



## ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO .....	3
2. PRINCÍPIOS ORIENTADORES.....	3
2.1 – MISSÃO.....	3
2.2 – VISÃO.....	3
2.3 – VALORES .....	3
2.4 – TEMA DO ANO 2017 - BONDADE .....	4
3. ACTIVIDADES TRANSVERSAIS DO IMA .....	5
4. CASA DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL .....	8
4.1 Contextualização .....	8
4.2 Caracterização .....	8
ACTIVIDADES REGULARES - OBJECTIVOS .....	11
CRONOGRAMA SEMANAL .....	13
5. LAR RESIDENCIAL.....	14
5.1 Contextualização .....	14
5.2 Caracterização .....	14
ACTIVIDADES REGULARES - OBJECTIVOS .....	16
CRONOGRAMA SEMANAL .....	18
6. Estrutura Residencial para Pessoas Idosas.....	19
6.1 Contextualização .....	19
6.2 Caracterização .....	19
ACTIVIDADES REGULARES - OBJECTIVOS .....	21
CRONOGRAMA SEMANAL .....	22
7. PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2016 .....	23
8. MOMENTOS E METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO .....	366
9. PLANO DE FORMAÇÃO DOS COLABORADORES .....	37
10. DIVULGAÇÃO .....	38

## 1. INTRODUÇÃO

O Plano de actividades constituiu um documento orientador ao nível do enquadramento, gestão e organização das diversas actividades desenvolvidas durante o ano civil 2017 no Instituto Monsenhor Airoso.

O Plano apresentado dá seguimento ao anterior no que respeita a algumas das actividades já em curso, tendo por base os processos de avaliação e sugestões recolhidas junto das utentes, colaboradores e restante comunidade. Assim, elencam-se actividades nas componentes lúdico-recreativas, educativo-pedagógica, cultural e espiritual, apresentadas em tabelas distintas para cada uma das valências, encontrando-se as restantes numa tabela geral do documento em análise.

À semelhança dos anos anteriores e com vista à unificação global de todas respostas sociais, prevêem-se um conjunto de actividades transversais, que permitem a maximização dos recursos humanos e equipamentos da Instituição, reforçando-se a relação com outras entidades da Rede Social local de forma a possibilitar que as utentes das diferentes valências participem em iniciativas da comunidade.

Mantemos assim válidas as metas anteriormente assumidas decorrentes de uma vontade colectiva de compromisso sério e contínuo com a qualidade de vida de cada uma das nossas utentes, baseados nos valores integradores e promotores da pessoa enquanto ser comunitário em permanente construção.

## 2. PRINCÍPIOS ORIENTADORES

### 2.1 – MISSÃO

Promover competências pessoais e sociais sustentadas na relação interpessoal e em conformidade com o ideal de uma aprendizagem ao longo da vida, potencializadora de inclusão e cidadania.

### 2.2 – VISÃO

Responder com iniciativa e rigor aos novos desafios da inclusão social.

Desenvolver Projectos de Vida sustentáveis, equilibrados e saudáveis.

### 2.3 – VALORES

Acolhimento e Respeito Mútuo

Autonomia e Cidadania

Confidencialidade, Privacidade e Compromisso

Continuidade e Inovação

Dignidade da Pessoa Humana

Disponibilidade e Serviço

Profissionalismo e Competência  
Rigor, Integridade e Responsabilidade  
Solidariedade e Sentido de Justiça

## 2.4 – TEMA DO ANO 2017 – BONDADE

Numa sociedade que cada vez mais nos conduz ao individualismo, ao interesse próprio e ao isolamento no nosso espaço de conforto, entendemos que a lógica da nossa matriz cristã vem desafiar-nos a contrariar esta tendência e a construir uma sociedade onde prevaleça o bem comum.

A **bondade** é essa característica dos seres vivos de serem portadores de bons sentimentos e os transformarem em actos criadores e geradores do bem. A bondade proporciona grande conforto a quem a pratica e grande benefício a quem dela é alvo. A bondade obriga-nos a dar o melhor de nós, a buscar no mais fundo do nosso ser o bem que nos estrutura e a transformar o mundo à nossa volta, no trabalho, na escola, na família, na comunidade em que nos inserimos.

A bondade é contrária ao egocentrismo porque coloca a prática do bem também no outro, ou essencialmente no outro. A bondade gera um conjunto de nobres sentimentos (a tolerância, a solidariedade, a generosidade, a verdade, a aceitação) que criam uma sinergia de engrandecimento a que ninguém fica indiferente.

Ao longo da nossa vida somos confrontados com escolhas que temos de fazer, umas mais significativas que outras, mas todas igualmente importantes para a estruturação do nosso ser e para a construção da nossa história pessoal de vida. Em qualquer momento podemos escolher o caminho do bem ou o seu contrário. E as nossas escolhas, como tantas vezes repetimos junto das jovens que educamos no IMA, têm sempre consequências correspondentes. As boas escolhas têm consequências boas para nós e para os outros, as más escolhas têm consequências más para nós e para os outros.

A prática da bondade no nosso dia-a-dia gera bom ambiente, paz, serenidade e gratidão no nosso coração. Revela-se no “bom dia” que damos a quem encontramos logo pela manhã, revela-se no tom de voz com que nos dirigimos às outras pessoas, revela-se na delicadeza dos nossos gestos, na educação que manifestamos, na adequação da nossa argumentação numa conversa ou discussão, no respeito profundo pelo nosso corpo, na aceitação das

## PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017

diferenças nos outros, no perdão dos seus erros, na tolerância aos dias maus dos outros, no trato interpessoal, no cuidado dos nossos espaços, na dedicação com que fazemos as mais diversas tarefas ao longo do dia, na gratidão por tudo aquilo que temos na vida.

As actividades previstas neste plano serão de cariz cultural, social, lúdico, recreativo e espiritual, e através destas se pretende alcançar a participação de todas as acolhidas em cada resposta social. A sua abordagem terá sempre um pendor sobre a BONDADE, procurando integrar todos os valores a ela associados. Os diversos momentos de vida comunitária serão também lugar de exploração deste tema e dos seus inúmeros benefícios para cada um de nós e para todos os outros que vivem e caminham connosco.

No Plano de Actividades 2017 serão pois contempladas actividades transversais a toda a comunidade do IMA, em que se pretende promover a interacção positiva entre as utentes, as famílias, os colaboradores, a Direcção Executiva e a Direcção Institucional, promovendo a bondade também (ou sobretudo!) dentro de “casa”.

### 3. ACTIVIDADES TRANSVERSAIS DO IMA

O Instituto Monsenhor Airosa pretende continuar a trabalhar em cooperação com parceiros externos, estimulando e dinamizando actividades transversais às Respostas Sociais existentes, no sentido de promover a intergeracionalidade como paradigma pedagógico de partilha cultural. Resultante de uma grande partilha entre as várias Respostas Sociais e a comunidade, pretende-se a criação de um conceito de família global, onde prevalece a partilha de valores, regras e saberes como forma de uma Identidade.

É apresentada uma organização de actividades regulares semanais decorrentes de parcerias de colaboração recentes com voluntários; porém, dum modo geral, mantêm-se válidas as metas e objectivos anteriores, assumindo-se como decorrentes de uma vontade colectiva de compromisso sério e continuo com a qualidade de vida de cada utente, assente nos valores integradores da pessoa humana enquanto ser comunitário em construção.

## PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017

No sentido de reforçar laços de identidade e relação entre as utentes das várias valências da Instituição, e na certeza do benefício global para cada uma das partes envolvidas neste sistema, propomos a realização de actividades conjuntas que promovam a intergeracionalidade e o sentido de comunidade.



O trabalho de promoção da autonomia é também transversal a todas as valências do IMA, embora com objectivos distintos em função do Projecto de Vida de cada utente, da sua idade, das suas capacidades e fragilidades.

Este treino é feito de forma persistente pelas equipas técnica e educativa do IMA e incide em **actividades de vida diária (AVD's)** e **actividades instrumentais de vida diária (AIVD's)**.

As **AVD's** compreendem aquelas actividades que se referem ao cuidado com o corpo das pessoas (vestir-se, fazer higiene, alimentar-se), as **AIVD's** relacionam-se com o cuidado com a casa e administração do ambiente (limpar a casa, cuidar da roupa, da comida, usar equipamentos domésticos, fazer compras, usar transporte pessoal ou público, controlar a própria medicação e finanças).



### Algumas Entidades Parceiras

Arquidiocese de Braga

ACOFA

Associação de Alforriados

Banco Alimentar (BA)

Banco Local de Voluntariado (BLV)

## PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017

BDance Projekt  
Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva (BLCS)  
BragaRâguebi  
Câmara Municipal de Braga (CMB)  
Centro de Estudos Ensina  
CheckList  
Comissão de Protecção de Crianças e Jovens (CPCJ)  
Escola de Matemática  
Gabinete de Acção Social e Familiar (GASF)  
Gabinete de Psicologia da Universidade Católica (Supervisão)  
Instituto de Emprego e Formação Profissional  
Instituto da Segurança Social  
Museu D. Diogo de Sousa  
Qualitividade  
União de Freguesias de Maximinos, Sé e Cidade  
Universidade Católica Portuguesa (UCP)  
Universidade do Minho (UM)  
ShowFitness

Para além das actividades regulares decorrentes das parcerias vigentes, orientamos três estágios académicos, dois deles na área de Psicologia Clínica e da Saúde e um em Serviço Social. Acolhemos ainda duas alunas da Universidade Católica que no âmbito do Serviço Comunitário desenvolverão actividades com as utentes dos Lar Residencial e ERPI durante o ano lectivo 2016/2017. Não obstante as oportunidades de aprendizagem que proporcionamos, o facto de dispormos de estagiários de formação diversificada facilita uma multiplicidade de intervenções potenciadora de qualidade de vida e bem-estar das nossas utentes.

## 4. Casa de Acolhimento de Crianças e Jovens

### 4.1 Contextualização

A Casa de Acolhimento Residencial de Crianças e Jovens (CAR) é uma resposta social cuja finalidade é acolher crianças e jovens em risco, no sentido de lhes proporcionar estruturas de vida tão aproximadas quanto possível ao modelo familiar, com vista ao desenvolvimento global e futura integração responsável na sociedade.

Neste sentido, o objectivo principal da nossa acção é intervir de forma individualizada, definindo estratégias que sejam conducentes ao desenvolvimento físico, intelectual e moral equilibrados, bem como à inserção destas crianças e jovens na comunidade.

Pretende-se que a criança e/ou jovem, nesta casa, encontre um espaço físico e humanamente acolhedor, tranquilo e feliz, que permita minimizar o impacto do afastamento do seu meio natural de vida e/ou afastamento da família biológica. Paralelamente, através de uma intervenção multidisciplinar e de uma actuação pedagógica contínua, cumpre-se também o objectivo de trabalhar competências instrumentais de vida diária que possibilitem à jovem autonomizar-se de forma equilibrada e adequada, integrando a sociedade como cidadã de plenos direitos e deveres.

### 4.2 Caracterização

Por ausência de retaguarda familiar adequada ao seu desenvolvimento saudável, estas jovens são encaminhadas para Acolhimento Residencial após a aplicação de medidas de promoção e protecção por parte das Comissões de Promoção e Protecção de Crianças e Jovens (CPCJ's) ou pelos Tribunais de Família e Menores através das Equipas Multidisciplinares de Assessoria aos Tribunais (EMAT's) da Segurança Social.

Neste equipamento são acolhidas, à data de elaboração deste plano, 23 jovens, que se incluem na faixa etária dos 11 aos 19 anos. O tempo de permanência na Instituição está relacionado com o Projecto de Vida definido para as menores, podendo estas sair ao atingir a maioridade, por cessação de medida, ou permanecer, se para tal existir justificação, até aos 21 anos.

## PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017

No sentido de proporcionar às jovens bem-estar físico, social e educacional necessário ao seu processo de desenvolvimento, o IMA dispõe do apoio especializado de uma equipa técnica multidisciplinar (Psicologia, Serviço Social, Educação Social, Educação) e de uma equipa de educadoras e pessoal de apoio.

Esta estrutura caracteriza-se também pela sua filosofia de actuação privilegiando a relação com o exterior como elemento promotor da inserção social das crianças e jovens.

De salientar que as jovens acolhidas nesta resposta social, estão integradas em respostas educativas adequadas à sua faixa etária e necessidades educativas específicas – no caso presente, 2ª e 3ª Ciclo do Ensino Básico, Cursos Profissionais, Cursos Vocacionais e Ensino Secundário – no âmbito das quais



são enquadradas nos Planos de Actividades e temáticas específicas das mesmas.

É com base na especificidade desta valência e, conseqüentemente, nos projectos de vida delineados para cada criança/jovem que se irá desenvolver o presente plano de actividades, onde estão incluídas actividades de animação sociocultural, desportiva e recreativa, mas também de natureza pedagógica ao nível do desenvolvimento pessoal, social e da formação espiritual, em função dos planos sócio-educativos individuais e dos projectos inerentes a estes.

Atendendo à importância da sua formação escolar e fruto das dificuldades de aprendizagem decorrentes de vivências passadas, algumas jovens usufruem de apoio ao estudo especializado e individualizado de forma a colmatar as suas necessidades e assim potenciar o sucesso escolar. Neste sentido dispomos actualmente de duas parcerias uma das quais com o Centro de Estudos Ensina e outra com a Escola de Matemática de Braga.

As jovens da CAR têm a oportunidade de participar em actividades regulares, de acordo com os seus interesses pessoais e capacidades reveladas, sempre numa óptica de responsabilização e compromisso, tendo em conta os seus horários e obrigações escolares. Actualmente são nove as jovens que integram a prática desportiva de Râguebi, duas delas a equipa de sub-12. Dez das nossas jovens participam nas aulas de Zumba que decorrem no IMA duas vezes por semana e 3 frequentam as aulas de guitarra à quinta-feira à noite e ao sábado à tarde.



## PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017



## ACTIVIDADES REGULARES – OBJECTIVOS

### Casa de Acolhimento Residencial

Actividades	Descrição	Objetivos	Responsáveis
Braga Râguebi	Participar em aulas de Râguebi e torneios de competição	Desenvolver habilidades sociais; promover a consciência de habilidades mentais; Reforçar a importância do trabalho em equipa	Equipa Técnica Braga Râguebi
Aulas de Zumba	Realizar aulas de Zumba 2 vezes por semana	Prevenir o sedentarismo; estimular a coordenação motora; Promover a prática de exercício físico regular de forma lúdica	BDance ProjeKt
Aulas de Guitarra	Realizar aulas de Guitarra 2 vezes por semana	Estimular a concentração e a motricidade fina; potenciar o gosto pela música; Treino de competências sociais e cognitivas	Animador Sociocultural Domingos Mendes
Grupo de Percussão e Figuras Animadas	Realizar aulas de Percussão aos sábados à tarde	Exercitar a coordenação motora e desenvolver competências cognitivas e sensoriais; Estimular o trabalho em grupo e o espírito de equipa	Animador Sociocultural Domingos Mendes
Celebração Eucarística Dominical	Participar na Eucaristia semanal na Instituição	Reforçar a importância do reconhecimento da nossa relação com Deus, Preservar a nossa identidade Cristã	Monsenhor Quinteiro
Formação Pedagógica / Espiritual	Encontros quinzenais de formação pedagógica (grupo de jovens). Retiro espiritual nas Marinhas	Promover o autoconhecimento, descoberta e consolidação de valores; promover equilíbrio e bem-estar pessoal; Desenvolver atitudes de respeito e solidariedade.	Monsenhor Quinteiro Lurdes Pereira Gastão Veloso Outros convidados
Catequese	Preparação do Baptismo e Primeira Comunhão (Luana e Ana Beatriz Fonseca)		Lurdes Pereira
Catequese	Preparação para o Crisma (Joana Rita, Catarina Spínola e Márcia Gomes)		Gastão Veloso
Comemoração dos aniversários	Festejar em comunidade o dia de	Promover o sentido de pertença à Comunidade do IMA	Direcção Institucional;

## PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017

	aniversário de cada utente	Intensificar relações de reciprocidade e afectividade entre toda a comunidade. Solidificar sentimentos de partilha e solidariedade	Direcção Executiva; equipa Técnica; Equipa Educativa
Treino das AVD'S	Estimular o cuidado pessoal e a imagem	Intensificar sentimentos de valorização e cuidado pessoal em diversas áreas como: saúde, higiene, vestuário etc	Equipa Educativa
Treino das AIVD'S	Acompanhar o "saber fazer" das utentes	Promover nas utentes competências ao nível da autonomia instrumental	Equipa Educativa
Treino de competências culinárias em pequenos grupos	Ateliers de culinária	Consciencializar para a importância de adoptar um estilo de vida saudável através da confecção de refeições adequadas.	Equipa Educativa
Acompanhamento ao Estudo	Apoio individualizado ao estudo	Promover de hábitos e métodos de estudo eficazes Desenvolver capacidades de raciocínio Suprir lacunas e dificuldades em áreas de formação básicas como o Português e a Matemática	Eq. Educativa Eq. Técnica Centro de Estudos Ensina Escola de Matemática Voluntários
Integração em projectos de voluntariado	Recolha de bens para o Banco Alimentar; Colaboração noutras actividades promovidas pelo BLV	Incrementar o espírito de solidariedade e a percepção das carências sócio económicas vividas por muitas famílias	Equipa Técnica Equipa Educativa

As actividades regulares (semanais, quinzenais) da Casa de Acolhimento são elencadas na tabela que se segue:

PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017

**ACTIVIDADES REGULARES – CRONOGRAMA SEMANAL**  
**Casa de Acolhimento Residencial**

segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
						Eucaristia 11:30
<b>RÂGUEBI</b> 19:00-20:30	<b>ZUMBA</b> 18:30-19:15 <b>REUNIÃO</b> <b>QUINZENAL</b> unidade 1 / unidade 2 19:00-20:00	<b>RÂGUEBI</b> 19:00-20:30	<b>GUIARRA</b> 18:45-19:45	<b>RÂGUEBI</b> 19:00-20:00 <b>Catequese 10º ano</b> 19:00-20:00 <b>Grupo de Jovens</b> 1x mês	<b>Catequese</b> 15:30-16:30 <b>Grupo de jovens</b> 1x mês <b>GUIARRA</b> 17:00-18:00	

## 5. LAR RESIDENCIAL

### 5.1 Contextualização

O Lar Residencial é uma resposta social que tem por finalidade o acolhimento de mulheres adultas portadoras de deficiência cognitiva, fragilidade física e social a que acresce ausência de retaguarda familiar, no sentido de lhes proporcionar bem-estar e desenvolvimento integral, minimizando o impacto do afastamento do seu meio natural de vida.

Neste sentido o objectivo primordial da nossa actuação é intervir de forma individualizada, definindo estratégias promotoras de níveis de desenvolvimento físico, intelectual e moral equilibrados, bem como à inserção, sempre que possível, das utentes na comunidade.

### 5.2 Caracterização

Neste equipamento encontram-se acolhidas 21 utentes, com idades compreendidas os 20 e os 64 anos. No caso das utentes desta valência, os projectos de vida não perspectivam o retorno ao meio familiar, prevendo-se apenas, em alguns casos, visitas esporádicas e supervisionadas.

A presente resposta social caracteriza-se também por uma filosofia de actuação impulsionadora de relações sociais e afectivas seguras, promotoras de condições de vida e ocupação que salvaguardem o bem-estar de cada uma. É ainda preocupação do IMA assegurar o acesso das utentes a serviços de qualidade adequados às suas necessidades e expectativas, desenvolvendo competências de autonomia e valorização pessoal, salvaguardando todos os seus direitos de participação social, cultural e cívica.

Para concretização destes objectivos quatro das nossas utentes estão integradas em CAO's externos, APPACDM, GIS e Instituto Novais e Sousa, e duas frequentam, na Casa de Saúde do Bom Jesus, cursos profissionais certificados, financiados pelo POPH na área da hortofloricultura e cozinha com duração de dois anos. As restantes utentes frequentam diariamente, no período da manhã, actividades ocupacionais dentro da Instituição (cozinha, oficina das hóstias, horta e jardins, limpezas e rouparia). Todas

## PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017

estas actividades têm como intuito não só a sua ocupação e sentido de utilidade como o treino de competências domésticas e AVD's.

Para além do anteriormente referido, participam regularmente em ateliers de manualidades como pintura, tapeçaria, bordados e trabalhos manuais promovidos e acompanhados pelas educadoras. Frequentam ainda, duas vezes por semana, aulas de zumba e às sextas-feiras uma aula de natação/hidroginástica com o intuito de promover o bem-estar e a actividade física regular de forma lúdica. Numa vertente mais cultural 8 utentes participam, aos sábados à tarde, no atelier de percussão desenvolvendo assim competências de coordenação motora, trabalho de equipa e concentração. De salientar que a frequência regular nestes ateliers proporciona às utentes oportunidades de participarem em diversos eventos e festividades da comunidade, promotores de sentimentos de gratificação e auto-conceito de sucesso e competência.

No Lar Residencial contamos com a presença e colaboração mensal de uma voluntária da Direcção Institucional que desempenha funções educativas com estas utentes, acompanhando as suas rotinas de domingo e as saídas em grupo, organizando actividades lúdicas e pedagógicas, no sentido de promover a sua autonomia e sentido de solidariedade.

## PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017

### ACTIVIDADES REGULARES – objetivos

#### Lar Residencial

Actividades	Descrição	Objetivos	Responsáveis
Atelier de Expressão Plástica	Realizar atividades manuais tais como: colagens, pinturas, costura, découpage e outros	Estimular a criatividade, a atenção, a coordenação psicomotora e motricidade fina.	Equipa Educativa; Voluntários
Atelier de Estimulação Cognitiva	Desenvolver dinâmicas de grupo e exercícios/jogos pedagógicos	Prevenir os efeitos negativos inerentes ao processo de envelhecimento e estimular as capacidades cognitivas.	Equipa Técnica; Equipa Educativa; Voluntários
Actividade física	Participar em exercícios de motricidade básica (efectuar percursos determinados, recolher objectos, contornar obstáculos)	Retardar os efeitos do envelhecimento e treinar movimentos de estimulação física que melhorem a performance diária.	Equipa Educativa Voluntários
Actividade desportiva	Desenvolver a prática da natação/hidroginástica	Prevenir o declínio das capacidades físicas.	Equipa Educativa; Voluntários
Aulas de Zumba	Realizar aulas de Zumba 2 vezes por semana	Prevenir o sedentarismo; estimular a coordenação motora; Promover a prática de exercício físico regular de forma lúdica	BDance ProjeKt
Grupo de Percussão e Figuras Animadas	Realizar aulas de Percussão aos Sábados à tarde	Exercitar a coordenação motora e desenvolver competências cognitivas e sensoriais; Estimular o trabalho em grupo e o espírito de equipa	Animador Sociocultural
Actividade Religiosa/Espiritual	Participar na Eucaristia diária celebrada na Instituição	Preservar a intimidade com Deus através da oração e da comunhão.	Monsenhor Quinteiro Equipa Educativa
Celebração Eucarística Dominical	Participar na Eucaristia semanal na Instituição	Reforçar a importância do reconhecimento da nossa relação com Deus, Preservar a nossa identidade Cristã	Monsenhor Quinteiro
Formação Espiritual	Encontros de formação espiritual. Retiro espiritual nas Marinhas	Promover o autoconhecimento, descoberta e consolidação de valores; promover equilíbrio e bem-estar pessoal; Desenvolver atitudes de respeito e solidariedade.	Monsenhor Quinteiro Voluntários
Comemoração dos aniversários	Festejar em comunidade o dia de aniversário de cada utente	Promover o sentido de pertença à Comunidade do IMA Intensificar relações de reciprocidade e afectividade entre	Direcção Equipa Técnica

## PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017

		toda a comunidade. Solidificar sentimentos de partilha e solidariedade	Equipa Educativa
Treino das AVD'S	Estimular o cuidado pessoal e a imagem	Intensificar sentimentos de valorização e cuidado pessoal em diversas áreas como: saúde, higiene, vestuário etc	Equipa Educativa
Treino das AIVD'S	Acompanhar o "saber fazer" das utentes	Promover nas utentes competências ao nível da autonomia instrumental	Equipa Educativa
Treino de competências de leitura, escrita e pintura	Realizar momentos de leitura, escrita e pintura	Retardar os efeitos do envelhecimento precoce, a deterioração cognitiva e motora	Equipa Educativa
Treino de competências culinárias em pequenos grupos	Realizar ateliers de culinária	Consciencializar para a importância de adoptar um estilo de vida saudável através da confecção de refeições adequadas.	Equipa Educativa

PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017

**ACTIVIDADES REGULARES – CRONOGRAMA SEMANAL**  
**Lar Residencial**

segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
Treino das AVD's Atividade Ocupacional	Treino das AVD's Atividade Ocupacional	Treino das AVD's Atividade Ocupacional	Treino das AVD's Atividade Ocupacional	Treino das AVD's Atividade Ocupacional		Eucaristia 11:30
			<b>Atividade cultural</b>		<b>Percussão</b>	
<b>Jogos</b> 15/15 dias	<b>Ateliers</b> 15:00-16:30 17:00-18:00 <b>ZUMBA</b> 18:30-19:15	<b>Ateliers</b> 15:00-16:30 17:00-18:00	(15/ 15 dias)  <b>ZUMBA</b> 18:30-19:15	<b>Natação</b> 16:30-18:00	15:00-17:00	
<b>Caminhada</b> 20:00-21:00		<b>Caminhada</b> 20:00- 21:00		<b>Caminhada</b> 20:00- 21:00		

## 6. Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

### 6.1 Contextualização

A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) é uma resposta social que tem por finalidade o acolhimento de mulheres idosas (com mais de 65 anos) em situação de fragilidade física e social a que acresce ausência de suporte ou retaguarda familiar, no sentido de lhes proporcionar bem-estar e desenvolvimento integral, minimizando e/ou retardando o impacto dos efeitos do processo de envelhecimento.

Neste sentido o objectivo primordial da nossa actuação é intervir de forma individualizada, definindo estratégias promotoras de níveis de desenvolvimento físico, intelectual e moral equilibrados, proporcionando um conjunto de cuidados adequados às suas necessidades e a sua integração e participação na comunidade.

### 6.2 Caracterização

Na ERPI estão acolhidas actualmente 10 utentes, com idades entre os 65 e os 89 anos. No caso das utentes desta valência, os projectos de vida incidem na promoção da sua autonomia, no treino das AIVD's (actividades instrumentais de vida diária), na potenciação das suas capacidades/habilidades e no treino de competências cognitivas.

A presente resposta social caracteriza-se também por uma filosofia de actuação impulsionadora de relações sociais e afectivas seguras, promotoras de condições de vida e ocupação que salvaguardem o bem-estar de cada uma. Sempre que possível o IMA proporciona a estas utentes o contacto com familiares e/ou significativos no seu contexto social de origem.

Na intervenção com as utentes da ERPI assumem um papel importante os voluntários que apoiam a concretização destas actividades.

Actualmente o IMA conta com 2 alunas do curso de Psicologia da Universidade Católica, com quem temos um protocolo de cooperação e que, integrando a unidade curricular de Serviço Comunitário, desenvolvem diversas iniciativas semanais com este grupo de utentes e também com o Lar Residencial

## PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017

Para além deste grupo de universitários, registamos também a presença semanal de uma voluntária da Associação Alforriados que orienta alternadamente actividades de estimulação cognitiva (jogos de memória, estratégia, cálculo), actividades de estimulação manual (costura, colagem, découpage, pintura) e actividades de leitura e dramatização.

Estas utentes dispõem ainda diariamente de treino das AVD's promovidos e acompanhados pelas educadoras (vestir-se, pentear-se, fazer a higiene) e das AIVD's (fazer a cama, arrumar roupas e outros bens pessoais, preparar pequenas refeições, fazer telefonemas, comprar produtos que necessitem, verificar o troco numa compra, etc...) no sentido de estimular a sua autonomia, dentro das capacidades de cada uma.

Duas das idosas frequentam a aula semanal de natação/hidroginástica.

No plano espiritual destaca-se a eucaristia diária em que estas utentes participam regular e activamente e a eucaristia dominical com todas as utentes das demais valências.

A frequência regular destas actividades revela-se bastante benéfica pois proporciona-lhes sentimentos de gratificação e auto-conceito de sucesso e competência.

## ACTIVIDADES REGULARES – OBJECTIVOS

### Lar Idosas

Actividades	Descrição	Objectivos	Responsáveis
Atelier de Expressão Plástica	Realizar actividades manuais tais como: colagens, pinturas, costura, découpage e outros	Estimular a criatividade, a atenção, a coordenação psicomotora e motricidade fina.	Equipa Educativa; Voluntários
Atelier de Estimulação Cognitiva	Desenvolver dinâmicas de grupo e exercícios/jogos pedagógicos	Prevenir os efeitos negativos inerentes ao processo de envelhecimento e estimular as capacidades cognitivas.	Equipa Técnica; Equipa Educativa; Voluntários
Actividade física	Participar em exercícios de motricidade básica (efectuar percursos determinados, recolher objectos, contornar obstáculos)	Retardar os efeitos do envelhecimento e treinar movimentos de estimulação física que melhorem a performance diária.	Equipa Educativa Voluntários
Actividade desportiva	Desenvolver a prática da natação/hidroginástica	Prevenir o declínio das capacidades físicas.	Equipa Educativa; Voluntários
Actividade Religiosa/Espiritual	Participar na Eucaristia diária celebrada na Instituição	Preservar a intimidade com Deus através da oração e da comunhão.	Monsenhor Quinteiro Equipa Educativa
Celebração Eucarística Dominical	Participar na Eucaristia semanal na Instituição	Reforçar a importância do reconhecimento da nossa relação com Deus, Preservar a nossa identidade Cristã	Monsenhor Quinteiro
Formação Espiritual	Retiro espiritual nas Marinhas	Promover o autoconhecimento, descoberta e consolidação de valores; promover equilíbrio e bem-estar pessoal; Desenvolver atitudes de respeito e solidariedade.	Monsenhor Quinteiro Voluntários
Comemoração dos aniversários	Festejar em comunidade o dia de aniversário de cada utente	Promover o sentido de pertença à Comunidade do IMA Intensificar relações de reciprocidade e afectividade entre toda a comunidade. Solidificar sentimentos de partilha e solidariedade	Direcção Equipa Técnica Equipa Educativa
Treino das AVD'S	Estimular o cuidado pessoal e a imagem	Intensificar sentimentos de valorização e cuidado pessoal em diversas áreas como: saúde, higiene, vestuário, etc...	Equipa Educativa
Treino das AIVD'S	Acompanhar o "saber fazer" das utentes	Promover nas utentes competências ao nível da autonomia instrumental	Equipa Educativa
Treino de competências de leitura, escrita e pintura	Realizar momentos de leitura, escrita e pintura	Retardar os efeitos do envelhecimento, a deterioração cognitiva e motora	Equipa Educativa Equipa Técnica Voluntários

**ACTIVIDADES REGULARES – CRONOGRAMA SEMANAL**  
**Estrutura Residencial para Idosos (ERPI)**

segunda	Terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
treino das AVD Manhã	Atelier 10:00-11:00	treino das AVD manhã		treino das AVD manhã		Eucaristia 11:30
Atelier 15:00-16:30	Jogos 15:00-16:30	atelier 15:00-16:30	exercício fisico 15:00-16:30	atelier 15:00-16:30		

7. PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017



## PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017

Mês	Dia	Valência	Actividades	Descrição	Objetivos	Responsáveis
Janeiro	01	CAR LR ERPI	<b>Dia de Ano Novo</b>	Celebração da Passagem d'Ano Festejo em comunidade com Champomy e passas, desejando para o ano que começa saúde e felicidade, entre outros desejos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover o convívio entre as residentes das diferentes valências.</li> <li>Entrada no novo ano com as esperanças renovadas.</li> </ul>	Eq. Educativa
	05	CAR LR ERPI	<b>Jantar de Reis</b>	Jantar em comunidade.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Celebração do Dia de Reis</li> <li>Convívio intergeracional</li> </ul>	Direcção Eq. Educativa
	06	CAR	<b>Grupo de jovens</b>	Encontro de formação pedagógica sobre o tema "Amor" – Gastão Veloso	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a reflexão em grupo sobre o sentido do amor, as várias dimensões do amor e a sua importância na estruturação da nossa vida.</li> </ul>	Direcção Eq. educativa
	07	CAR LR ERPI	<b>Cantar dos Reis e Janeiras</b>	Concerto de Reis e Janeiras apresentado por um grupo a definir com a CMB, entidade organizadora.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover o convívio entre as utentes e o grupo convidado.</li> <li>Relembrar a tradição antiga de sair de porta em porta a cantar os reis e janeiras, desejando um bom ano novo a todas as pessoas.</li> </ul>	Eq. Educativa Eq. Técnica
	21	CAR	<b>Grupo de jovens</b>	Encontro de formação pedagógica sobre o tema "Amor" – Convidada Dulce Teles	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a reflexão em grupo sobre o sentido do amor, as várias dimensões do amor e a sua importância na estruturação da nossa vida.</li> </ul>	Direcção Eq. educativa
	28 e 29	CAR LR ERPI	<b>GAS.PORTO</b>	Fim-de-semana de actividades com voluntários.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover o convívio entre todas as utentes e o grupo de voluntários do GAS.PORTO</li> <li>Melhorar o relacionamento interpessoal</li> </ul>	Direcção Eq. Técnica Eq. educativa

## PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017

					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorizar o trabalho, dedicação e generosidade dos voluntários</li> </ul>	
<b>Fevereiro</b>	<b>03</b>	<b>CAR</b>	<b>Grupo de jovens</b>	Encontro de formação pedagógica sobre o tema “Solidariedade” – Gastão Veloso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a reflexão em grupo sobre a solidariedade e o seu impacto no nosso quotidiano</li> <li>• Compreender a solidariedade como um estilo de vida</li> </ul>	Direcção Eq. educativa
	<b>14</b>	<b>CAR LR ERPI</b>	<b>Dia de S. Valentim</b>	<p>Conhecer tradições e costumes acerca desta celebração.</p> <p>Elaborar postais temáticos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar para a importância dos afectos, do respeito e da amizade.</li> </ul>	Eq. Educativa
	<b>18</b>	<b>CAR</b>	<b>Grupo de jovens</b>	Encontro de formação pedagógica sobre o tema “Solidariedade” – Convidado Bernardino Silva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a reflexão em grupo sobre a solidariedade</li> <li>• Conhecer a experiência de trabalho em ONG’s e em contextos de pobreza extrema ou conflitos de guerra</li> </ul>	Direcção Eq. educativa
	<b>25</b>	<b>CAR LR ERPI</b>	<b>Encontro/Convívio</b>	Encontro com voluntários do Grupo da Acção Católica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar o convívio com voluntários em torno de um conjunto de actividades lúdico-recreativas</li> </ul>	Direcção Voluntários
	<b>28</b>	<b>CAR LR ERPI</b>	<b>Carnaval</b>	Preparar um desfile de comunidade. Preparação dos fatos de carnaval a partir dos adereços existentes no IMA.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a participação inclusiva;</li> <li>• Estimular o espírito criativo e inovador;</li> <li>• Despertar a curiosidade e a simbologia do Carnaval em termos folclóricos e religiosos.</li> </ul>	Eq. Educativa
<b>Março</b>	<b>01</b>	<b>CAR LR ERPI</b>	<b>Quarta-feira de Cinzas</b>	Celebração eucarística de imposição das cinzas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflectir sobre as nossas falhas, pedir perdão pelos nossos erros e renascer para</li> </ul>	Direcção Eq. Educativa Eq. Técnica

## PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017

					a vida com um espírito renovado.	
	03	CAR	Grupo de jovens	Encontro de formação pedagógica sobre o tema “Perdão” – Gastão Veloso	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a reflexão em grupo sobre a importância do perdão</li> </ul>	Direcção Eq. educativa
	08	LR ERPI	Dia da Mulher	Participação na actividade “Do salão à discoteca”, iniciativa da CMB e do BLV	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconhecer a importância e o contributo da mulher na sociedade.</li> <li>Promover o convívio através da dança</li> </ul>	Eq. Educativa Eq. Técnica
	18	CAR	Grupo de jovens	Encontro de formação pedagógica sobre o tema “Perdão” – Convidada Adelaide Francisca (Grupo de Jovens de Riba d’Ave)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a reflexão em grupo sobre a importância do perdão</li> <li>Saber perdoar, saber pedir perdão</li> </ul>	Direcção Eq. educativa
	22	LR ERPI	Retiro Quaresmal	Encontro de reflexão quaresmal, oração e meditação na Casa das Marinhas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflectir sobre a vivência quaresmal</li> <li>Proporcionar momentos de oração e meditação individual e de grupo;</li> </ul>	Mons. Quinteiro Eq. Educativa
Abril	03	CAR LR ERPI	Via-Sacra	Reconstituição das várias passagens da paixão e morte de Cristo, com leituras, cânticos e oração.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflectir sobre a nossa vida</li> <li>Proporcionar um tempo de oração em grupo revivendo a paixão e morte de Cristo.</li> </ul>	Mons. Quinteiro Eq. Educativa Eq. Técnica Direcção
	06	CAR LR ERPI	Celebração Penitencial	Reflexão e confissões	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflectir sobre as nossas falhas e pedir perdão</li> <li>Reconciliar-se com Deus.</li> </ul>	Mons. Quinteiro Eq. Educativa Direcção

## PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017

<b>09</b>	<b>CAR LR ERPI</b>	<b>Domingo de Ramos</b>	Celebração eucarística com bênção dos ramos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilizar para a entrada de Jesus em Jerusalém, e simbolicamente para a Semana Santa que começa.</li> </ul>	Eq. Educativa Eq. Técnica Mons. Quinteiro Direcção
<b>12, 13 e 14</b>	<b>CAR LR ERPI</b>	<b>Lausperene Quaresmal</b>	Adoração da Eucaristia em exposição na Igreja da Conceição	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a participação das utentes como agentes activos na colaboração das tarefas inerentes a estes dias de Adoração da Eucaristia.</li> </ul>	Direcção Eq. Educativa Mons. Quinteiro
<b>13</b>	<b>CAR LR ERPI</b>	<b>Quinta-feira Santa</b>	Celebração eucarística Jantar de comunidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>Celebrar a Última Ceia de Jesus com os seus discípulos.</li> <li>Reforçar o espírito de comunidade.</li> </ul>	Direcção Eq. Educativa Mons. Quinteiro Voluntários
<b>14</b>	<b>CAR LR ERPI</b>	<b>Sexta-Feira Santa</b>	Celebração da Paixão	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reviver a Paixão e Morte de Jesus</li> </ul>	Direcção Eq. Educativa Mons. Quinteiro Voluntários
<b>15</b>	<b>CAR LR ERPI</b>	<b>Vigília Pascal</b>	Celebração eucarística	<ul style="list-style-type: none"> <li>Celebrar a Ressurreição de Cristo</li> </ul>	Direcção Eq. Educativa Mons. Quinteiro Voluntários
<b>16</b>	<b>CAR LR ERPI</b>	<b>Páscoa</b>	Realização da “Caça ao ovo”; Comemoração da Páscoa;	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar a ocupação dos tempos livres de forma saudável e ao ar livre;</li> <li>Desenvolver o gosto pelas festividades Pascais e a participação activa;</li> </ul>	Direcção Eq. Educativa Voluntários
<b>21</b>	<b>CAR</b>	<b>Grupo de jovens</b>	Encontro de formação pedagógica sobre o tema “Sucesso” – Alan (jogador do Braga)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a reflexão em grupo sobre os percursos de sucesso</li> <li>Reconhecer que o sucesso depende de um grande esforço de melhoria contínua</li> </ul>	Direcção Eq. Educativa

## PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017

Maio	03	CAR LR ERPI	<b>Dia da Mãe</b>	Celebração eucarística de início do mês de Maria.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordar todas as mães e rezar por elas.</li> <li>• Entregar simbolicamente a Nossa Senhora uma flor.</li> </ul>	Direção Eq. Educativa Mons. Quinteiro Voluntários
	05	CAR	<b>Grupo de jovens</b>	Encontro de formação pedagógica sobre o tema “Ternura” – Gastão Veloso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a reflexão em grupo sobre Maria como exemplo de ternura maternal</li> </ul>	Direção Eq. educativa
	10	LR ERPI	<b>Retiro Mariano</b>	Encontro de reflexão na Casa das Marinhas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a reflexão, oração e meditação de Maria como exemplo de ternura maternal</li> </ul>	Mons. Quinteiro Eq. Educativa
	13	CAR	<b>Retiro Mariano</b>	Encontro de reflexão na Casa das Marinhas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a reflexão, oração e meditação de Maria como exemplo de ternura maternal</li> </ul>	Mons. Quinteiro Eq. Educativa
	18	CAR LR	<b>Dia Internacional dos Museus</b>	Visita ao Museu dos Biscainhos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer o museu como património que importa salvaguardar e valorizar.</li> <li>• Apreciar um edifício barroco e compreender como seria a vida diária naquele palácio.</li> </ul>	Eq. Educativa Eq. Técnica Voluntários
	21	CAR	<b>Grupo de jovens</b>	Encontro de formação pedagógica sobre o tema “Ternura” – Monsenhor Quinteiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a reflexão sobre a ternura a partir do modelo de Maria de Nazaré</li> </ul>	Direção Eq. educativa
	25 a 29	CAR LR	<b>Braga Romana</b>	Venda de produtos IMA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Publicitar os produtos do IMA (cacos</li> </ul>	Direção Eq. Educativa

## PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017

		<b>ERPI</b>			d'hóstia, compotas, bolachinhas, chocolates, licores...) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angariar fundos para a realização de actividades com as utentes</li> </ul>	Eq. Técnica Voluntários
	<b>31</b>	<b>CAR LR ERPI</b>	<b>Mês de Maria</b>	Encontro de Encerramento do mês de Maria, no jardim de Nossa Senhora. Jantar de comunidade.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a oração e o encontro com Maria</li> </ul>	Direcção Eq. Técnica Eq. Educativa Colaboradores Voluntários
<b>Junho</b>	<b>04</b>	<b>CAR LR ERPI</b>	<b>Passeio da Comunidade</b>	Visita a Leiria e Fátima: Castelo de Leiria, Santuário de Fátima	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o convívio entre toda a comunidade.</li> <li>• Conhecer novos lugares.</li> <li>• Visitar um castelo.</li> <li>• Encerrar simbolicamente as actividades do ano</li> </ul>	Direcção Eq. Educativa Eq. Técnica Voluntários
	<b>15</b>	<b>CAR LR ERPI</b>	<b>Dia do Corpo de Deus</b>	Celebração Eucarística	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Celebrar em comunidade os Sacramentos do Baptismo e Primeira Comunhão de 2 jovens</li> </ul>	Direcção Eq. Educativa Mons. Quinteiro
	<b>17</b>	<b>LR</b>	<b>Encontro Internacional de Gigantones e Cabeçudos</b>	Desfile e actuação nas ruas da cidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar às utentes a actuação com os instrumentos de percussão que praticam durante o ano</li> <li>• Despertar para a diversidade e o convívio</li> </ul>	Domingos Mendes Eq. Educativa Eq. Técnica Direcção
	<b>23</b>	<b>CAR LR ERPI</b>	<b>Dia de S. João</b>	Arraial de S. João (preparação da decoração, da música e dos petiscos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o convívio entre todas as utentes, colaboradores, voluntários e Direcção.</li> </ul>	Direcção Eq. Educativa Eq. Técnica Voluntários

## PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017

	<b>26 a 30</b>	<b>ERPI</b>	<b>Colónia de férias</b>	Planeamento e organização da estadia na Casa das Marinhas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover o convívio entre as utentes num espaço diferente do habitual, num ambiente de férias e de praia.</li> <li>Desenvolver o sentido de participação na organização diária na vida da casa e das actividades lúdicas.</li> </ul>	Direcção Eq. Educativa Eq. Técnica Voluntários
<b>Julho</b>	<b>03 a 07</b>	<b>LR</b>	<b>Piscina</b>	Manhãs na piscina da Ponte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disfrutar do verão e da prática da natação</li> </ul>	Eq. Educativa
	<b>05</b>	<b>CAR</b>	<b>Actividade Radical DiverLanhoso</b>	Dia de Actividades radicais orientadas no DiverLanhoso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular a convivência e o espírito de equipa</li> </ul>	Eq. Técnica Eq. Educativa
	<b>07</b>	<b>CAR LR ERPI</b>	<b>Dia Mundial do Chocolate</b>	Atelier de confecção de bombons de chocolate.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver capacidades na área da culinária e doçaria.</li> </ul>	Direcção Eq. Educativa Eq. Técnica Voluntários
	<b>10 a 14</b>	<b>LR</b>	<b>Colónia de férias</b>	Planeamento e organização da estadia na Casa das Marinhas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover o convívio entre as utentes num espaço diferente do habitual, num registo de férias e de praia.</li> <li>Desenvolver o sentido de participação na organização diária na vida da casa e das actividades lúdicas.</li> </ul>	Direcção Eq. Educativa Eq. Técnica Voluntários
	<b>14</b>	<b>CAR LR ERPI</b>	<b>Churrasco de Verão</b>	Encontro convívio da comunidade do IMA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover o convívio entre todas as utentes, colaboradores, voluntários e</li> </ul>	Direcção Eq. Educativa Eq. Técnica

## PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017

					Direcção.	Colaboradores Voluntários
	<b>17 a 21</b>	<b>CAR</b>	<b>Piscina</b>	Manhãs na piscina da Ponte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disfrutar do verão e da prática da natação</li> </ul>	Eq. Educativa
	<b>24 a 28</b>	<b>CAR</b>	<b>Colónia de férias</b>	Planeamento e organização da estadia na Casa das Marinhas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o convívio entre as utentes num espaço diferente do habitual, num registo de férias e de praia.</li> <li>• Desenvolver o sentido de participação na organização diária na vida da casa e das actividades lúdicas.</li> </ul>	Direcção Eq. Educativa Eq. Técnica Voluntários
Agosto	<b>15</b>	<b>CAR LR ERPI</b>	<b>Assunção de Nossa Senhora</b>	Celebração eucarística.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o culto mariano.</li> </ul>	Mons. Quinteiro Direcção Eq. Educativa
		<b>CAR LR ERPI</b>	<b>Actividades de verão</b>	Piscina Municipal Piquenique Caminhadas Idas ao rio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover tempos de convívio e lazer às utentes que passam as férias de verão no IMA</li> </ul>	Direcção Eq. Educativa Eq. Técnica Voluntários
Setembro	<b>05</b>	<b>CAR LR ERPI</b>	<b>Dia Internacional da Caridade</b>	Visualização de um documentário sobre Santa Madre Teresa de Calcutá, religiosa que dedicou toda a sua vida a ajudar os outros.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar para a necessidade de dedicarmos tempo aos outros, aos mais necessitados, aos que vivem na solidão e na tristeza</li> </ul>	Eq. Educativa Eq. Técnica
	<b>23</b>	<b>CAR LR ERPI</b>	<b>Passeio da Comunidade</b>	Lamego/Régua	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o convívio entre toda a comunidade.</li> <li>• Conhecer novos lugares.</li> </ul>	Direcção Eq. Educativa Eq. Técnica

## PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017

						Voluntários
		<b>LR ERPI</b>	<b>Quinta da Malafaia</b>	Actividade de convívio promovida pela CMB	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar momentos de convívio e encontro com outros bracarenses</li> <li>• Estimular a dança</li> </ul>	Eq. Educativa Voluntários
	<b>29</b>	<b>LR ERPI</b>	<b>Dia Mundial do Coração</b>	Sessão formativa sobre “Viver protegendo o nosso coração”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar para as doenças cardíacas como principal causa de morte.</li> <li>• Promover hábitos de vida saudáveis que previnam as doenças cardíacas.</li> <li>• Despertar para a importância de uma alimentação saudável</li> </ul>	Eq. Educativa Eq. Técnica
	<b>30</b>	<b>CAR LR ERPI</b>	<b>Eucaristia de Acção de Graças</b>	Celebração eucarística de Acção de Graças, marcando o início de um novo ano lectivo (com a colaboração do Grupo de Jovens de Riba d’Ave)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparar o ano lectivo que se avizinha</li> <li>• Confiar a Deus os nossos objectivos e metas</li> <li>• Agradecer a Deus tudo o que temos de bom na nossa vida</li> </ul>	Mons. Quinteiro Direcção Eq. Educativa Eq. Técnica Voluntários
<b>Outubro</b>	<b>01</b>	<b>LR ERPI</b>	<b>Dia Internacional do Idoso</b>	Workshop “Cuidados de Imagem” com a participação das utentes do LR como colaboradoras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar para as questões do envelhecimento e da necessidade de proteger e cuidar a população mais idosa</li> <li>• Promover um envelhecimento activo e bem-sucedido</li> </ul>	Eq. Educativa Voluntários
	<b>04</b>		<b>DIA C – Dia do Colaborador</b>	Encontro de formação/reflexão para os	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inculcar hábitos de partilha e solidariedade entre todos os colaboradores</li> <li>• Fomentar o trabalho de equipa</li> <li>• Reforçar os laços entre todos os</li> </ul>	Direcção Colaboradores

## PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017

				colaboradores do IMA.	colaboradores	
	16	CAR LR ERPI	<b>Dia Mundial da Alimentação</b>	Sessão formativa “Viver Mais, Comer Melhor”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflectir sobre a importância de uma alimentação variada e saudável</li> <li>• Conhecer os vários grupos alimentares e a correcta proporção de cada grupo ao compor o prato da refeição</li> </ul>	Direcção Eq. Técnica Eq. Educativa
	21	CAR	<b>Grupo de Jovens</b>	Encontro de formação pedagógica		Direcção Eq. Educativa
	31	CAR LR ERPI	<b>Dia Mundial da Poupança</b>	Sessão pedagógica sobre “Hábitos de poupança”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar as utentes para a necessidade de disciplinar gastos e de amealhar algum dinheiro</li> <li>• Reflectir sobre hábitos de consumo descontrolados e regrados</li> <li>• Fomentar hábitos de poupança.</li> <li>• Gerir um orçamento.</li> </ul>	Direcção Eq. Educativa
Novembro	01	CAR LR ERPI	<b>Dia de Todos os Santos</b>	Celebração eucarística. Visita ao cemitério de Braga.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordar todos os santos, bem como os nossos familiares e amigos falecidos</li> </ul>	Mons. Quinteiro Direcção Eq. Educativa Eq. Técnica
	03	CAR	<b>Grupo de Jovens</b>	Encontro de formação pedagógica		Direcção Eq. Educativa
	05	CAR LR ERPI	<b>Dia Mundial do Cinema</b>	Visualização do filme português “Os Gatos não têm vertigens”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflectir sobre a importância do cinema na sociedade de hoje</li> <li>• Assistir a um filme com uma mensagem solidária</li> </ul>	Eq. Educativa Eq. Técnica

## PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017

	11	CAR LR ERPI	S. Martinho	Magusto da comunidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Celebrar a festa de S. Martinho</li> <li>• Promover o convívio e a partilha entre todos os elementos da comunidade</li> </ul>	Direcção Eq. Educativa Eq. Técnica Voluntários
	13	CAR LR ERPI	Dia Mundial da Bondade	Distribuição de mensagens às utentes, colaboradores e voluntários	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cultivar os gestos de bondade</li> </ul>	Direcção Colaboradores Voluntários
	18	CAR	Grupo de Jovens	Encontro de formação pedagógica		Direcção Eq. Educativa
		LIJ	Banco Alimentar	Participação através da dinamização das escolas na recolha de bens alimentares promovida pelo Banco Alimentar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar acções de voluntariado em favor dos mais necessitados</li> <li>• Estimular o sentido de participação social das utentes</li> </ul>	Eq. Educativa Voluntários
	27 a 30	CAR LR ERPI	Decorações natalícias	Elaboração de decorações alusivas ao Natal com materiais diversos Decorar os vários espaços comuns do IMA com elementos natalícios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alegrear a casa com adereços natalícios</li> <li>• Recriar um ambiente acolhedor, festivo e familiar para celebração desta quadra</li> <li>• Estimular a criatividade das utentes na ornamentação da árvore de natal e presépio de cada Lar</li> </ul>	Direcção Eq. Educativa Eq. Técnica Voluntários
Dezembro	02	CAR	Grupo de Jovens	Encontro de formação pedagógica		Direcção Eq. Educativa
	05	CAR LR	Dia Internacional do Voluntário	Homenagem a todos os voluntários que colaboram com o IMA. Elaboração de cartões com uma mensagem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorizar e agradecer o trabalho de</li> </ul>	Direcção Eq. Educativa

## PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017

		<b>ERPI</b>		de agradecimento em forma de poema.	compromisso de todos os voluntários do IMA	Eq. Técnica Voluntários
<b>08</b>	<b>CAR LR ERPI</b>		<b>Festa da Imaculada Conceição</b>	Celebração eucarística e almoço festivo de comunidade.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Celebrar a padroeira do IMA</li> <li>• Recordar todas as mães</li> </ul>	Mons. Quinteiro Direcção Eq. Educativa Eq. Técnica Voluntários
<b>16</b>	<b>CAR LR ERPI</b>		<b>Festa de Natal do IMA</b>	Festa de palco e jantar de comunidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a partilha e o convívio entre todos os elementos da comunidade do IMA</li> <li>• Celebrar o Natal</li> </ul>	Direcção Eq. Educativa Eq. Técnica Voluntários
<b>19</b>			<b>Ceia de Natal dos Colaboradores</b>	Jantar festivo com todos os colaboradores do IMA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o convívio e a partilha de dons</li> <li>• Celebrar o espírito natalício</li> </ul>	Direcção Colaboradores
<b>24</b>	<b>CAR LR ERPI</b>		<b>Ceia de Natal</b>	Preparação e partilha da Ceia de Natal.  Distribuição dos presentes pela Mãe Natal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Celebrar o Natal em comunidade</li> <li>• Partilhar a alegria de receber um presente especial e personalizado</li> </ul>	Direcção Eq. Educativa Eq. Técnica Voluntários
<b>31</b>	<b>CAR LR ERPI</b>		<b>Ceia de Fim d'Ano</b>	Preparação e partilha da Ceia de Fim d'Ano.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o convívio entre as residentes das diferentes valências.</li> <li>• Assinalar a chegada do novo ano</li> </ul>	Direcção Eq. Educativa Eq. Técnica Voluntários

## 8. MOMENTOS E METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

O processo de avaliação é de grande pertinência, tendo como finalidade obter informação sobre a realização e desenvolvimento das actividades no que concerne à sua adequação em função das motivações, interesses individuais e do grupo, considerando os projectos de vida de cada utente e os seus Planos Sócio Educativos Individuais (PSEI).

Por outro lado, este processo possibilitará ao mesmo tempo avaliar as metodologias aplicadas na realização de cada actividade e, caso seja necessário, permitirá reajustar estratégias e objectivos de modo a obter-se maior eficácia e os efeitos pretendidos com a sua consecução.

As actividades e os seus consequentes efeitos podem medir-se da mesma maneira que a aquisição de conhecimentos, requerendo, portanto, mecanismos específicos:

- Avaliar através de uma ficha de avaliação/monitorização dos níveis de participação e satisfação das utentes em cada actividade (semanal, mensal e semestral).

A Avaliação deve ser:

- \* Periódica - aferir se os objectivos estão a ser cumpridos e se são concretizáveis;
- \* Orientadora - com o intuito de validar ou mudar as actividades sugeridas, assim como as estratégias em seu redor;
- \* Formativa – no sentido de ser um instrumento que permita avaliar a participação dos diversos intervenientes na realização das actividades em função dos objectivos propostos e alcançados.

A avaliação das actividades realizadas ao longo do ano é registada numa grelha de monitorização em função de indicadores de participação e satisfação das utentes e é um processo da responsabilidade da Directora Técnica. A recolha destes elementos permitirá posteriormente consubstanciar no Relatório de Actividades os dados gráficos de avaliação.

## 9. PLANOS DE FORMAÇÃO - COLABORADORES

Este plano será desenvolvido e organizado cronologicamente em documento próprio, Plano Geral de Formação para os colaboradores.

Estamos em crer que uma parte da formação dos colaboradores venha a ser assegurada por um projecto financiado pelo Programa Portugal 2020, em parceria com a Checklist, através da medida Cheque-Formação, no entanto até ao presente ainda não foram aprovadas as candidaturas. Na candidatura apresentada seleccionamos o módulo de Planificação, Implementação e Avaliação de Actividades Pedagógicas (50 h).

As áreas apontadas pelos colaboradores como interesses/necessidades formativas e nas quais pretendemos, sempre que possível e como tem sido prática da Instituição, integrar alguns colaboradores em acções de formação específicas, foram as seguintes:

Primeiros Socorros e Suporte Básico de Vida

Higiene do idoso em contexto institucional e doméstico

Animação Sócio-Cultural

Animação em Lares de Idosos e Centros de Dia

Segurança no Trabalho

## 10. DIVULGAÇÃO

O presente Plano Anual de Actividades será divulgado junto de todas as nossas utentes, principais parceiros sociais e comunidade em geral.

Formas de divulgação: em suporte digital no site da Instituição em [www.imairosa.pt](http://www.imairosa.pt) e em formato papel na Portaria do IMA.

Braga, 07 de Novembro de 2016

O Presidente da Direcção,

---

A Directora-Geral,

---

A Directora Técnica,

---