



Handwritten signatures in blue ink.

LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE «OS AVÓS»

**PLANO DE ACTIVIDADES E
ORÇAMENTO
PARA 2023**

ASSEMBLEIA-GERAL DE 29.11.2022

Nas atribuições da Direção, deverá esta manter o princípio de dar continuidade aos seus objetivos para o ano de 2023, cumprindo com os seus estatutos e regulamentos internos.

Manter e melhorar sempre todos os serviços prestados aos seus utentes com elevado apoio social e com elevado profissionalismo.

1 – MOBILIDADE É de unanimidade da Direção adquirir mais uma viatura de transporte de utentes utilizadores de cadeira de rodas.

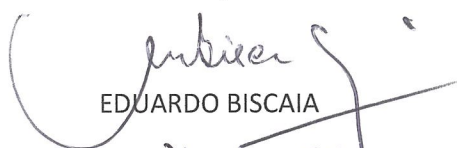
2 – FORMAÇÃO/ESTÁGIOS E VOLUNTARIADO – São bases fundamentais criar facilidades no acesso á formação de todos os colaboradores, é uma mais valia no apoio social.

No acesso a estagiários e voluntários será sempre de continuar pois é uma mais valia para a Liga.

3 – ANGARIAÇÃO DE FUNDOS – nunca a Liga se deverá afastar destas iniciativas, movimentando utentes, funcionários, amigos e entidades. A liga tem um futuro LAR a construir.

4 – QUADRO DE PESSOAL – Serão sempre mantidos os rácios necessários nos quadros de pessoal assim como os seus vencimentos de acordo com as indicações oficiais.

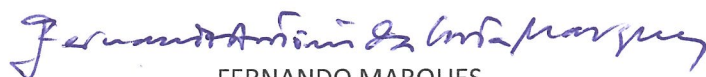
A DIREÇÃO



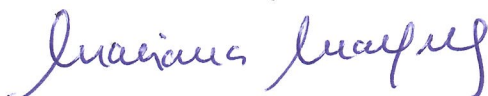
EDUARDO BISCAIA



ADRIANO FILIPE



FERNANDO MARQUES



MARIANA MARQUES

JORGE PEIXOTO



X
AS
[Handwritten signature]

«LIGA DOS AMIGOS DA 3.^a IDADE
“OS AVÓS”
Instituição Particular de Solidariedade Social

NIPC: 501 324 887

Av.^a General Morais Sarmento, 8
Tel:219 230 466 – Fax: 219 107 061

2710-404 SINTRA

ORÇAMENTO 2023

MEMÓRIA DESCRITIVA

Não se prevê um alargamento da atividade, sendo os utentes previstos os seguintes:

- **Centro de Dia – 50**, sendo todos comparticipados pela Segurança Social o que corresponde a uma proporção de 55,6%.

- **Apoio Domiciliário – 40** comparticipados pela Segurança Social que corresponde a uma proporção de 44,4%.

É, porém, firme determinação da direção melhorar a qualidade na prestação dos serviços.

Os valores previstos para o próximo ano de 2023, tiveram como base os valores apurados em 30 de Setembro de 2022, tendo sido estes projetados por duodécimos para 31.Dez°.2022, nas situações de consumos normais.

O critério de apuramento, quer dos custos, quer dos proveitos, assentou numa análise exaustiva, ponderada e rigorosa de todas as rubricas.

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL:

CUSTOS:

- Em custos com **Géneros Alimentícios**, prevê-se um aumento de acordo com a inflação prevista para 2023.

- Em **Fornecimentos e Serviços Externos** os valores previstos foram apurados da forma seguinte:

Custos Fixos – apuramento do seu valor real (seguros, honorários...)

Custos Variáveis – valores de 31.12.22 (consumos), ou criada dotação (deslocações, conservação, outras despesas não previstas, etc).

- Em **Custos c/ Pessoal**, não irá haver alterações no atual quadro de pessoal. Como já foi referido atualizaram-se as remunerações base em 6%.

- A sua distribuição passa a ser a seguinte (valores médios em euros/mês, incluindo subsídios de férias e de Natal):

Na rubrica Encargos s/ Remunerações considerou-se a Taxa Social Única de 22,3%;

Na rubrica Outros Custos c/ Pessoal, os encargos relativos a prevenção e segurança no trabalho, seguros de acidentes de trabalho e outras eventualidades.

- O valor inscrito na rubrica **Amortizações** corresponde ao valor calculado de acordo com o mesmo critério que tem vindo a ser seguido – método das quotas constantes, de acordo com o Decreto Regulamentar n.º25/2009 de 14 de Setembro.

- Em **Gastos e Perdas de Financiamentos**, considerou-se os juros a suportar referentes a financiamentos obtidos.

PROVEITOS:

- Em **Prestação de Serviços – mensalidades**, considera-se um aumento de 5% face ao corrente ano.
- Em **Quotizações não se considerou qualquer aumento face ao corrente ano.**
- Os **Subsídios à Exploração** contemplam os subsídios atribuídos pelo ISS, aos quais considerou-se a previsão de um aumento de 3,6% face a 2022.

A repartição prevista dos subsídios é a seguinte:

Valores em euros.

Valência	Utentes	Valores per capita	Total Anual
Centro de Dia	54	133,65	86605,2
Apoio Domiciliário	40	281,08	134918,4
SOMA			221.523,60

- Em **Outros Rendimentos e Ganhos** estão considerados os Rendimentos Suplementares resultantes de eventos, donativos e quotizações.
- Em **Juros e Rendimentos Similares** não foram considerados quaisquer rendimentos resultantes de depósito a prazo, dadas as condições comerciais do momento.

INVESTIMENTOS / DESINVESTIMENTOS:

INVESTIMENTOS:

Construção do Lar, obra aprovada na Segurança Social e em curso na Câmara Municipal.
Projeção de início de obra no final de 2022/início de 2023.
Previsão de valor total de 55,000€, dos quais já foram pagos à Arquiurb - projecto de licenciamento 30.048€ e à Câmara Municipal de Sintra - direitos de superfície/processo 4.775€.

DESINVESTIMENTOS:

Venda da sede na Portela, no valor de 90,000,00 €, já autorizado em assembleia geral.

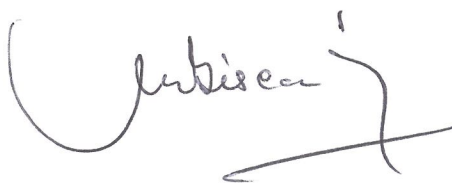
CONCLUSÃO:

Conforme respectiva Conta de Exploração Previsional seguinte, espera-se vir a obter ganhos no total de 637.393 € e gastos no total de 590.206 € incluindo depreciações/amortizações no total de 17.168 €, resultará um *super avit* de 47.187 €.

É entendimento unânime da Direção em exercício, continuar com a estratégia de rigor nos custos de forma a obter a sua ótima rentabilidade e promover iniciativas que proporcionem receitas para que a viabilidade desta instituição continue assegurada e até melhorada, sempre no princípio da qualidade dos serviços e apoios prestados aos idosos mais carenciados, razão fundamental da sua existência.

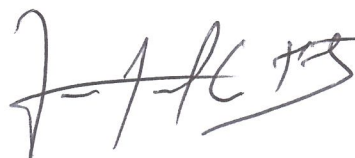
Sintra, 16 de Novembro de 2023

A DIRECÇÃO



Adriano Silva

Formosa Associação de Lda Managem
Luís Carlos Marques



CUSTOS

Conta	Descrição	31-12-22	%	31-12-23	OBS	CENTRO DIA	AP DOMIC
61	Alimentação	94.036,80	...	99.490,93		55.316,96	44.173,97
62	Fornecimentos e Serv.Externos						
621	Subcontratos	,00		,00		0,00	0,00
6221	Trabalhos especializados	21.709,40		22.968,55	E & F = 250 + iva x 12	12.770,51	10.198,03
6222	Publicidade e Propaganda	,00		150,00	Dotação	83,40	66,60
6223	Vigilância e Segurança	,00		50,00	Dotação	27,80	22,20
6224	Honorários	,00		25,00	Dotação	13,90	11,10
6226	Conservação e Reparação	8.920,27		9.437,65		5.247,33	4.190,31
6227	Despesas Bancárias	36,95		39,09		21,74	17,36
6231	Ferramentas e Utensílios	15.300,41		16.187,83		9.000,44	7.187,40
6232	Livros e Documentação Técnica	,00		50,00	Dotação	27,80	22,20
6233	Material Escritório	2.849,61		3.014,89	Dotação	1.676,28	1.338,61
6234	Artigos para Oferta	,00		50,00	Dotação	27,80	22,20
6238	Encargos c/Saúde Utentes	246,11		260,38	Dotação	144,77	115,61
6241	Electricidade	7.836,07		8.290,56		4.609,55	3.681,01
6242	Combustíveis	16.226,77		17.167,92		9.545,36	7.622,56
62425	Gás	1.367,91		1.447,25		804,67	642,58
6243	Água	566,15		598,99		333,04	265,95
625	Deslocações e Estadas	322,59		341,30		189,76	151,54
6261	Rendas e Alugueres	2.996,28		,00		0,00	0,00
6262	Comunicação	1.165,69		1.233,30		685,71	547,59
6263	Seguros					0,00	0,00
	Automovel	2.018,79		2.135,88	Estimativa	1.187,55	948,33
	Multiriscos	860,70		910,62	"	506,31	404,32
	Acid. Pessoais	544,87		576,47	"	320,52	255,95
	Resp. Civil	326,00		344,91	"	191,77	153,14
	Diversos	528,00		558,62		310,59	248,03
6265	Contencioso e Notariado	342,02		361,86		201,19	160,66
6266	Despesas representação	290,00		306,82		170,59	136,23
6267	Limpeza	16.907,46		17.888,09		9.945,78	7.942,31
6225-68	Outros	1.260,08		1.333,16		741,24	591,93
	Soma	102.622,13		105.729,15		58.785,41	46.943,74

CUSTOS (Continuação)

Conta	Descrição	31-12-22	%	31-12-23	OBS	CENTRO DIA 50=55,6%	AP DOMIC 40=44,4%
63 Custos c/Pessoal							
631	Remunerações Certas	242.669,47		274.699,90	Conforme Mapa Remunerações em anexo	152.733,14	121.966,76
632	Remunerações Adicionais	13.324,66		17.179,32		9.551,70	7.627,62
635	Segurança Social 22,3 %	55.909,48		65.089,07		36.189,52	28.899,55
6388	Medicina no Trabalho	775,34		800,00	Estimativa	444,80	355,20
636	Seguro Acidentes Trabalho	3.398,52		4.000,00	Taxa de 1,3%	2.224,00	1.776,00
638	Outros Custos c/Pessoal	1.816,23		2.000,00	Dotação	1.112,00	888,00
	Soma	317.893,70		363.768,29		202.255,17	161.513,12
68 Outros Gastos e Perdas							
681	Impostos e Taxas	3.094,37		3.500,00	Taxas + Imp.Selo Bancos	1.946,00	1.554,00
688	Outros	300,00		350,00	Dotação	194,60	155,40
	Soma	3.394,37		3.850,00		2.140,60	1.709,40
64 Amortizações							
	Aquisições até 31-12-2021	16.414,98		16.414,98		9.126,73	7.288,25
	Aquisições em 2022	753,16		753,16		418,76	334,40
	Soma	17.168,14		17.168,14		9.545,49	7.622,65
69 Gastos e Perdas Financeiros							
	Juros	45,48		200,00	Dotação	111,2	88,8
Custos e Perdas Extraordinárias							
	Imprevistos	,00		,00		0	0
	Soma	45,48		200,00		111,2	88,8
	TOTAL DOS CUSTOS	535.160,62		590.206,51		328.154,82	262.051,68
							590.206,51

PROVEITOS

Conta	Descrição	31-12-22	%	31-12-23	OBS	CENTRO DIA 50=55,6%	AP DOMIC 40=44,4%
72	Prestações de Serviços						
721	Mensalidades	327.664,25		344.047,46		191.290,39	152.757,07
	SOMA	327.664,25		344.047,46		191.290,39	152.757,07
75	Subsídios						
751	Subsídios Entidade Públicas						
	Centro de Dia	63.952,21		86.605,20		48.152,49	38.452,71
	Apoio Domiciliário	114.677,44		134.918,40		75.014,63	59.903,77
	Outros	6.000,00		6.216,00		3.456,10	2.759,90
	Inst. Apoio PME Inovação	560,00		580,16		322,57	257,59
	Camara Municipal Sintra	10.800,00		11.188,80		6.220,97	4.967,83
	Soma	195.989,65		239.508,56		133.166,76	106.341,80
753	Doações						
7531	Estado e Entes Públicos	,00				0,00	0,00
	U F Sintra	,00		3.500,00 Estimativa		1.946,00	1.554,00
	Soma	,00		3.500,00		1.946,00	1.554,00
7532	Sector empresarial						
	Banco Alimentar	5.420,44		6.500,00 Estimativa		3.614,00	2.886,00
	Entreajuda	108,40		150,00"		83,40	66,60
	Supermercados Continente	3.525,51		4.000,00"		2.224,00	1.776,00
	Supermercados Pingo Doce	8.744,04		9.000,00"		5.004,00	3.996,00
	Farmácia odivelas	83,73		90,00"		50,04	39,96
	Bom Momento Restauração SA	1.115,72		1.200,00"		667,20	532,80
	Soma	18.997,84		20.940,00		11.642,64	9.297,36
7533	Particulares						
	IRS	1.602,40		1.800,00 Estimativa		1.000,80	799,20
	Diversos	415,85		5.000,00"		2.780,00	2.220,00
	Soma	2.018,25		6.800,00		3.780,80	3.019,20
	SOMA	217.005,74		270.748,56		150.536,20	120.212,36

270.748,56




PROVEITOS (Continuação)

Conta	Descrição	31-12-22		31-12-23		OBS	CENTRO DIA 50=55,6%	AP DOMIC 40=44,4%
			%		%			
78 Outros Rendimentos e Ganhos								
781	Rendimentos Suplementares	1.699,75		1.900,00		Atividade Lúdicas ... Estimativa	1.056,40	843,60
782	Descontos p.p	9,22		250,00			139,00	111,00
787	Rendas Imóvel	4.130,18		,00		343,36x1,0043=344,84x12meses	0,00	0,00
788	Outros	13.704,17		14.200,00			7.895,20	6.304,80
7883	Imputação Sub Investimento	4.947,80		4.947,80			2.750,98	2.196,82
	Soma	24.491,12		21.297,80			11.841,58	9.456,22
79 Juros e Rendimentos Similares								
791	Juros Depósitos	968,26		1.300,00		Estimativa	722,80	577,20
	Soma	968,26		1.300,00			722,80	577,20
TOTAL DOS PROVEITOS		570.129,37		637.393,82			334.117,38	266.813,15

600.930,53

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL

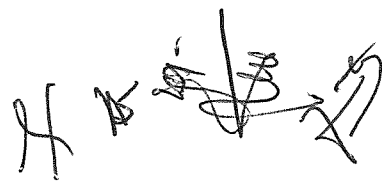
Código da Conta	CUSTOS E PERDAS	VALORES
61	CUSTO DAS MERCADORIAS VENDIDAS E DAS MATÉRIAS CONSUMIDAS	
61611	GÉNEROS ALIMENTARES	99.490,93
61611	OUTROS	
		99.490,93
62	FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS	
622	TRABALHOS ESPECIALIZADOS	22.968,55
624	ELECTRICIDADE, COMBUSTÍVEIS, ÁGUA E OUTROS FLÚIDOS	27.504,72
6233	MATERIAL DE ESCRITÓRIO	3.014,89
6226	REPARAÇÃO, CONSERVAÇÃO, ADAPTAÇÃO EM EQUIP. E EDIF. ALUGADOS ...	9.437,65
	OUTROS FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS	42.803,34
		105.729,15
63	CUSTOS COM PESSOAL	
631	REMUNERAÇÕES CERTAS	274.699,90
632	REMUNERAÇÕES ADICIONAIS	17.179,32
638	ACÇÕES DE FORMAÇÃO	,00
635	ENCARGOS SOBRE RMUNERAÇÕES	65.089,07
636	SEGUROS ACIDENTES NO TRABALHO E DOENÇAS PROFISSIONAIS	4.000,00
638	OUTROS CUSTOS COM PESSOAL	2.800,00
		363.768,29
64	GASTOS DE DEPRECIAÇÃO E AMORTIZAÇÃO	17.168,14
67	PROVISÕES	,00
681	IMPOSTOS	3.850,00
68	BENEFÍCIOS PROCESSADOS OUTROS CUSTOS OPERACIONAIS	
688	BENEFÍCIOS PROCESSADOS	
688	OUTROS CUSTOS OPERACIONAIS E EXTRAORDINÁRIOS	,00
		,00
	Sub-Total	590.006,51
69	GASTOS E PERDAS DE FINANCIAMENTOS.....	200,00
	Sub-Total	590.206,51
	RESULTADO LÍQUIDO PREVISIONAL	47.187,31
	SOMA	637.393,82

Handwritten notes and signatures:
 7-15
 [Signature]
 [Signature]

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL

Código da Conta	PROVEITOS E GANHOS	VALORES
71	VENDAS	
		,00
72	PRESTAÇÕES DE SERVIÇOS	
721	MATRÍCULAS E MENSALIDADES DE UTENTES	344.047,46
722/8	Outros	,00
		344.047,46
74	TRABALHOS PARA A PRÓPRIA INSTITUIÇÃO	
741	PARA AUTOCONSUMOS	,00
742	PARA OUTROS	,00
		,00
75	COMPARTICIPAÇÕES E SUBSÍDIOS À EXPLORAÇÃO	
751	DO SECTOR PÚBLICO ADMINISTRATIVO	
7511	Outras Entidades Públicas	17.984,96
751111	Centro Reg.Seg.Social – Centro de Dia	86.605,20
751112	Centro Reg.Seg.Social – Apoio Domiciliário	134.918,40
753	Outros	31.240,00
		270.748,56
78	OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS	21.297,80
	Sub-Total	636.093,82
79	JUROS E OUTROS RENDIMENTOS SIMILARES	1.300,00
	Sub-Total	637.393,82
	SOMA	637.393,82

RESUMO - MEMÓRIA DISCRITIVA:	ANUAL	MEDIA MENSAL
Serviço Social	24.083,50	2.006,96
Animação	20.730,74	1.727,56
Cozinha	11.388,68	949,06
Administrativos	29.569,87	2.464,16
Ação Directa	175.137,54	14.594,80
Auxiliar Serviços Gerais	11.420,00	951,67
Motorista	19.548,88	1.629,07
	291.879,22	24.323,27





Plano de Actividades Previstas para 2023

Mês	Actividades Socioculturais
Janeiro	<ul style="list-style-type: none">• Comemoração do Dia de Reis (06 de Janeiro)• Dia da Escrita à Mão – actividades de grafo motricidade (23 de Janeiro)• Dia do Contrário – Jogo de Estimulação Cognitiva (31 de Janeiro)
Fevereiro	<ul style="list-style-type: none">• Dia Mundial das Leguminosas – Execução de um quadro (10 de Fevereiro)• Elaboração de enfeites e jogos com a temática do Carnaval• Dia Mundial da Rádio – tarde de Discos Pedidos (13 de Fevereiro)• Criação de um Palhaço para um Concurso de Carnaval (iniciar no dia 14 de Fevereiro)• Festa de Carnaval (20 de Fevereiro)• Criação de enfeites para a Páscoa (trabalhos executados com diferentes materiais)
Março	<ul style="list-style-type: none">• Comemoração do Dia Internacional da Mulher (08 de Março)• Comemoração do Dia Internacional da Felicidade (20 de Março)• Dia Mundial da Marioneta (Teatro de Robertos - 21 de Março)• Elaboração de presentes para a Páscoa
Abril	<ul style="list-style-type: none">• Festa da Páscoa (06 de Abril)• Dia Mundial da Atividade Física – Circuito de Ginástica (06 de Abril)• Criação de Enfeites da Páscoa• Dia Mundial da Criatividade – Criação de livro com estórias sobre as profissões dos utentes (21 de Abril)• Dia Mundial do Livro - Apresentação das estórias do nosso livro (24 de Abril)
Maiο	<ul style="list-style-type: none">• Dia Internacional da Família – realização de um filme a apresentar a nossa família avós (15 de Maio)• Relembrar o Dia da Espiga (Apanhar a espiga com os utentes – 18 de Maio)• Visita ao Santuário de Fátima (semana de 22 de Maio a 26 de Maio)
Junho	<ul style="list-style-type: none">• Criação de cravos para os Santos Populares• Passeio à Fábrica da OLÁ (14 de Junho)• Preparação de enfeites para o arraial de São Pedro• Arraial do São Pedro (Festa com baile – 28 de Junho)• Passeios de Verão
Julho	<ul style="list-style-type: none">• Dia do Amigo – criação de um mural (20 de Julho)• Celebração do Dia Mundial dos Avós (Festa com baile – 26 de Julho)• Passeios de Verão• Festival de Caracol (Angariação de Fundos – de dia 27 de Julho a 31 de Julho)• Actividade Intergeracional no âmbito do Plano Municipal para o Envelhecimento Activo e Saudável (data a definir)

Handwritten signatures and initials in blue ink at the top of the page.



Plano de Actividades Previstas para 2023

Agosto	<ul style="list-style-type: none">· Passeio ao Aquário Vasco da Gama (data a definir)· Piquenique no Carrascal (25 de Agosto)· Passeios de Verão· Actividade Intergeracional no âmbito do Plano Municipal para o Envelhecimento Activo e Saudável (data a definir)
Setembro	<ul style="list-style-type: none">· Comemoração do Dia Mundial da Fisioterapia - execução de alguns exercícios de manutenção (08 de Setembro)· Passeio Final de Verão – visita à Tapada de Mafra (data a definir)· Comemoração do Dia Mundial do Sonho – Mural do Sonho (25 de Setembro)· Participação no Pic Nic Sénior do Coração Amarelo (data a definir pela instituição do Coração Amarelo)· Realização da II Gincana Sénior (04 de Outubro)· Dia Mundial da Alimentação – criação de uma salada de fruta (16 de Outubro)· Dia Mundial das Massas – Criação de um quadro com massas (25 de Outubro)· Criação de enfeites de Outono· Comemoração do Dia de Halloween - Actividade de acordo com a temática (31 de Outubro)
Outubro	<ul style="list-style-type: none">· Comemoração do Dia de São Martinho (lanche alusivo ao tema - 10 de Novembro)· Lanche de Aniversário do 42º aniversário dos avós (16 de Novembro)· Comemoração do Dia Internacional do Homem (19 de Novembro)· Criação de enfeites para o Natal· Decoração do Centro de Dia para o Natal
Novembro	<ul style="list-style-type: none">· Realização de presentes para oferecer aos nossos utentes no Natal· Criação de enfeites para o Natal· Festa de Natal (22 de Dezembro)· Venda de Natal
Dezembro	

Plano de Actividades previstas para 2022 sujeito a alterações.

Handwritten signatures and initials:
- Top left: "X" and "S" with a signature.
- Middle left: "A.S.P." and "A.M." with a signature.
- Bottom left: "A.M." with a signature.



Carbice
MS
Am
gg

Datas previstas para as Festas a serem realizadas no Centro de Dia em 2023

Mês	Festas no Centro de Dia
Janeiro	Lanche - Comemoração do Dia de Reis (06 de Janeiro)
Fevereiro	Festa de Carnaval (20 de Fevereiro)
Abril	Festa da Páscoa (05 de Abril)
Junho	Arraial de São Pedro (28 de Junho)
Julho	Comemoração do Dia Mundial dos Avós (26 de Julho)
Agosto	Piquenique no Carrascal (25 de Agosto)
Setembro	Passeio de Final de Verão (mês de Setembro) Piquenique do Coração Amarelo (data marcada pela instituição coração Amarelo)
Novembro	Lanche de São Martinho (10 de Novembro) Lanche comemorativo do aniversário da Instituição L.A.T.I. "Os Avós" (16 de Novembro)
Dezembro	Festa de Natal (22 de Dezembro)

Plano de Festas Sujeito a Alterações

LIGA DOS AMIGOS DE TERCEIRA IDADE
"OS AVÓS"
Técnica Superior de Animação Sociocultural
Andreia Coelho Lopes
Telef 219 230 466 / 219 107 060
SINTRA



Handwritten signatures and initials in blue ink.

Datas previstas para Angariações de Fundos para o Ano de 2023

Mês	Angariações de Fundos
Julho	Festival do Caracol (26, 27, 28, 29, 30 de Julho)
Novembro	Venda de Natal (27 de Novembro)

Plano de Festas Sujeito a Alterações

Técnica Superior de Animação Sociocultural

Handwritten signature: Andreia Coelho Lopes

Telet 219 250 4607 219 107 061
Fax 219 107 061
SINTRA



Juliana
Henrique
Luís
Luís

Plano Semanal e Mensal de Actividades que se realizam durante o mês corrente

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Manhã	Livre para Actividades	Jogos Cognitivos (Animadora Sociocultural)	Medição da Tensão Arterial (Ajudantes de Acção Directa)	Livre para Actividades	Ginástica de Manutenção (Animadora Sociocultural)
Tarde	Treinos de Bowling (Animadora Sociocultural)	Bingo Numérico ou Jogo dos Sacos de Areia (Animadora Sociocultural)	Ginástica de Manutenção (Animadora Sociocultural)	Jogo dos Pneus ou Jogo da Lata (Animadora Sociocultural)	Jogo do Alvo ou Jogo do Alvo Pendurado (Animadora Sociocultural)
Observações	No último dia de cada mês comemora-se o aniversário de todos os que fizeram anos nesse mês, fazendo o lanche dos aniversários . Todos os meses faz-se os possíveis para fazer pelo menos um passeio nesse mês , passeios esses, que tentamos que sejam de baixo custo devido ao baixo poder económico dos nossos utentes. No mês de Junho; Julho e Agosto faz-se Passeios de Verão , levando todos os que quiserem participar, até os mais dependentes. Como o transporte é feito nas carrinhas da instituição, esta actividade sai gratuita para os nossos utentes. No mês de Novembro e Dezembro faz-se a Venda de Natal , para que esta actividade se realize pede-se a colaboração de algum sócio ou comerciante da zona de Sintra, que nos conceda um espaço para que possamos realizar a actividade com baixos custos.				

Plano Semanal e Mensal de actividades sujeito a Alterações

LIGAR DO AMIGOS DE TERCEIRA IDADE
"OS AVÓS"

Telef 219 230 466 / 219 107 060
Fax 219 107 061

Técnica Superior de Animação Sociocultural
André *Coelho* *dopes*

Plano de Actividades Socioculturais 2023

Objectivos Gerais



Liga dos Amigos da Terceira Idade
"Os Avós"

Actividades Socioculturais Tipo	Clientes Necessidades	Principais objectivos gerais de intervenção a alcançar nas actividades previstas.
Lúdico / Recreativas	<ul style="list-style-type: none"> * Promover a inovação e novas descobertas; * Valorizar a formação ao longo da vida; * Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atractiva e dinâmica despertando a curiosidade e a vontade de participação e envolvimento do idoso; 	<p>Celebrar as épocas festivas; programar dinâmicas diferentes apelando a animação por divertimento, lazer, desporto ou convívio; desenvolver os talentos e as capacidades artísticas e criativas das pessoas através da sua prática.</p>
Culturais / Sociais	<ul style="list-style-type: none"> * Incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja alienante, passivo e despersonalizador; 	<p>Incentivar o gosto pelas formas culturais, científicas e do conhecimento; promover a participação das pessoas nos movimentos cívicos, sociais, políticos ou económicos, alargar os horizontes da imaginação dos idosos, permitir novas descobertas, intercâmbio sociocultural, favorecer o convívio e a troca de experiências e vivências.</p>
Desportivas	<ul style="list-style-type: none"> * Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso; * Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultural do idoso, aumentando a sua auto-estima e auto-confiança, reforçando a sua autonomia; 	<p>Realização de diferentes técnicas de intervenção através da ginástica e diferentes tipos de jogos; ter a percepção das diferentes dinâmicas tanto em grupo como individualmente, desenvolver as capacidades físicas e mentais, recuperar a confiança e o domínio do corpo e mente, favorecer o desenvolvimento psico-motor.</p>
Espirituais/religioso	<ul style="list-style-type: none"> * Trabalhar os hábitos de higiene e limpeza; 	<p>Promover a participação nas actividades de cariz religioso, sem esquecer as suas crenças ou religião.</p>
Intelectual / Formativo / Estimulação Cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> * Utilizar diferentes materiais e técnicas; * Estimular a actividade cognitiva, através da observação directa, manipulação e experimentação; 	<p>Permitir às pessoas idosas que se reintegrem na sociedade como membros activos, favorecendo os contactos e as trocas com o exterior da instituição.</p>
Quotidianas	<ul style="list-style-type: none"> * Motivar, explicar o que se irá trabalhar e porquê; * Tentar realizar as actividades no mesmo horário, no mesmo dia, não alterando muito as rotinas; * Criar um ambiente sereno, descontraindo e aberto às experiências estéticas; 	<p>Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio; desenvolver o raciocínio abstracto, agilidade mental e o vocabulário. Fazer renascer gostos e desejos dando a cada um a ocasião de se redescobrir, de se situar no seio da instituição e de participar na vida do grupo, favorecendo as relações, promover as trocas e criar assim uma nova arte de viver baseada na relação/interacção.</p>
Saúde	<ul style="list-style-type: none"> * Não criar actividades demasiado demoradas, uma vez que os idosos se cansam muito facilmente; * Ter em consideração os interesses, motivações e estado de espírito dos idosos, daí não se forçar a presença nas actividades. 	<p>Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos, desmitificar preconceitos, promover o bem-estar, a comunicação verbal, a escuta activa, implementar hábitos de vida saudável, tendo em vista autocuidado e a auto-estima.</p>
Artes Decorativas / Expressão Plástica Artes Visuais		<p>Motivar e valorizar os clientes promovendo a sua autonomia e criatividade na resolução das mais variadas situações, demonstrando estabilidade emocional e autocontrolo.</p>

Data: ___/___/___

Técnica Superior de Animação Sociocultural:

André Coelho *dopes*

Direcção:

Plano de Actividades Socioculturais 2023

Objectivos Gerais



Liga dos Amigos da Terceira Idade
"Os Avós"

Actividades Socioculturais Tipo	Principais Resultados		Recursos	
	Monitorização	Avaliação	Internos	Externos
Lúdico / Recreativas	Andreia Lopes	Avaliação técnica conjunta com os utentes	Todos os colaboradores, voluntários e direcção.	O autocarro da Junta de Freguesia de Santa Maria e São Miguel
Culturais / Sociais	Andreia Lopes	Avaliação técnica conjunta com os utentes	Alguns colaboradores da instituição nomeadamente ajudantes de acção directa; auxiliares de serviços gerais; animadora sociocultural, assistente social, motorista e voluntários.	O autocarro da Junta de Freguesia de Santa Maria e São Miguel
Desportivas	Andreia Lopes	Avaliação técnica conjunta com os utentes	Técnica Superior de animação sociocultural e Motorista	Viatura da instituição
Espirituais / Religioso	Andreia Lopes	Avaliação técnica conjunta com os utentes	-----	-----
Intelectual / Formativo / Estimulação Cognitiva	Andreia Lopes	Avaliação técnica conjunta com os utentes	Técnica Superior de animação sociocultural e voluntários	Grupos de teatro por parte de algumas escolas
Quotidianas	Andreia Lopes	Avaliação técnica conjunta com os utentes	Todos os colaboradores, voluntários e direcção.	-----
Saúde	Andreia Lopes	Avaliação técnica conjunta com os utentes	Ajudantes de Acção Directa	-----
Artes Decorativas / Expressão Plástica / Artes Visuais	Andreia Lopes	Avaliação técnica conjunta com os utentes	Técnica Superior de animação sociocultural	-----

Plano de Actividades Socioculturais 2023
Objectivos Operacionais



Liga dos Amigos da Terceira Idade
 "Os Avós"

Handwritten signatures and initials at the top right of the page.

Actividades Socioculturais Tipo	Objectivos específicos		Calendarização											
	Definição	Indicador(es)	Jan	Fév	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Sep	Out	Nov	Dez
Lúdico / Recreativas	Desenvolvimento da motricidade fina; desenvolvimento do sentido de concentração; desenvolvimento do sentido de recordação; desenvolvimento do sentido de observação; desenvolvimento da motricidade grossa; promover a interacção em grupo e o respeito pelos outros.	Pelo menos que participe 80% da população alvo (Através da lista de presenças)	5	4	5	4	5	6	5	5	4	7	4	4
Culturais / Sociais	Desenvolvimento da motricidade grossa; desenvolvimento do sentido de concentração; desenvolvimento do sentido de recordação; desenvolvimento do sentido de observação; apreciar e desfrutar das diferenciadas situações apresentadas; promover a interacção em grupo e o respeito pelos outros.	Pelo menos que participe 60% da população alvo (Através da lista de presenças)	2	2	2	2	2	Diariamente	Diariamente	Diariamente	3	2	3	2
Desportivas	Estas actividades têm objectivos físicos (mobilidade articular, alongamentos, resistência, força, velocidade de reacção, coordenação, equilíbrio, respiração e relaxamento); objectivos psíquicos (atenção, memória e capacidade de aprendizagem); objectivos sensoriais (consciência corporal, sentidos "visão, audição, olfacto e tacto"); objectivos perceptivos (percepção espacial e temporal) e objectivos socioafectivos (relação e comunicação, expressão e criatividade).	Pelo menos que participe 60% da população alvo (Através da lista de presenças)	21	18	23	17	22	20	21	15	21	21	19	18
Espirituais / Religioso	Desenvolvimento da motricidade fina; desenvolvimento do sentido de concentração; desenvolvimento do sentido de recordação; desenvolvimento do sentido de observação.	Pelo menos que participe 25% da população alvo (Através da lista de presenças)	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0
Intelectual/Formativo /Estimulação Cognitiva	Desenvolvimento da motricidade fina; desenvolvimento do sentido de concentração; desenvolvimento do sentido de recordação; desenvolvimento do sentido de observação; promover a reintegração na sociedade como membros activos; promover a autoestima e o autocontrolo. Objectivos psíquicos (atenção, memória e capacidade de aprendizagem); objectivos sensoriais (consciência corporal, sentidos "visão, audição, olfacto e tacto"); objectivos perceptivos (percepção espacial e temporal) e objectivos socioafectivos (relação e comunicação, expressão e criatividade).	Pelo menos que participe 60% da população alvo (Através da lista de presenças)	15	15	15	15	17	15	15	17	15	14	14	13
Quotidianas	Desenvolvimento da motricidade fina; desenvolvimento do sentido de concentração; desenvolvimento do sentido de recordação; desenvolvimento do sentido de observação; promover a autoestima e o autocontrolo; promover as trocas e criar uma nova arte de viver baseada na relação/interacção.	Pelo menos que participe 25% da população alvo (Através da lista de presenças)	6	5	5	5	6	5	5	6	5	6	5	5
Saúde	Acompanhamento mensal da tensão arterial, recomendado pelos médicos do Centro de saúde de Sintra e Várzea	Pelo menos que participe 80% da população alvo (Através da lista de presenças)	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	3
Artes Decorativas / Expressão Plástica	Desenvolvimento da motricidade fina; desenvolvimento do sentido de concentração; desenvolvimento do sentido de recordação; desenvolvimento do sentido de observação; promover a autoestima e o autocontrolo; promover as trocas e criar uma nova arte de viver baseada na relação/interacção, desenvolvimento do sentido de criatividade.	Pelo menos que participe 50% da população alvo (Através da lista de presenças)	15	14	15	13	15	13	15	14	16	15	14	14