

**2018**

**CENTRO SOCIAL DA SÉ CATEDRAL  
DO PORTO**

**Plano Anual de Atividades**

**Resposta Social:  
Centro Comunitário**

**Porto, 2018**

## **1. INTRODUÇÃO**

O presente plano tem como objetivo definir e delinear estratégias de intervenção a desenvolver durante o ano de 2018 no Centro Comunitário do CSSCP.

Pretende-se a continuidade de atividades que têm servido de motor à nossa atuação.

O cumprimento destes objetivos será levado a cabo fazendo a articulação das parcerias e recursos existentes na comunidade.

Decerto que este plano não está fechado e estará sujeito a alterações, em virtude de novos eventos/Atividades que surjam ao longo do ano, pelo que poderão ainda surgir alterações de ordem orgânica e funcional, se propostas pela Direção Técnica e/ou a Direção da Instituição julgar conveniente.

**2. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES**

<b>Institucional</b>		
<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Recursos</b>
Organização e gestão do serviço	Desenvolver na íntegra o quadro de Atividades e serviços previstos; Melhoria contínua dos procedimentos; Facilitar a gestão do pessoal afeto à valência;	Direção de Serviços T.S.S.S
Prestação dos serviços previstos	Satisfação das necessidades básicas de alimentação, higiene e conforto de forma a melhorar a qualidade de vida do utente;	T.S.S.S Animador sociocultural Psicóloga Ajudante de ação direta
Registo e avaliação de Atividades	Manter o controlo e a rigorosa execução das Atividades.	T.S.S.S. Animador Sociocultural Computador Fichas de Registo
Voluntariado	Consolidação do grupo de voluntariado; Institucionalizar procedimentos de gestão de voluntariado.	T.S.S.S. Voluntários
<b>Emprego</b>		
<b>Atividade</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Recursos</b>
Sessões de TPAE	Promover a inserção laboral dos utentes; Contribuir para o conhecimento e utilização de Técnicas de Procura Activa de Emprego (TPAE) e estruturas de inserção laboral;	T.S.S.S. Psicólogo Sala/Gabinete Computador Videoprojector Folhas e canetas
Sessões de motivação para o emprego	Exploração de motivação e objectivos de vida dos utentes; Sensibilizar as pessoas para a necessidade e/ou interesse em desenvolverem uma Atividade profissional; Contrariar o desânimo e o conformismo	Psicólogo Sala/Gabinete Computador Fichas de Registo
<b>Educação e formação</b>		
<b>Atividade</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Recursos</b>
Apoio Escolar	Orientar, encaminhar e acompanhar crianças e jovens estudantes; Elaboração dos TPC; Esclarecimento das dúvidas individualmente. Atividades nos períodos de férias escolares. Promover oportunidades que facilitem o seu desenvolvimento físico, emocional, intelectual e social, através de experiências coletivas.	T.S.S.S. Monitores Voluntários Sala Material de apoio pedagógico Transportes públicos  Material de apoio lúdico-pedagógico Entidades parceiras
Orientação escolar	Promover e privilegiar o treino de competências de	Psicólogo

	estudo; Promover o auto-conhecimento e contribuir para a consolidação de ideias e expectativas.	Sala Material de apoio pedagógico
Sessões de informação e sensibilização	Transmissão de informação e valorização de comportamentos objectivando a construção da cidadania e a defesa de seus direitos, bem como uma melhor qualidade de vida.	Formadores vários Sala Computador Videoprojector Folhas e canetas
Informática	Combater a infoexclusão; Ensino das competências básicas de utilização do computador, de forma a estimular a memória, atenção e percepção dos utilizadores.	Formador externo. Sala Computadores Videoprojector Material de apoio pedagógico

### Família e Comunidade

Atividade	Objectivos	Recursos
Atendimentos Psicossociais	Conhecer e responder às necessidades da comunidade envolvente, para eliminar as problemáticas que interferem na qualidade de vida das famílias; Encaminhamento para as estruturas da comunidade e/ou outros serviços os casos que não estejam no âmbito do trabalho realizado pelo CSSCP.	T.S.S.S. Gabinete Ficha de atendimento
Consulta Psicológica	Avaliação e intervenção psicológica com vista à promoção do desenvolvimento psicológico; Contribuir para a melhoria da qualidade de vida, para a promoção da saúde mental e do desenvolvimento psicológico dos seus utentes.	Psicólogo Gabinete Materiais de apoio
Rastreios / Vacinação	Promoção da saúde; Despiste e prevenção de doenças crónicas.	UCC Farmácia de Sta. Catarina Sala
Dinâmicas de grupos	Promoção do Desenvolvimento psicológico (sobretudo ao nível do desenvolvimento sócio-moral e do treino da promoção do aumento do nível de competência social); Aumento da qualidade das interacções sociais entre membros do grupo.	Psicólogo Sala Materiais de apoio
C.A.S.O	Promoção e valorização de cuidados de Saúde Oral	Mundo a Sorrir

### Animação Comunitária

Atividade	Objectivos	Recursos
Música	Melhorar a sua capacidade de expressão através da música; Aumentar a sua auto-estima através da actuação em	Animador Sociocultural Instrumentos Sala de ensaios

	espectáculos ao longo do ano; Adquirir competências ao nível de saber estar em grupo.	Cancioneiro Computador Internet
Ginástica	Assegurar as condições de bem-estar dos utentes; Promoção da saúde, tentando combater o sedentarismo e o desenvolvimento das suas capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação articular e muscular possibilitando-lhe uma maior qualidade de vida.	Animador Sociocultural Voluntário Sala Bolas Balões Bastões Colchões Pesos Cadeiras
Dança / Folclore	Prática de exercício físico associada a uma Atividade recreativa promotora de bem-estar; Promover e valorizar a dança tradicional portuguesa	Formador externo Sala Rádio CD
Zumba Gold	Prática de exercício físico associada a uma Atividade recreativa promotora de bem-estar; Promover a coordenação motora e cognitiva (memória, atenção).	Formador externo Sala Colunas de som Computador
Caminhadas	Promoção da saúde e bem estar Realização de Atividade física ao ar livre	Animador Sociocultural Bonés
Manualidades	Visa proporcionar à população sénior a possibilidade de se exprimirem através das artes plásticas e dos trabalhos manuais (pintura, desenho, costura). Desenvolver a motricidade, a destreza e precisão manual, promovendo o aumento da auto-estima e auto-confiança do idoso.	Formador externo Animador sociocultural Materiais de desperdício Materiais diversos
Culinária	Aquisição de competências para a confeção de refeições simples e económicas; Sensibilização para a importância de uma alimentação saudável; Planeamento de pratos económicos e aproveitamento de sobras; Promover a participação dos pais/familiares dos utentes;	Formador externo Cozinha Instrumentos Produtos vários
Visitas e passeios	Promover oportunidades de lazer e de conhecimento de locais de interesse histórico-cultural.	Animador sociocultural T.S.S.S Ajudante Ação Direta Carrinha/Autocarro
Festividades	Promover a comunicação, o convívio e a relação intergeracional; Proporcionar momentos de convívio e lazer; Preservar e comemorar as festas tradicionais.	Salão; Enfeites festivos; Outros a definir.
Vendas	Exposição e venda dos trabalhos realizados pelos	Animador

	<p>utentes;</p> <p>Promoção do saber-fazer dos utentes.</p>	<p>Sociocultural;</p> <p>Sala em Sta. Clara;</p> <p>Fundação Porto Social;</p> <p>Materiais de apoio</p>
Colónia balnear	<p>Promover hábitos de vida saudáveis e dinamizar as rotinas e relacionamentos dos utentes.</p>	<p>Animador</p> <p>Sociocultural;</p> <p>Carrinha;</p> <p>Guarda-sol;</p> <p>Cadeiras;</p> <p>Jogos diversos.</p>
Casa vai à Casa	<p>Melhorar a sua capacidade de expressão através da música;</p> <p>Aumentar a sua auto-estima através da actuação em espectáculos;</p> <p>Adquirir competências ao nível de saber estar em grupo;</p> <p>Promover o convívio interinstitucional.</p>	<p>Formadores Casa da Música</p> <p>Animador</p> <p>Sociocultural</p> <p>Instrumentos</p> <p>Sala de ensaio</p>
Cinema	<p>Estimular os idosos a nível psíquico, ao nível da memória e da motivação;</p> <p>Promover, uma tarde de lazer e reflexão possibilitando o acesso a esse tipo de arte.</p>	<p>Filmes</p> <p>Animador</p> <p>Sociocultural</p> <p>Videoprojector</p> <p>Computador</p> <p>Colunas</p>
Foto diário	<p>Registo fotográfico das Atividades visando expor e valorizar a vida do Centro.</p> <p>Fotografia como potencial de resgate de histórias e lembranças vividas nas Atividades.</p> <p>Envolver os idosos na construção de álbum de fotografias.</p>	<p>Máquina fotográfica</p> <p>Álbum (construído pelos idosos)</p> <p>Fotografias</p>
Histórias do ambiente	<p>Sensibilizar e reforçar para a importância da preservação do ambiente</p> <p>Dinamizar processos e práticas de formação pessoal e coletiva.</p>	<p>Animador</p> <p>Sociocultural</p> <p>Parque ambiental do Covelo</p> <p>Materiais de apoio</p>

### 3. CRONOGRAMA

	Atividade	Horário/ Frequência	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
<b>Institucional</b>	Organização e gestão do serviço													
	Gestão do pessoal afeto à valência													
	Prestação dos serviços previstos													
	Registo e avaliação de Atividades													
	Voluntariado													
<b>Emprego</b>	Sessões de TPAAE	A definir												
	Sessão de motivação para o emprego	A definir												
<b>Educação e Formação</b>	Apoio Escolar	De 2ª a 6ª F das 16H30/18H00 ;		Atividades lúdico-pedagógicas	Atividades lúdico-pedagógicas			Atividades lúdico-pedagógicas	Atividades lúdico-pedagógicas					Atividades lúdico-pedagógicas
	Orientação escolar	A definir												
	Sessões de informação e sensibilização	Mensal												
	Informática	3ªf. e 5ªf. 10H/11H30												
<b>Família e comunidade</b>	Atendimentos Psicossociais	Sempre que necessário												
	Consulta	A definir												

	Psicológica													
	Rastreios/ Vacinação	A definir												
	Dinâmicas de grupo	A definir												
	Mundo a Sorrir	A definir												
Animação Comunitária	Música	2ª e 5ª - 15H/16H												
	Ginástica/Zumb Gold/Dança	2ª/4ª/6ª - 10H30/11H30												
	Caminhadas	3ªF 10H-11H												
	Manualidades	A definir												
	Culinária	A definir												
	Visitas e passeios	Sujeito a marcação			Ponte de Lima		Resende	Régua			Santo Tirso			
	Festividades		Almoço de Reis e Janeiras	Carnaval		Páscoa		S. João	Festa de Verão			Semana do Idoso	Magusto	Natal; Fim de Ano
	Vendas													Arca de Natal;
	Colónia balnear													
	Casa vai à Casa	A definir												
Cinema	A definir													
Foto diário	Mensal													
Histórias do ambiente	A definir													



<b>PASSEIOS PROGRAMADOS 2018</b>	
<b>Autocarro</b>	
<b>Data</b>	<b>Trajetos</b>
<b>Março</b>	Porto/Viana do Castelo /Ponte de Lima / Braga /Porto
<b>Maior</b>	Porto/ Amarante / Resende/ Marco de Canaveses / Porto
<b>Setembro</b>	Porto/Santo Tirso - Santuário de Nossa Senhora da Assunção (Piquenique)/Santuário Alexandrina de Balazar / Porto
<b>Combinado Comboio + Barco</b>	
<b>Trajetos</b>	
<b>Junho</b>	Porto-Régua (almoço a bordo)

#### **4. METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES**

A monitorização das Atividades será realizada de forma atenta e continua pois possibilita tomar conhecimento sobre os resultados atingidos em tempo real, permitindo aferir dificuldades e oportunidades e introduzir acções de melhoria. Para isso, a equipa técnica compromete-se a:

- Elaborar registos de Atividades, tendo em conta os seus objectivos, a adesão e participação dos utentes.
- Reunir mensalmente para análise e coordenação das Atividades.