

# PLANO DE ATIVIDADES 2024



**RESPOSTA SOCIAL – Estrutura Residencial para Idosos**

*[Handwritten signatures]*

**Novembro de 2023**



## INTRODUÇÃO

O Plano de Atividades para o ano 2024 nasce tendo como pano de fundo o trabalho realizado, nos últimos anos, junto da população sénior.

A articulação com o meio envolvente, quer social, quer eclesial, sempre se constituiu como base para a ação da Anima Una. Nesse sentido, a realidade da igreja local, bem como da Congregação dos Missionários do Espírito Santo, continua a inspirar-nos.

A Igreja desafia-nos, na atualidade, para agirmos em modo sinodal, procurando que a "Comunhão, Participação e Missão" sejam valores que se enraízem nas pessoas e nas instituições. Simultaneamente, a família espiritana, pelo segundo ano consecutivo, tem como lema: "Vejam, vou fazer algo de novo", palavras que refletem o anseio que, como instituição marcada pelo carisma espiritano, mantemos, de renovar e revitalizar constantemente as relações entre todos aqueles que ajudam a concretizar a nossa ação e, sobretudo, na procura de respostas novas e criativas às interpelações que quotidianamente vão surgindo.

Até maio de 2024 continuará declarado o ano Europeu das Competências, reforçando a importância de cada um desenvolver e ampliar as suas competências, procurando garantir o desenvolvimento de um serviço de maior qualidade.

Diariamente, a ação da Anima Una continua a assentar na promoção do bem-estar biopsicossocial de todos os clientes. Valorizando um clima de harmonia, procura privilegiar as relações de proximidade, baseadas no conhecimento profundo das necessidades de cada idoso, numa perspetiva humanizante.

Para tal, no que respeita a recursos humanos conta com os serviços de dois enfermeiros, assistente social, animadora sociocultural e contabilista; da prestação de serviços de médico, fisioterapeuta, nutricionista, podologista e cabeleireira, além de todos os cuidados inerentes ao dia a dia na instituição (higiene, conforto, refeições, tratamento de roupas...), para os quais conta com o trabalho de **40 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 10 pessoas.**

A Anima Una continua a ser uma instituição fortemente implicada 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 (estágios curriculares), Escola Profitecla (estágios curriculares), bem como a título esporádico, outros grupos provenientes das paróquias 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. As formações realizadas pela UDIPSS, bem como pela F3M ou outras entidades, sempre que oportunas, serão igualmente consideradas.

O **Plano de Informatização**, cuja implementação tem acontecido ao longo dos anos anteriores, continuará a ser executado, mantendo a aposta na modernização dos serviços, na melhoria do controlo e segurança dos residentes.

Finalmente, de salientar a intenção da instituição continuar a promover iniciativas que **possibilitem a angariação de fundos**, procurando contribuir para o exercício constante das ERPI de equilibrar a prestação de serviços de qualidade e a contenção de gastos.

*[Handwritten signatures and initials]*



**Atividade**

**Objetivos**

**Público-Alvo**

**Recursos**

**Calendarização**

Janeiras

Grupo Musical  
Auxiliares  
Técnicos  
(...)

(a designar)  
(data a designar)

\*Promoção de atividades de interação e convívio.  
\*Valorização dos recursos comunitários.  
\*Celebração da morte de um dos fundadores da comunidade espiritana.  
\*Desenvolvimento de ações de reflexão e partilha.

Todos os idosos (Atividade realizada em parceria com a Câmara Municipal de Braga)

Mesa  
Cadeiras  
Projetor  
(...)

2 de Fevereiro

*Dia do Doente*

Sacerdotes  
Auxiliares  
Técnicos  
Voluntários

Todos os idosos.

\*Debate e reflexão dos temas do sofrimento e doença na terceira idade.  
\*Animação Espiritual.

(a designar)  
(a designar)

(a designar)

*Dia de Brottier*

Mesa  
Cadeiras  
Projetor  
(...)

Idosos autónomos e semi-dependentes (Atividade realizada em parceria com os Missionários Espiritanos)

Idosos autónomos e semi-dependentes (Atividade realizada em parceria com os Missionários Espiritanos)

28 de Fevereiro

*Dia S. José (Dia do Pai/ Irmãos)*

Auxiliares  
Técnicos  
(outros a designar)

Idosos Autónomos

\*Promoção de atividades de interação e convívio.  
\*Valorização dos recursos comunitários.

(a designar)

19 de Março

*Triduo Pascal (Via Sacra)*

Sacerdote  
(...)

Todos os idosos (Atividade aberta ao exterior)

\*Celebração do Triduo Pascal

(a designar)

29,30,31 Março

*Dia Mundial da Saúde*

Cartazes  
Medidor de Glicemia  
Balança

Todos os idosos

\*Sensibilizar os idosos para a importância da manutenção de hábitos saudáveis.  
\*Proporcionar momentos de debate e reflexão.

8 de Abril

8 de Abril

*Braga Romana*

Auxiliares  
Técnicos  
Voluntários

Idosos autónomos e semi-dependentes

\*Promoção de atividades de interação e convívio.  
\*Valorização dos recursos comunitários.

Transporte  
Cadeiras de Rodas

Maior







Atividade	Objetivos	Público-Alvo	Recursos	Calendarização
<b>Aniversário da Congregação dos Missionários do Espírito Santo</b>	*Promoção de atividades de convívio e lazer. *Preparar espiritualmente a vivência da festa do Pentecostes.	idosos autônomos e semi-dependentes (Atividade realizada em parceria com os <b>Missionários Espiritanos</b> )	(a designar)	27 de Maio
<b>Pentecostes</b>		Todos os idosos	Técnicos Auxiliares (...)	19 de Maio
<b>Arraial e Sardinhada S. João</b>	*Celebração em comunidade da festa de S. João.	Todos os idosos	Auxiliares Técnicos Voluntários Direção	(a designar) Enfeites Mesas Cadeiras Iluminações (...)
<b>Dia da Anima Una</b>	*Comemoração da constituição da Anima Una. *Promoção de atividades de interação e convívio.	Todos os idosos	(a designar)	17 de Julho
<b>Dia dos Avós</b>		Todos os idosos e respectivos netos	Auxiliares Técnicos (...)	26 de Julho
<b>Desfolhada/ Colheitas</b>	*Valorização de costumes e antigas tradições. *Promoção de atividades de interação e convívio.	Idosos autônomos e Semi-dependentes	(a designar)	Setembro/Outubro
<b>Dia de Poullart des Places</b>	*Celebração da morte de um dos fundadores da comunidade espiritana. *Desenvolvimento de ações de reflexão e partilha. *Sensibilizar para as problemáticas da terceira idade.	Idosos autônomos e semi-dependentes (Atividade realizada em parceria com os <b>Missionários Espiritanos</b> )	(a designar)	2 de Outubro
<b>Dia Mundial da Terceira Idade</b>		Todos os idosos	(a designar)	28 de Outubro



<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Público-Alvo</b>	<b>Auxiliares</b>	<b>Recursos</b>	<b>Calendarização</b>
<b>S. Martinho</b>	*Celebração em comunidade da festa de S. Martinho.	Idosos autônomos e semi-dependentes	Técnicos Voluntários (...)	Castanhas (...)	11 de Novembro
<b>Dia do Voluntário Anima Una</b>	*Valorização do trabalho voluntário na Anima Una.	Idosos autônomos e semi-dependentes e voluntários da instituição.	Auxiliares Técnicos (...)	(a designar)	5 de Dezembro
<b>Decoração de Natal</b>	*Sensibilização dos idosos para a vivência da quadra natalícia.	Idosos autônomos	Auxiliares Técnicos (...)	Enfeites Presépio Árvore de Natal (...)	Dezembro
<b>Ceia de Natal</b>	*Celebração em comunidade da festa de Natal. *Promoção de atividades de interação e convívio.	Todos os idosos, funcionários, voluntários e direção.	(a designar)	Mesas Cadeiras (...)	Dezembro
<b>Ações de Sensibilização</b>	*Possibilitar momentos de formação e sensibilização sobre determinadas temáticas.	Idosos autônomos	Auxiliares Técnicos (...)	(a designar)	(...)
<b>Intercâmbio intergeracional e institucional</b>	*Fomentar o intercâmbio intergeracional e a partilha de saberes. *Proporcionar momentos de lazer.	Todos os idosos	Auxiliares Técnicos (...)	(a designar)	(data a designar)
<b>Educação/Formação</b>	*Possibilitar momentos de formação em contexto de trabalho. *Contribuir para a aquisição de novos saberes. * Educar /Formar para o Cuidado com a Casa Comum.	Funcionárias de Ação Direta Idosos Anima Una	Técnicos (...)	Mesas Cadeiras (...)	(data a designar)
<b>Passoio Anual da Anima Una</b>	*Proporcionar momentos de partilha e lazer entre os idosos e os diferentes colaboradores da Anima Una. * Promover a interação e convívio entre os diferentes colaboradores; * Contribuir para a criação de laços e relações facilitadoras do trabalho;	Idosos autônomos e semi-dependentes, funcionários e voluntários (Atividade realizada com o apoio da <b>Câmara Municipal de Braga</b> )	(a designar)	(a designar)	(data a designar)
<b>Dia do Colaborador</b>		Funcionários da Anima Una	(a designar)	(a designar)	(data a designar)

*[Handwritten signatures and initials]*



Atividade	Objetivos	Público- alvo	Recursos	Calendarização
<i>Atividades de reabilitação Motora Cinesiterapia</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Desenvolver e contribuir para a manutenção da autonomia</li> <li>*Promover o acompanhamento espiritual dos idosos.</li> </ul>	<p>Todos os idosos</p> <p>Todos os idosos</p>	<p>Enfermeiro Técnicos Voluntária {...}</p> <p>Auxiliares Técnicos Sacerdote {...}</p> <p>Limas Tesoura Alicate {...}</p>	<p>{A designar} {...}</p> <p>{a designar}</p> <p>{a designar}</p>
<i>Atividades de reabilitação cognitiva</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Sensibilizar para a importância de se manterem bons hábitos de higiene.</li> <li>*Estimular a atenção, linguagem, memória, funções executivas, gnosis, praxias</li> </ul>	<p>Todos os idosos</p> <p>idosos autônomos.</p>	<p>Auxiliares Técnicos {...}</p> <p>Animadora {a designar}</p> <p>Mesas Cadeiras Jogos Livros {...}</p>	<p>{a designar}</p> <p>{a designar}</p>
<i>Passeio/ Visita a Monumentos</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Estimular o contacto com o meio envolvente.</li> <li>*Proporcionar contacto com património cultural.</li> <li>*promover o contacto com diferentes formas culturais.</li> <li>*Proporcionar momentos de lazer e partilha.</li> </ul>	<p>Idosos Autônomos</p> <p>Idosos autônomos e semi-dependentes</p>	<p>Auxiliares Técnicos Voluntário {...}</p> <p>Técnicos {...}</p> <p>Mesas Cadeiras {...}</p>	<p>{a designar}</p> <p>{data a designar}</p> <p>{data a designar}</p>
<i>Jogos Tradicionais/ atividades Lúdicas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Trabalhar e desenvolver a agilidade e motricidade.</li> <li>*Promover momentos de interação.</li> </ul>	<p>Idosos autônomos e semi-dependentes,</p>	<p>{a designar}</p> <p>Jogos Papéis {a designar}</p>	<p>Diariamente</p>
<i>Trabalhos Manuais</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Promover o contacto com diferentes formas de expressão artística.</li> <li>* Trabalhar e desenvolver a criatividade.</li> </ul>	<p>Idosos Autônomos</p>	<p>Auxiliares Técnicos</p>	<p>{a designar}</p> <p>{datas a designar}</p>

**Plano das Atividades desenvolvidas semanalmente**



Atividade	Objetivos	Público	Recursos	Data
Atividades de reabilitação Motora/ Psicomotricidade/ Cinesiterapia	<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>	Todos os idosos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enfermeiro;</li> <li>- Técnicos;</li> <li>- Voluntária; (a designar)</li> <li>- (...)</li> </ul>	Todos os dias das 9h30 às 12h30
Jogos Tradicionais/ Atividades Lúdicas	<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>	Idosos autónomos e semi-dependentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jogos;</li> <li>- papel</li> <li>- (...)</li> </ul>	Terça-feira
Boccia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar contacto com diferentes modalidades;</li> <li>- Proporcionar momentos de competição inclusiva.</li> </ul>	Idosos autónomos e semi-dependentes [Parceria com a Câmara Municipal de Braga]	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Professor;</li> <li>- Técnicos;</li> <li>- Voluntário;</li> <li>- (...)</li> </ul>	Segunda, Quarta e Quinta-feira de manhã.
Atividades de reabilitação cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a atenção, a linguagem, memória, funções executivas, gnosias, praxias.</li> </ul>	Todos os idosos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mesas;</li> <li>- Cadeiras;</li> <li>- Jogos;</li> <li>- Livros</li> <li>- (...)</li> </ul>	Todos os dias
Cuidados de Estética	<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>	Todos os idosos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auxiliares;</li> <li>- Técnicos;</li> <li>- Cabeleireira;</li> <li>- (...)</li> </ul>	Sexta-feira por [cabeleireira por marcação]





Atividade	Objetivos	Público	Recursos	Data
<b>Animação Espiritual</b>	- Promover o acompanhamento espiritual dos idosos.	Todos os idosos	- Auxiliares; - Técnicos; - Sacerdote;	Todos os dias
<b>Trabalhos manuais</b>	- Promover momentos de interação e convívio; - Trabalhar e desenvolver a criatividade; - Trabalhar a motricidade.	Idosos autónomos e semi-dependentes.	- Técnicos; - Auxiliares; - (...)	(a designar)
<b>Atividades artísticas</b>	- Promover contacto com diferentes formas de expressão artística; - Proporcionar momentos de lazer e partilha de saberes.	Idosos autónomos e semi-dependentes.	- Técnicos; - Artesão; - Actores; - (...)	(a designar)
<b>Compras na Cidade</b>	- Contribuir para a manutenção da autonomia e bem-estar dos residentes; - Permitir o contacto com a comunidade envolvente.	Idosos Autónomos	- Técnicos; - Voluntários; - Motorista; - (...)	(a designar)
<b>Passeio/ Visita a Monumentos</b>	- Estimular o contacto com o meio envolvente; - Proporcionar o contacto com o património cultural.	Idosos autónomos	- Técnicos; - Motorista; - Voluntários; - (...)	(a designar)
<b>Videochamadas</b>	- Estreitar as distâncias com as famílias; - Contribuir para o bem-estar das famílias.	Todos os idosos.	- Telemóvel; - Internet; - (...)	Segunda a sexta-feira Por marcação.

*[Handwritten signatures and initials]*

*[Handwritten signature]*



### 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) (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) (a designar) (a designar)	Ao longo de todo o ano
<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) (a designar)	(a designar)

Aprovado pela Direção em 06/11/2023

Presidente *[Handwritten signature]*  
Vice-presidente *[Handwritten signature]*  
Tesoureiro *[Handwritten signature]*  
Secretário *[Handwritten signature]*

Aprovado pela Assembleia Geral em 27/11/2023

Presidente *[Handwritten signature]*  
Vice-Presidente *[Handwritten signature]*  
Secretário *[Handwritten signature]*

Vogal *[Handwritten signature]*