

# PLANO DE ATIVIDADES 2023



**RESPOSTA SOCIAL – Estrutura Residencial para Idosos**

Novembro de 2022

*[Handwritten signatures and initials in blue ink, including names like 'J. M. F.', 'P. F.', and 'A. F.']*



## INTRODUÇÃO

O Plano de Atividades para o ano 2023 desenha-se a partir das diferentes realidades que lhe estão subjacentes, desde logo a população sénior, o lugar onde nos situamos e os diferentes dinamismos onde estamos inscritos.

Num primeiro momento, importa sublinhar que continuamos a trabalhar com/ para as pessoas, apostando na **humanização e nos cuidados de qualidade**, sempre com os olhos postos nas liberdades e direitos que caracterizam a todos.

Num segundo momento, salientamos duas realidades que inspiram a nossa ação, a Congregação dos Missionários do Espírito Santo e o Plano Pastoral da Arquidiocese de Braga. **"Para um nós cada vez maior"** é um dos lemas que inspiram a ação dos missionários espíritanos, na atualidade. Comungando desde a sua génese deste carisma, é também vontade da Anima Una participar e colaborar para a unidade desta família, e, simultaneamente, promover internamente este estreitar de laços entre idosos, famílias, colaboradores, voluntários e restantes intervenientes na vida da associação.

A Carta Pastoral dedicada por D. José Cordeiro à Arquidiocese de Braga relança-nos para a necessidade de sermos **canais de humanização das realidades em que atuamos**, tal como a mesma refere: *«sonho com uma opção missionária capaz de transformar tudo, para que os costumes, os estilos, os horários, a linguagem e toda a estrutura eclesial se tornem um canal proporcionado mais à evangelização do mundo atual que à auto preservação»*. <sup>1</sup> Completando, "o tempo que nos toca viver está a fazer crescer novos pobres e novas pobreza. Não sejamos indiferentes e continuemos a cultivar o sonho da fraternidade universal e da amizade social para *«humanizar a humanidade, praticando a proximidade»* (...) O peregrino é alguém que caminha e espera o encontro."<sup>2</sup> Fica-nos o desafio de sermos companheiros de caminho plasmados por estes valores.

O ano 2023 foi declarado como o ano Europeu das Competências, reforçando a importância dos saberes de cada um e, sobretudo, a necessidade de trabalhadores mais qualificados para a prestação de cuidados com maior qualidade e personalização.

A **valorização do património cultural** tem unido a nossa cidade, que se encontra empenhada na candidatura a capital europeia da cultura em 2027. Também durante este ano, a nossa instituição pretende realçar os diferentes e diversos aspetos que se assumem como marcas da nossa cidade/ distrito (artesanato, tradições, monumentos...), quer através da visita aos locais, quer através do convite a pessoas que possam apresentar ou demonstrar as diferentes técnicas ou saberes.

No que respeita ao quadro de recursos humanos, a instituição dispõe dos serviços de assistente social, enfermagem, psicologia, animação sociocultural e contabilidade; da

<sup>1</sup> "Evangelii Gaudium", n. 27 – Citada na Carta Pastoral "Juntos, somos Igreja sinodal samaritana. Onde há amor, aí habita Deus." – D. José Cordeiro.

<sup>2</sup> Carta Pastoral "Juntos, somos Igreja sinodal samaritana. Onde há amor, aí habita Deus." – D. José Cordeiro.

Handwritten signatures and initials in blue ink, including a large signature at the top right and several smaller ones below it.



prestação de serviços de médico, fisioterapeuta, nutricionista, dentista e cabeleireira, além de todos os cuidados inerentes ao dia a dia na instituição (higiene, conforto, refeição, tratamento de roupas...), para os quais conta com o trabalho de **42 colaboradores**.

Relativamente ao âmbito organizacional, dispõe da prestação de serviços de HACCP, medicina do trabalho, higiene e segurança no trabalho e proteção e segurança. **Regularmente prestam serviço voluntário 11 pessoas.**

A Anima Una continua a ser uma instituição fortemente envolvida com os agentes sociais, económicos e culturais e um parceiro para o desenvolvimento comunitário, motivos pelos quais continua a considerar uma mais-valia o trabalho em rede e a **constituição de parcerias**. Assim, mantém-se a cooperação com o Instituto da Segurança Social, I. P., os Missionários Espiritanos, a Câmara Municipal de Braga, Instituto de Emprego e Formação Profissional, Banco Alimentar, Cáritas de Braga, Universidade do Minho, Escola D. Maria II, bem como, a título esporádico, outros grupos provenientes das paróquias ou estabelecimentos das zonas envolventes.

O **Plano de Formação Interno** continuará a ser realizado, tendo por base as sugestões dadas pelos colaboradores, as suas dificuldades e, simultaneamente, com o objetivo de poder continuar a prestar um serviço de qualidade que vá de encontro à satisfação dos nossos clientes. Além deste, a participação em formações promovidas por outras entidades, sempre que oportunas, é considerada.

O **Plano de Informatização**, iniciado em anos anteriores com a utilização do programa ANKIRA, continuará a ser implementado, pretendendo a Anima Una alargá-lo a todas as áreas que compreendem a sua ação.

Finalmente, de referir a atual conjuntura em que vivemos, marcada pelo aumento sucessivo do custo das mercadorias e das matérias consumidas, o que exige de todos, particularmente das IPSS's, **um esforço na contenção de gastos e um exercício de criatividade para conseguir manter serviços e qualidade**. Neste âmbito, é intenção da instituição continuar a promover iniciativas que possibilitem a angariação de fundos e a procurar novos fornecedores com preços mais convidativos.



## Plano Anual

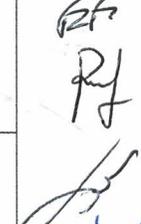
Atividade	Objetivos	Público	Recursos	Data
Janeiras	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promoção de atividades de interação e convívio;</li> <li>- Valorização dos recursos comunitários.</li> </ul>	Todos os idosos [Parceria com a Câmara Municipal de Braga]	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupo Musical;</li> <li>- Técnicos;</li> <li>- Auxiliares;</li> </ul>	(a designar)
Dia de LIBERMANN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fazer memória/ Celebrar figuras da história espírita;</li> <li>- Desenvolvimento de ações de reflexão e partilha.</li> </ul>	Idosos Autônomos e semidependentes [Parceria com os Missionários Espíritanos]	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auxiliares;</li> <li>- Técnicos;</li> <li>- (...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mesa</li> <li>- Cadeiras</li> <li>- Projetor</li> <li>- (...)</li> </ul> <p>2 de fevereiro</p>
Dia do Doente	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Debate e reflexão de temas como o sofrimento, a doença na terceira idade.</li> <li>- Animação Espiritual.</li> </ul>	Todos os idosos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sacerdotes;</li> <li>- Auxiliares; Técnicos;</li> <li>- Voluntários.</li> </ul>	(a designar)
Dia de BROTIER	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fazer memória/ Celebrar o Patrono da Anima Una.</li> <li>- Desenvolvimento de ações de reflexão e partilha.</li> </ul>	Idosos Autônomos e semidependentes [Parceria com os Missionários Espíritanos]	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auxiliares;</li> <li>- Técnicos;</li> <li>- (...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mesa</li> <li>- Cadeiras</li> <li>- Projetor</li> <li>- (...)</li> </ul> <p>28 de fevereiro</p>
Dia de S. José [Dia do Pai/ Irmãos]	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promoção de atividades de interação e convívio;</li> <li>- Valorização dos afetos e laços familiares.</li> </ul>	Todos os pais e Irmãos da congregação.	(a designar)	(a designar)
Tríduo Pascal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Celebração do Tríduo Pascal;</li> <li>- Valorização das tradições e celebrações religiosas:</li> </ul>	Todos os idosos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sacerdote</li> <li>- (...)</li> </ul>	(a designar)
Dia da Saúde	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar os residentes para hábitos saudáveis;</li> <li>- Proporcionar momentos de reflexão e formação.</li> </ul>	Todos os idosos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enfermeiro</li> <li>- Auxiliares</li> <li>- (...)</li> </ul>	(a designar)
Braga Romana	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promoção de atividades de interação e convívio;</li> <li>- Valorização dos recursos comunitários.</li> </ul>	Idosos autônomos e semidependentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auxiliares;</li> <li>- Técnicos;</li> <li>- Voluntários.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transporte - Cadeiras de rodas</li> <li>- (...)</li> </ul> <p>maio</p>



Atividade	Objetivos	Público	Recursos		Data
			(a designar)	(a designar)	
<b>Aniversário da Congregação dos Missionários Espírito Santo</b>	- Promoção de atividades de convívio e lazer.	Idosos Autônomos e semidependentes. [Parceria com os Missionários Espíritanos]	(a designar)	(a designar)	27 de maio
<b>Pentecostes</b>	- Animação Espiritual; - Valorização das tradições e celebrações religiosas.	Todos os Idosos	- Sacerdote; - Auxiliares; - (...)	(a designar)	28 de maio
<b>Arraiá S. João</b>	- Valorização dos recursos comunitários; - Promoção de atividades de lazer e convívio.	Todos os Idosos	- Auxiliares; - Técnicos; - Voluntários; - Direção; - (...)	- Enfeites; - Mesas; - Cadeiras; - Iluminações	23 de junho
<b>Dia da Anima Una</b>	- Comemoração da constituição da Associação; - Promoção de atividades de interação e convívio.	Todos os Idosos	(a designar)	(a designar)	17 de julho
<b>Dia dos Avós</b>	- Promoção de atividades de interação e convívio; - Valorização dos afetos e laços familiares.	Todos os avós	- Auxiliares; - Técnicos; - (...)	(a designar)	26 de julho
<b>Desfolhada/ Colheitas</b>	- Valorização dos costumes e tradições antigas; - Promoção de atividades de interação e convívio.	Idosos autônomos e semidependentes	(a designar)	- Milho; - Nozes; - Castanhas - (...)	setembro/ outubro
<b>Dia de POUILLART DES PLACES</b>	- Fazer memória/ Celebrar figuras da história espírita; - Desenvolvimento de ações de reflexão e partilha.	Idosos Autônomos e semidependentes. [Parceria com os Missionários Espíritanos]	(a designar)	(a designar)	2 de outubro
<b>Dia Mundial da 3ª Idade</b>	- Sensibilizar para as problemáticas da terceira idade.	Todos os idosos	(a designar)	(a designar)	28 de outubro



Atividade	Objetivos	Público	Recursos	Data
S. Martinho	- Proporcionar momentos de interação e convívio; - Celebrar em comunidade a festa de S. Martinho.	Idosos autônomos e semidependentes	- Auxiliares; - Técnicos; - Voluntários; - (...)	- Castanhas - (...)  10 de novembro
Dia do Voluntário na Anima Una	- Valorizar o trabalho dos voluntários na Anima Una.	Idosos autônomos e semidependentes e voluntários da instituição.	- Auxiliares; - Técnicos; - (...)	(a designar)  5 de dezembro
Decorações de Natal	- Sensibilizar os residentes para a vivência da quadra natalícia.	Idosos autônomos	- Auxiliares; - Técnicos; - (...)	- Enfeites; - Presépio; - Árvore de Natal; - (...)  dezembro
Ceia de Natal	- Proporcionar momentos de interação e convívio; - Celebrar em comunidade a festa de Natal.	Todos os idosos, colaboradores, voluntários e direção.	(a designar)	(a designar)  dezembro
Ações de Sensibilização	- Possibilitar momentos de formação e sensibilização sobre determinadas temáticas (aproveitando o dia dedicado à sua reflexão).	Idosos Autônomos	- Auxiliares; - Técnicos; - (...)	(a designar)  (a designar)
Intercâmbio intergeracional e institucional	- Fomentar o intercâmbio intergeracional e a partilha de saberes; - Proporcionar momentos de lazer.	Todos os idosos	- Auxiliares; - Técnicos; - (...)	(a designar)  (a designar)
Passeio Anual da Anima Una	- Proporcionar momentos de partilha e lazer entre os idosos e os diferentes colaboradores da Anima Una.	Todos os idosos, funcionários e voluntários. [Parceria com a Câmara Municipal de Braga]	- (a designar)	(a designar)  (a designar)
Dia aberto para as Famílias	- Contribuir para a manutenção/ reforço dos laços familiares; - Promover momentos de bem-estar, partilha/ angariação de fundos.	Todos os idosos e as suas famílias.	(a designar)	(a designar)  26 de julho




**Plano das Atividades desenvolvidas semanalmente**

Atividade	Objetivos	Público	Recursos		Data
<b>Atividades de reabilitação Motora/ Psicomotricidade/ Cinesiterapia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver e contribuir para a manutenção da autonomia;</li> <li>- Promover o envelhecimento ativo;</li> <li>- Trabalhar a psicomotricidade e motricidade global.</li> </ul>	<p>Todos os idosos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enfermeiro;</li> <li>- Técnicos;</li> <li>- Voluntária;</li> <li>- (...)</li> </ul>	<p>(a designar)</p>	<p>Todos os dias das 9h30 às 12h30</p>
<b>Jogos Tradicionais/ Atividades Lúdicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover momentos de interação e convívio;</li> <li>- Trabalhar e desenvolver a agilidade e a motricidade</li> </ul>	<p>Idosos autónomos e semidependentes</p>	<p>(a designar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos;</li> <li>- papel</li> <li>- (...)</li> </ul>	<p>Terça-feira</p>
<b>Boccia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar contacto com diferentes modalidades;</li> <li>- Proporcionar momentos de competição inclusiva.</li> </ul>	<p>Idosos autónomos e semidependentes [Parceria com a Câmara Municipal de Braga]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Professor;</li> <li>- Técnicos;</li> <li>- Voluntário;</li> <li>- (...)</li> </ul>	<p>Jogo de Boccia</p>	<p>Segunda, Quarta e Quinta-feira de manhã.</p>
<b>Atividades de reabilitação cognitiva Psicoterapia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a atenção, a linguagem, memória, funções executivas, gnosis, praxias.</li> </ul>	<p>Todos os idosos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Psicóloga</li> <li>- (...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mesas;</li> <li>- Cadeiras;</li> <li>- Jogos;</li> <li>- Livros</li> <li>- (...)</li> </ul>	<p>Todos os dias</p>
<b>Cuidados de Estética</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar para a importância de se manterem bons hábitos de higiene;</li> <li>- Fomentar o cuidado de si e trabalhar a auto imagem.</li> </ul>	<p>Todos os idosos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auxiliares;</li> <li>- Técnicos;</li> <li>- Cabeleireira;</li> <li>- (...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limas;</li> <li>- Tesouras;</li> <li>- Alicates;</li> <li>- Tintas;</li> <li>- (...)</li> </ul>	<p>Sexta-feira [cabeleireira por marcação]</p>

Handwritten signatures and initials in blue ink, including names like 'J. Almeida' and 'J. Almeida'.



Atividade	Objetivos	Público	Recursos		Data
<b>Animação Espiritual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o acompanhamento espiritual dos idosos.</li> </ul>	Todos os idosos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auxiliares;</li> <li>- Técnicos;</li> <li>- Sacerdote;</li> </ul>	(a designar)	<b>Todos os dias</b>
<b>Trabalhos manuais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover momentos de interação e convívio;</li> <li>- Trabalhar e desenvolver a criatividade;</li> <li>- Trabalhar a motricidade.</li> </ul>	Idosos autônomos e semidependentes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicos;</li> <li>- Auxiliares;</li> <li>- (...)</li> </ul>	(a designar)	(a designar)
<b>Atividades artísticas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover contacto com diferentes formas de expressão artística;</li> <li>- Proporcionar momentos de lazer e partilha de saberes.</li> </ul>	Idosos autônomos e semidependentes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicos;</li> <li>- Artesão;</li> <li>- Pintor;</li> <li>- Ceramista;</li> <li>- (...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mesas;</li> <li>- Cadeiras;</li> <li>- Barro;</li> <li>- Tintas;</li> <li>- (...)</li> </ul>	(a designar)
<b>Compras na Cidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contribuir para a manutenção da autonomia e bem-estar dos residentes;</li> <li>- Permitir o contacto com a comunidade envolvente.</li> </ul>	Idosos Autônomos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicos;</li> <li>- Voluntários;</li> <li>- Motorista;</li> <li>- (...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carro;</li> <li>- (...)</li> </ul>	(a designar)
<b>Passeio/ Visita a Monumentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular o contacto com o meio envolvente;</li> <li>- Proporcionar o contacto com o património cultural.</li> </ul>	Idosos autônomos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicos;</li> <li>- Motorista;</li> <li>- Voluntários;</li> <li>- (...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carro / Carrinha</li> <li>- (...)</li> </ul>	<b>Sexta-feira de manhã</b>
<b>Videochamadas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estreitar as distâncias com as famílias;</li> <li>- Contribuir para o bem-estar das famílias.</li> </ul>	Todos os idosos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicos;</li> <li>- (...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Telemóvel;</li> <li>- Internet;</li> <li>- (...)</li> </ul>	<b>Segunda a sexta-feira Por marcação.</b>



## Plano referente aos Recursos Humanos

Atividade	Objetivos	Público	Recursos	Data
<b>Plano de Formação</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Possibilitar momentos de formação em contexto de trabalho;</li><li>- Contribuir para a aquisição de novos saberes;</li><li>- Contribuir para a educação/ formação permanente e ao longo da vida.</li></ul>	Todos os colaboradores da Anima Una	(a designar)	(a designar)
<b>Plano de informatização</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Contribuir para a aquisição de novos saberes;</li><li>- Contribuir para a educação/ formação permanente e ao longo da vida;</li><li>- Permitir o acesso e a troca de informação mais sistematizada e de forma mais rápida.</li></ul>	Todos os colaboradores da Anima Una	(a designar)	- Material informático; - Programas adaptados às ERPI;
<b>Dia do Colaborador</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Promover a interação e o convívio entre os diferentes colaboradores;</li><li>- Contribuir para a criação de laços e relações facilitadoras do trabalho.</li></ul>	Todos os colaboradores da Anima Una	(a designar)	(a designar)

Aprovado pela Direção em 11/11/2022

Presidente

Vice-presidente

Tesoureiro

Secretário

Vogal

Aprovado pela Assembleia Geral em 30/11/2022

Presidente

Vice-Presidente

Secretário