

**2019**

**CENTRO SOCIAL DA SÉ CATEDRAL  
DO PORTO**

**Plano Anual de Actividades**

**Resposta Social:  
Centro Comunitário**

**Porto, 2019**

## **1. INTRODUÇÃO**

O presente plano tem como objectivo definir e delinear estratégias de intervenção a desenvolver durante o ano de 2019 no Centro Comunitário do CSSCP.

Pretende-se a continuidade de actividades que têm servido de motor à nossa actuação.

O cumprimento destes objectivos 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/actividades que surjam ao longo do ano, pelo que poderão ainda surgir alterações de ordem orgânica e funcional, se propostas pela Direcção Técnica e/ou a Direcção da Instituição julgar conveniente.

**2. DESCRIÇÃO DAS ACTIVIDADES**

<b>Institucional</b>		
<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Recursos</b>
Organização e gestão do serviço	Desenvolver na íntegra o quadro de actividades e serviços previstos; Melhoria contínua dos procedimentos; Facilitar a gestão do pessoal afecto à valência;	Direcção 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 acção directa
Registo e avaliação de actividades	Manter o controlo e a rigorosa execução das actividades.	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>Actividade</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 actividade profissional; Contrariar o desânimo aprendido e o conformismo	Psicólogo Sala/Gabinete Computador Fichas de Registo
<b>Educação e formação</b>		
<b>Actividade</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 estudo; Promover o auto-conhecimento e contribuir para a consolidação de ideias e expectativas.	Psicólogo 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

Actividade	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 interações 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

Actividade	Objectivos	Recursos
Música	Melhorar a sua capacidade de expressão através da música;	Animador Sociocultural Instrumentos

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

	Preservar e comemorar as festas tradicionais.	
Vendas	Exposição e venda dos trabalhos realizados pelos utentes; Promoção do saber-fazer dos utentes.	Animador Sociocultural; Sala em Sta. Clara; Fundação Porto Social; Materiais de apoio
Colónia balnear	Promover hábitos de vida saudáveis e dinamizar as rotinas e relacionamentos dos utentes.	Animador Sociocultural; Carrinha; Guarda-sol; Cadeiras; Jogos diversos.
Cinema	Estimular os idosos a nível psíquico, ao nível da memória e da motivação; Promover, uma tarde de lazer e reflexão possibilitando o acesso a esse tipo de arte.	Filmes Animador Sociocultural Videoprojector Computador Colunas
Foto diário	Registo fotográfico das actividades visando expor e valorizar a vida do Centro. Fotografia como potencial de resgate de histórias e lembranças vividas nas actividades. Envolver os idosos na construção de álbum de fotografias.	Máquina fotográfica Álbum (construído pelos idosos) Fotografias
Horta	Incentivar a participação comunitária; Aprendizagem de técnicas de cultivo biológico e acesso a alimentos frescos e saudáveis. Dinamizar processos e práticas de formação pessoal e colectiva.	Lipor Terreno Água Instrumentos de cultivo Produtos vários

### 3. CRONOGRAMA

	Actividade	Horário/ Frequência	Janeir o	Fevereiro o	Março	Abril	Mai	Junho	Julho	Agosto	Setembr o	Outubr o	Novembr o	Dezembro
<b>Institucional</b>	Organização e gestão do serviço													
	Gestão do pessoal afecto à valência													
	Prestação dos serviços previstos													
	Registo e avaliação de actividades													
	Voluntariado													
<b>Emprego</b>	Sessões de TP AE	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;			Actividades lúdico-pedagógicas	Actividades lúdico-pedagógicas		Actividades lúdico-pedagógicas	Actividades lúdico-pedagógicas					Actividades lúdico-pedagógicas
	Orientação escolar	A definir												
	Sessões de informação e sensibilização	Mensal												
	Informática	A definir												
<b>Família e comunidade</b>	Atendimentos Psicossociais	Sempre que necessário												
	Consulta	Sempre que												

	Psicológica	necessário												
	Rastreios/ Vacinação	A definir												
	Dinâmicas de grupo	A definir												
	Mundo a Sorrir	A definir												
Animação Comunitária	Música	3ªf e 5ªf - 15H/16H												
	Ginástica/Zumb Gold/Dança	2ª/4ªf /6ªf - 10H30/11H30												
	Caminhadas	3ªF 10H-11H												
	Manualidades	2ªf -15H/17H												
	Culinária	Mensal												
	Visitas e passeios	Sujeito a marcação			Fátima		Aveiro			Lavandeira	Mondim de Bastos			
	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													
	Cinema	A definir												
Foto diário	Mensal													
Horta														



<b>PASSEIOS PROGRAMADOS 2019</b>	
<b>Autocarro</b>	
<b>Data</b>	<b>Trajecto</b>
<b>Março</b>	Porto/Fátima /Porto
<b>Maió</b>	Porto/ Ílhavo / Aveiro/ Porto
<b>Junho</b>	Parque da Capela
<b>Setembro</b>	Porto/Mondim de Bastos – Santuário da Senhora da Graça (Piquenique)/ Amarante/ Porto

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

A monitorização das actividades 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 actividades, tendo em conta os seus objectivos, a adesão e participação dos utentes.
- Reunir mensalmente para análise e coordenação das actividades.