



CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DE REGUENGO

Handwritten signature and initials.



Plano de Ação 2022

Largo da Casa do Povo S/N, Reguengo 7300-404 Portalegre

Contatos: 245205222/ 968430923

Correio eletrónico institucional: cbesreguengo@sapo.pt

Site institucional: www.centrosocialreguengo.com



ÍNDICE

NOTA INTRODUTÓRIA

FINALIDADE

APRESENTAÇÃO INSTITUCIONAL

OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

ATIVIDADES INSTITUCIONAIS DE ÂMBITO GERAL

ATIVIDADES EDUCATIVAS E SOCIOCULTURAIS

ÁREAS DE INTERVENÇÃO/ SERVIÇOS A PRESTAR

NOTAS FINAIS



NOTA INTRODUTÓRIA

O presente programa sistematiza as diversas propostas de ação e os objetivos estratégicos para o ano de 2022. Salieta-se que as atividades apresentadas foram definidas tendo por base a Missão, a Visão e os Valores do Centro de Bem Estar Social de Reguengo, bem como as orientações estratégicas para o período 2022.

Num contexto condicionado pela pandemia de Covid-19 e desconhecendo o limite temporal das limitações impostas, o presente plano tem como objetivo definir e delinear estratégias de intervenção a desenvolver durante o ano de 2022. A realidade presente condiciona parte significativa do trabalho que e como fazemos. Vivemos tempos extraordinariamente exigentes. O Centro de Dia, foi fechado e reaberto pelo que este plano prevê dois cenários: o do confinamento e respetiva domiciliação dos serviços e o do regime presencial cumprindo em ambos as normas impostas pela DGS e Segurança Social presentes no plano de contingência vigente. Neste sentido, e salvaguardando a saúde e segurança dos utentes e colaboradores delinhamos um plano de atividades que assenta na promoção e garantia do bem-estar dos utentes indo de encontro aos objetivos da existência desta resposta social. Adaptamos e direcionamos a nossa Ação em resposta às exigências atuais. A realização do Plano de Atividades para o ano de 2022 não pode esconder as enormes preocupações que decorrem da presente pandemia uma vez que aumenta a dependência social e sanitária das pessoas. Os utentes continuarão diariamente a usufruir de serviços permanentes e adequados à sua situação e à satisfação das suas necessidades básicas, nomeadamente:

- a) Fornecimento e apoio nas refeições;
- b) Cuidados de higiene e de conforto pessoal
- c) Tratamento da roupa do uso pessoal do utente;
- d) Atividades de animação e socialização;
- e) Entre outros...

Mais do que nunca este plano não está fechado e estará sujeito a alterações, em virtude da alteração das circunstâncias, de novas indicações da direção do CBESR, da DGS e da Segurança Social.

Em todas as atividades serão cumpridas as recomendações da DGS nomeadamente o uso de máscara, o distanciamento social e etiqueta respiratória. A manutenção e limpeza dos espaços, a utilização de material de proteção individual e coletivo serão comportamentos reforçados.

Face à conjuntura nacional atual pretende-se para 2022 a otimização dos serviços prestados através da racionalização dos recursos existentes, através da criação de formas diversificadas de fontes de financiamento, assim como a redução das despesas ao nível da estrutura e do funcionamento, procurando melhorar a qualidade de serviços prestados e dos bens produzidos do CBESR.



As linhas de ação para 2022 assentam nos critérios de eficiência, eficácia e qualidade, tendo em vista a existência de uma organização sustentável por via da sua ação operacional, com o objetivo de melhorar as praticas de gestão e organização e, conseqüentemente, a qualidade dos serviços aos nossos beneficiários.

FINALIDADE

O presente plano de ação tem como finalidade descrever as atividades que o Centro de Bem Estar Social de Reguengo se propõe desenvolver durante o ano de 2022 tendo por base a sua missão, a sua visão, os seus valores, bem como os seus objetivos estratégicos.

APRESENTAÇÃO INSTITUCIONAL

O Centro de Bem Estar Social de Reguengo (CBESR) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social que presta serviços à comunidade, através das respostas sociais de Serviço de Apoio Domiciliário e de Centro de Dia, dando apoio à família e a idosos, o que contribui para a solidariedade e promoção do desenvolvimento da freguesia, bem como do bem-estar da sua população.

O Centro de Bem Estar Social de Reguengo tem como **missão** prestar serviços de qualidade e rumar para a excelência, alargar e criar novas respostas sociais para satisfazer necessidades e expetativas da comunidade, bem como aumentar a sustentabilidade da instituição através de projetos inovadores.

O Centro de Bem Estar Social de Reguengo desenha a sua **visão** estratégica direcionada para a melhoria da qualidade dos serviços à comunidade através do modelo de gestão organizacional, potenciando a melhoria continua junto dos seus trabalhadores, parceiros e entidades envolvidas na sua ação, de modo a ser reconhecida como entidade local preponderante na intervenção social e áreas afins.

A atividade da Instituição é pautada pelos seguintes **valores**:

Solidariedade: auxiliar de forma desinteressada e movida pela convicção da justiça e igualdade;

Humanização: ir ao encontro do utente considerando todas as suas dimensões, respeitando a individualidade e o seu projeto de vida;

Afetividade: criar um ambiente acolhedor e de confiança;

Coesão e profissionalismo: valorizar o trabalho em equipa; a interajuda; privilegiando o bom ambiente, o respeito e a união. Assumir o compromisso em apostar na seleção e formação contínua da sua equipa de trabalhadores, para que as suas praticas assentem em princípios máximos de ética, empenho e dedicação, para que o trabalho de cada um e de todos seja reconhecido;

Cooperação: atuar de forma dinâmica com os clientes, famílias, parceiros e comunidade;

Responsabilidade: atuar de forma responsável e transparente em todas as partes interessadas;



Igualdade: promover a igualdade e a não discriminação;

Inovação: apostar na diferenciação, desenvolvendo diariamente um trabalho assente na inovação e criatividade;

Eficiência: na gestão dos seus recursos, potenciando a melhoria continua e satisfação junto dos seus utentes, colaboradores, fornecedores, parceiros e comunidade.

OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

O CBESR tem como objetivos estratégicos:

- ✓ Preservar a sua identidade e posicionamento na esfera de intervenção social, bem como acautelar a autonomia e sustentabilidade;
- ✓ Promover a divulgação das respostas sociais de Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia, no sentido de aumentar o número de clientes;
- ✓ Fomentar a coesão interna e o espírito de equipa em toda a Instituição;
- ✓ Reforçar as relações de proximidade com todos os parceiros promovendo a inovação e o desenvolvimento, designadamente através da participação em consórcios e parcerias estratégicas e do desenvolvimento de projetos nacionais e transnacionais nos diferentes domínios da atividade institucional;
- ✓ Adotar a melhoria contínua como uma prática permanente e capaz de introduzir as mudanças necessárias no caminho da qualidade dos serviços, dos processos de trabalho, da formação e qualificação dos recursos humanos;
- ✓ Aumentar os níveis de sustentabilidade, apoiados na redução dos custos operacionais e de funcionamento e, simultaneamente, incrementar o aumento das receitas, criando novos serviços e novas respostas, suportados em mecanismos de eficiência e eficácia organizacional;
- ✓ Aumentar a satisfação dos associados e clientes ao nível da qualidade dos serviços prestados, desenvolvendo ações de controlo interno e auscultação dos utentes e associados;
- ✓ Elevar os níveis de qualificação profissional dos recursos humanos e as suas competências técnicas e relacionais, suportada na promoção de ações de formação internas e motivando à participação e frequência de ações externas;
- ✓ Promover o desenvolvimento comunitário e o reforço da igualdade de oportunidades numa dinâmica de parceria e de trabalho em rede com entidades públicas e privadas.



ATIVIDADES INSTITUCIONAIS DE ÂMBITO GERAL

A Direção do Centro de Bem Estar Social de Reguengo traçou para o ano de 2022 as seguintes atividades de âmbito geral:

- ✓ Desenvolver atividades e iniciativas que se pautem por princípios e condutas que dignifiquem o prestígio e a imagem externa do CBESR, sempre num espaço de intervenção cívica assente numa cultura de solidariedade;
- ✓ Reforçar a consolidação económico-financeira da Instituição, numa lógica de sustentabilidade dos projetos de cariz social;
- ✓ Promover a sensibilização interna e externa para a redução de custos em diversas rubricas, nomeadamente, eletricidade, água, comunicações, combustíveis e outros bens e serviços;
- ✓ Compatibilizar o aumento das condições de conforto e humanismo de todos os utentes, com a racionalização da gestão dos recursos;
- ✓ Continuar a interagir com os parceiros sociais ou outras entidades ao nível da Freguesia e do Concelho (União das Juntas de Freguesia, Associações Locais, Câmara Municipal, Instituições Particulares de Solidariedade Social, etc.);
- ✓ Continuar a realizar candidaturas para estágios e medidas de emprego do IEFP, IP, tendo em atenção que a implementação dos mesmos estão sujeitos a avaliação prévia devido a situação Pandémica ao Covid-19.
- ✓ Continuar a implementar o sistema de SHST;
- ✓ Continuar a implementar o sistema de gestão da qualidade das respostas sociais baseado nos manuais do ISS, IP;
- ✓ Angariar fundos para colmatar necessidades aferidas pela Direção e pelos colaboradores da Instituição,
- ✓ Promover ações de formação às colaboradoras do CBESR, de forma a assegurar a melhoria contínua da qualidade dos serviços prestados aos nossos utentes e cuidadores/familiares;
- ✓ Continuar a admitir novos utentes para as duas respostas sociais (CD e SAD);
- ✓ Adquirir mobiliário geriátrico e equipamento adequado às necessidades dos utentes (mobiliário para sala de refeição/convívio; cadeirões articulados; ajudas técnicas, etc.);
- ✓ Intenção de investimento para melhorar e/ou adequar as infraestruturas do Centro de Bem Estar de Reguengo com a requalificação/construção de raiz de uma obra para a construção de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), visto ser uma necessidade de encaminhamento para os nossos utentes de CD e SAD, assim como outros interessados que nos solicitam para integrar esta resposta social;
- ✓ Realizar candidaturas a diversos programas e/ou projetos com financiamento dos fundos da União Europeia e/ou fundos de economia social, de inovação e empreendedorismo financiado pelo estado

Aprovado		Página 6 de 17
AG – Assembleia-Geral	Data: 29-11-2021	



[Handwritten signature and initials]

e/ou privados, caso surja a necessidade e/ou oportunidade. O CBESR poderá realizar candidaturas nos seguintes âmbitos (Gulbenkian, Montepio, BPI, IRN- Instituto Nacional para a Reabilitação, EDP, PARES- Programa de Alargamento de Rede de equipamentos Sociais, MAREESS, entre outros).

- ✓ Realizar candidaturas no âmbito da atual situação vivida no mundo e em Portugal devido à pandemia resultante do novo coronavírus, procurando dar respostas as medidas e soluções à COVID-19.
- ✓ Manter a filiação do Centro Bem Estar Social de Reguengo na UDIPSS (União Distrital das IPSS's);
- ✓ Continuar a participar como parceiro da Rede Social do Concelho de Portalegre;
- ✓ Dar continuidade, como promotores, ao projeto "Envelhecer com Alegria, Sabedoria e Boas Lembranças";
- ✓ Intenção de investimento para melhorar e/ou adequar as infraestruturas do CBESR no âmbito da cozinha, dotando-a com as melhores práticas e princípios gerais de higiene alimentar, sistema de análise de perigos e pontos críticos de controlo, assim como orientação para a sua aplicação HACCP, estando também prevista, a substituição de equipamentos obsoletos. Desta forma, será possível a preservação e confeção de alimentos para todos os nossos utentes, colaboradores e comunidade em geral.
- ✓ Intenção de investimento nas infraestruturas do CBESR (sala de ATL), e se necessário, efetuando trabalhos de empreitada para salvaguardar a possibilidade de utilização do espaço para serviços administrativos e sala de isolamento ao covid-19.
- ✓ Adaptar e alterar, sempre que necessário o Plano de Contingência e o Plano de Limpeza e higienização com todas as orientações e normas da Direção Geral de Saúde de forma a mitigar a possibilidade de contágio ao Covid-19, garantindo a segurança da comunidade através de condições específicas de funcionamento.

ATIVIDADES EDUCATIVAS E SOCIOCULTURAIS

A pandemia de Covid-19 está a destabilizar as rotinas dos idosos que se encontram institucionalizados e que também estão sozinhos ou em contexto familiar nos seus domicílios. Nesta fase de crise, em que há um aumento diário de pessoas infetadas, é fundamental que se cumpram todos os procedimentos recomendados pela DGS para que as instituições continuem a prestar de forma segura e com conforto todos os serviços contratualizados pelos idosos. No entanto, isso não pode significar que os idosos deixem de praticar atividades físicas e socioculturais, que neste momento estão muito restringidas. É necessário continuar a proporcionar pequenos momentos de alegria e descontração, especialmente no cenário de crise de saúde pública que vivemos atualmente. Sendo assim, a Diretora Técnica do Centro de Bem Estar Social



Handwritten signature and initials

de Reguengo traçou para o ano de 2022 várias atividades educativas e socioculturais, das quais passamos a apresentar as mais relevantes:

ÁREAS DE INTERVENÇÃO/ SERVIÇOS A PRESTAR			
Objetivos	Atividades	Calendarização	Resultados esperados
Apoio psicossocial	Acompanhamento individual e ou familiar. Promoção de saúde mental e bem-estar psicológico.	Todo o ano	Intervenção individual ou familiar no sentido de promover alterações na situação.
Atendimento a utentes e familiares	Atender, acolher, encaminhar e acompanhar indivíduos e famílias. Avaliar situações.	Todo o ano	Atendimento presencial e Visitas domiciliárias. Promover a integração social de indivíduos e famílias em situação de disfunção socioeconómica.
Melhorar a organização dos serviços prestados	Continuação das reuniões mensais entre Direção e quando necessário com a Direção técnica Promoção de reuniões mensais e/ou sempre que necessário entre a Diretora Técnica e as colaboradoras	Todo o ano	Proporcionar melhoria contínua nos serviços e funcionamento de todas as atividades do CBESR
Prevenir situações de dependência	Visitas domiciliárias e atendimentos presenciais na Instituição desempenhadas pela Diretora Técnica	Todo o ano	Promover a autonomia e a qualidade de vida dos utentes/cuidadores e das famílias
Apoiar os utentes e as famílias na satisfação das necessidades básicas, atividades da vida diária e atividades instrumentais	Prestação dos serviços contratualizados com os utentes.	Todo o ano	Melhorar/adaptar os serviços contratualizados e cumprir o plano Individual de cuidados de cada utente



Handwritten signature and initials in the top right corner.

Resposta Social de Centro de Dia (CD)

Objetivos	Atividades	Calendarização	Resultados esperados
<p>Cumprir com as orientações da Direção Geral de saúde</p> <p>Manter as capacidades físicas, mentais e sociais dos idosos e a sua inclusão social na Comunidade</p> <p>Prestar o CD de acordo com a legislação aplicável e as orientações da Segurança Social</p>	<p>Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes.</p> <p>Combater a solidão e isolamento.</p>	<p>Todo o ano</p>	<p>Incentivar os utentes a permanecer nas instalações do Centro de Dia, assegurando e promovendo as refeições diárias, o tratamento de roupa, a higiene pessoal e a animação cultural.</p> <p>Identificar situações de cuidados de saúde e estabelecer contatos com médico de família e familiares responsáveis</p>
<p>Acompanhar o utente e cooperar na identificação de necessidades a nível de saúde dos utentes</p>	<p>Identificar, atempadamente, todas as situações de cuidados de saúde, alertando a família e encaminhando o utente para os profissionais de saúde competentes. Registrar das ocorrências no processo individual do/a utente e no livro de ocorrências de CD.</p>	<p>Todo o ano</p>	<p>Proporcionar maior bem-estar físico, psíquico e social</p>

Resposta Social de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

Objetivos	Atividades	Calendarização	Resultados esperados
<p>Cumprir com as orientações da Direção Geral de Saúde</p> <p>Prestar o SAD de acordo com a legislação aplicável e as orientações da Segurança Social. Contribuir para a manutenção dos idosos na sua residência habitual garantindo e protegendo os seus Direitos e melhorando</p>	<p>- Fornecimento de refeições -</p> <p>Higiene pessoal do utente -</p> <p>Tratamento de roupas e higiene habitacional -</p> <p>Auxílio em pequenas tarefas no domicílio do utente, ex: pagamento de água e eletricidade, marcação de exames médicos, análises clínicas -</p> <p>Transporte dos utentes -</p> <p>Acompanhamento ao exterior -</p> <p>Promover a comemoração do</p>	<p>Todo o ano</p>	<p>Aumentar o número de serviços por utente -</p> <p>Outros a definir pela direção</p>

Aprovado



Handwritten signature and scribbles

as suas condições de vida e de inclusão social.	aniversário - Outras a definir pela Direção		
Acompanhar o utente e cooperar na identificação de necessidades a nível de saúde dos utentes (serviço de apoio domiciliário)	Visitas da Diretora Técnica ao domicílio dos utentes para identificar situações de cuidados de saúde, dando indicação do seu diagnóstico ao familiar responsável pelo utente ou acompanhamento realizados por telefone tendo em conta a evolução da pandemia.	Todo o ano	Responder atempadamente a todas as situações de cuidados de saúde, encaminhando-as para os profissionais competentes
Divulgar os serviços da entidade	Visitas da diretora técnica aos domicílios dos utentes para divulgação de serviços e outras informações respeitantes aos idosos e do seu interesse	Todo o ano	Alargar a prestação de serviços e cuidados individualizados

Atividades de Apoio Social à Comunidade - Outros Apoios Sociais

Objetivos	Atividades	Calendarização	Resultados esperados
Contribuir para a inclusão social e para a garantia de Direitos de cidadania de pessoas vulneráveis. Apoiar famílias carenciadas e idosos a nível de informação útil, preenchimento de papéis para Segurança Social e outras entidades públicas e privadas	- Informar sobre todos os apoios existentes implementados pelas políticas sociais Apoio no preenchimento de formulários Encaminhamento para outros serviços e redes de apoio formal e informal	Todo o ano	Colaborar ativamente na resolução de problemas/obstáculos a nível socioeconómico, pessoal e social

Nova Resposta Social - Estrutura Residencial para Idosos (ERPI)

Objetivos	Atividades	Calendarização	Resultados esperados
Criar uma resposta social destinada a alojamento coletivo, de utilização	- Articulação em equipa do projeto Promoção de reuniões para	Todo o ano	Acompanhamento e Aprovação da candidatura; - Angariação de financiamentos



para a construção da
infraestrutura
Criação de uma nova resposta
social

temporária ou permanente
para 39 idosos.

definir estratégias para a
candidatura a financiamento /
realização da obra
Marcação e desenvolvimento de
reuniões com a segurança social,
autarquia e entidades
financiadoras - Identificação de
financiamentos públicos e/ ou
privados para a obra (elaboração
de candidaturas a financiamento);
- Organização de atividades para
angariação de financiamento

Atividades Lúdico-recreativas – Comemoração de dias festivos

Objetivos	Atividades	Calendarização	Resultados esperados
Proporcionar momentos de diversão/ convívio e bem-estar entre os vários utentes. Valorizar a auto estima e auto conceito.	A definir...	Fevereiro	Convívio geracional
Fomentar o convívio e a consciência de preservação do ambiente.	Celebração da Primavera Celebração do Dia da Arvore Plantação de flores em vaso.	Março-Junho	Convívio geracional.
Proporcionar momentos de bem-estar. Reflexão espiritual e religiosa.	Mês de Maria /Festa da Páscoa/Santos Populares	Maior, Abril e Junho	Convívio geracional
Promover a aproximação com a Família. Promover o convívio intergeracional.	Dia dos avós	Julho	Satisfação dos utentes
Promover o convívio intergeracional (crianças, idosos e colaboradores). Estreitar as relações entre os utentes da instituição. Valorizar o papel do idoso na sociedade.	Semana do Idoso-semana recreativa	Outubro	Convívio intergeracional Satisfação dos utentes.

Aprovado

AG – Assembleia-Geral

Data: 29-11-2021

Página 11 de 17



Frederico
[Handwritten signature]

Proporcionar momentos e alegria.			
Informar e incentivar hábitos alimentares saudáveis.	Celebração do dia mundial da Alimentação. Formação sobre hábitos Saudáveis de Alimentação	16 Outubro	Adopção de hábitos de vida saudáveis
Promover convívio saudável de partilha entre gerações. Reviver a tradição do Magusto, uma tradição portuguesa	A definir...	Novembro	Convívio geracional Satisfação dos utentes.
Desenvolver a criatividade de cada um e a motricidade fina (Atelier de Manualidades).	Iniciar a realização de trabalhos alusivos à época natalícia.	Novembro	Convívio geracional Satisfação dos utentes.
Promover convívio saudável e viver espírito natalício. Proporcionar momentos de bem-estar. Reflexão espiritual e religiosa. Desenvolver a criatividade e motricidade fina. Ampliar a consciência social.	Decoração do Centro de Dia Festa de Natal – Almoço convívio de Natal.	Dezembro	Convívio geracional Satisfação dos utentes. Convívio
Fomentar o convívio e as relações interpessoais. Valorizar a autoestima e auto conceito.	Comemoração dos aniversários dos utentes	Todo o ano no final de cada mês	Convívio geracional Satisfação dos utentes.

Atelier de Manualidades /Atividades Artísticas

Objetivos	Atividades	Calendarização	Resultados esperados
Desenvolvimento e estimulação da criatividade e da motricidade fina, coordenação psicomotora. Incentivar o trabalho de	Executar trabalhos em papel utilizando técnicas de corte; colagem, pintura, construção. Trabalhar com recurso a materiais reciclados. Execução de trabalhos	Todo o ano	Realizar diversos trabalhos manuais ao longo do ano, para exposições e venda de Natal. Contribuir para independência pessoal, a melhoria da qualidade



Free del
[Handwritten signature]

grupo e reforçar os laços sociais. Desenvolvimento de linguagem criativa e de expressão artística.	para festas. Trabalhos em feltro. Pequenos arranjos. Quadros Trabalhos para a decoração da instituição		de vida dos participantes e maior autonomia na realização das AVD.
----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------

Atelier de culinária

Objetivos	Atividades	Calendarização	Resultados esperados
Aquisição de competências para a confeção de refeições simples e económicas; Sensibilização para a importância de uma alimentação saudável	Confeção de receitas várias	Todo o ano	Melhoria da qualidade de vida dos participantes e maior autonomia na realização das AVD e instrumentais. Independência pessoal, maior autoestima.

Atelier de Música

Objetivos	Atividades	Calendarização	Resultados esperados
Potenciar as capacidades cognitivas. Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração. Partilha de experiências e participação ativa de todos. Fomentar e incentivar o reforço dos laços sociais e interação do grupo. Reviver cantares tradicionais.	Dinamização de atividades de musicoterapia, entre outras	Todo o ano	Melhoria da qualidade de vida dos participantes e maior autonomia na realização das AVD e instrumentais. Independência pessoal, maior autoestima.

Atelier de Ginástica

Objetivos	Atividades	Calendarização	Resultados esperados
Desenvolver a psicomotricidade; Estimular a coordenação motora; Melhorar a condição física e promover a socialização; Retardar e	Ginástica passiva com bolas, fitas, balões. Caminhadas: dinamização de um grupo para percorrer um percurso previamente estabelecido. Exercícios de aquecimento e	Todo o ano	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na execução das atividades diárias. Maior independência e autonomia de cada um.

Aprovado



Encontro -
[Handwritten signatures]

diminuir situações de dependência; Ir ao encontro de necessidades sentidas.	relaxamento.		
-----------------------------------------------------------------------------	--------------	--	--

Atelier de Estimulação Cognitiva/Sensorial em Grupo

Objetivos	Atividades	Calendarização	Resultados esperados
Promover/Desenvolver a Orientação; Estimular a capacidade de memorizar; Trabalhar a atenção e concentração; Desenvolver e estimular a capacidade de linguagem e aritmética; Reagir ao estímulo dos cinco sentidos; Ir ao encontro de necessidades sentidas.	Exercício de orientação temporal; espacial e pessoal, Exercícios de Conhecimento e realização de ações. Exercícios de reconhecimento e manipulação espacial. Exercícios de tarefas verbais sobre as partes do corpo. Jogos de Reconhecimento da sua própria imagem Exercícios de memória recentes, imediata, episódica e semântica. Jogos de destreza manual. Exercícios de leitura e escrita Jogos das diferenças. Exercícios de compreensão/conhecimento numérico e cálculo. Jogos de memória. Exercícios/jogos de reconhecimento dos sentidos Reagir aos diferentes sabores. Diferenciar alguns cheiros Distinguir vozes de animais etc.	Todo o ano	Contribuir para: a independência pessoal, a melhoria da qualidade de vida dos participantes, aumentar a autonomia na realização das AVD e instrumentais. Reforço da autoestima. Partilha de conhecimentos.

Atividades Educativas/Formativas

Objetivos	Atividades	Calendarização	Resultados esperados
Ações de sensibilização /formação na área da saúde ao nível da prevenção primária, no âmbito da geriatria;	Promoção de comportamentos e estilos de vida saudáveis. Formar e educar para a saúde. Promoção da saúde e prevenção de doenças.	A definir com as parcerias	Organizar e promover sessões temáticas: Alzheimer, hipertensão, doenças cardiovasculares, alimentação, exercício físico, diabetes,



	Técnicas no âmbito de atuação geriátrica		reumatismo, osteoporose, saúde mental. Rastreamentos diversos. Geriatría
Leitura de jornais, e revistas; TV; Jogos de mesa: damas, cartas, dominó, loto.	Estar informado; troca de ideias e conhecimentos entre os utentes/debate.	Diariamente	Organizar grupos de discussão e leitura com regularidade.
Prestação de cuidados pessoais/imagem e conforto	Promoção de auto estima. Contribuir para manter uma aparência cuidada.	Mensal	Proporcionar periodicamente aos utentes os meios para terem cuidados de imagem e conforto nas instalações do CBESR.

Atividades temáticas

JANEIRO	11 de janeiro	Dia Internacional do Obrigado
	18 de janeiro	Dia Internacional do Riso
FEVEREIRO	13 de fevereiro	Dia Mundial da Rádio
	14 de fevereiro	Comemoração do Dia dos Namorados
MARÇO	1 de março	Carnaval
	8 de março	Dia Internacional da Mulher
ABRIL	17 de abril	Páscoa
	7 de abril	Dia Mundial da Saúde
MAIO	1 de maio	Dia do Trabalhador
	15 de maio	Dia Internacional da Família



JUNHO	1 de junho	Dia Mundial da Criança
	10 de junho	Dia de Portugal
	13 de junho (Sto. António) 24 de junho (São João) 29 de junho (São Pedro)	Comemoração dos Santos Populares
JULHO	26 de julho	Dia dos Avós
	30 de julho	Dia Internacional do Amigo
AGOSTO	6 de agosto	Dia Internacional da Solidariedade
SETEMBRO	21 de setembro	Dia Mundial da Doença de Alzheimer
	29 de setembro	Dia Mundial do Coração
OUTUBRO	1 de outubro	Dia do Idoso e Dia da Música
	9 de outubro	Dia Mundial dos Correios
	16 de outubro	Dia Mundial da Alimentação
	28 de outubro	Dia Mundial da Terceira Idade e Dia Internacional da Animação
NOVEMBRO	11 de novembro	Dia de São Martinho e Dia do CBESR
	14 de novembro	Dia Mundial de Diabetes
DEZEMBRO	Todo o mês de dezembro	Preparativos para atividades alusivas ao Natal (decoreção, feira de natal, festa institucional, entre outros)
COMEMORAÇÃO DE ANIVERSÁRIOS	Todos os meses, aquando do dia de aniversário dos utentes e colaboradoras	



NOTAS FINAIS

A Direção do Centro de Bem Estar Social de Reguengo, consciente das responsabilidades que assumiu e do trabalho que o espera num contexto económico, social, e pandémico extremamente difícil, procura com economia dar resposta às necessidades identificadas como mais prementes sem descurar o equilíbrio financeiro da instituição e a qualidade dos serviços por este prestados.

O cabal cumprimento destes propósitos exige o envolvimento de todos os associados, a colaboração estratégica dos demais órgãos sociais e ao empenho contínuo de todos os colaboradores.

O presente Plano de Ação, em plena época de pandemia, poderá ser sujeito a alterações circunstanciais, caso assim se justifique.

Presidente da Direção

(Eduardo Filipe Castanho Guedelha - Associado N.º 422)

tel: 215205222

cbeareguengo@ipss.gov.pt

Vice-Presidente da Direção

(Benvindo Manuel Miranda Roque - Associado N.º 3)

Secretário

(Armando José Miranda Campino - Associado N.º 33)

Tesoureiro

(José Manuel Bonito Vaz - Associado N.º 81)

Vogal

(Marta Cristina da Piedade Mendes Pestana - Associada N.º 549)

Presidente da Mesa da Assembleia-Geral

(Francisco José Lourenço Monteiro - Associado N.º 420)

Aprovado

AG – Assembleia-Geral

Data: 29-11-2021

Página 17 de 17