



Plano de Atividades

2020



Índice

Nota Prévia	2
Missão	2
Visão	2
Valores.....	2
Órgãos Sociais.....	3
Organograma.....	4
Análise SWOT	4
Objetivos Estratégicos	5
Eixo I – Qualidade e Inovação	5
Eixo II – Gestão de Recursos Humanos	6
Eixo III – Sustentabilidade	6
Eixo IV – Imagem Institucional	7
Calendarização das atividades da instituição.....	8
Atividades Socioculturais	8
Atividades Socioeducativas	10
Atividades Físicas e Desportivas.....	12
Atividades Religiosas	13
Terapias Corpo e Mente.....	13
Considerações Finais	14

Nota Prévia

O presente plano de atividades, para o ano de 2020, resulta do entrosamento de fatores externos, de índole social, económico e fiscal, e de fatores internos como a avaliação das necessidades dos utentes e a análise dos pontos fortes e dos pontos fracos da instituição. Ao nível dos fatores externos prevalece a insustentabilidade financeira da instituição, motivada em parte pela falta de acordo de cooperação com a segurança social para a principal resposta destinada à terceira idade da Associação (Centro Sénior) e, por outro lado, o baixo número de clientes nas respostas destinadas à infância e Juventude. Internamente, pretende-se promover práticas conducentes para o bem-estar dos clientes e colaboradores e a melhoria da qualidade dos serviços, aumentando a sua atratividade.

O Grupo de Ação de Solidariedade Social de Antas, pauta a sua intervenção numa base social e humanista, assente na seguinte Missão, Visão e valores:

Missão

A nossa missão é o apoio às famílias mediante a prestação de serviços nas áreas de infância e juventude, proteção na velhice e invalidez e intervenção comunitária, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar da comunidade.

Visão

Queremos ser uma instituição de referência na área do cuidado e apoio à família

Valores

Honestidade, Ética, Solidariedade, Equidade, Transparência, Responsabilidade Social, Inovação, Cooperação, Profissionalismo e Justiça.

Órgãos Sociais

Assembleia Geral

Presidente: Charlène Marques Viana

1º Secretário: Maria de Fátima Oliveira Saleiro

2º Secretário: Maria de Lurdes Pedreira Rodrigues

Direção

Presidente: Baltasar Almeida da Costa

Vice-Presidente: Rosa Cruz Costa

Secretário: Márcia Roberta C. Meira de Barros

Tesoureiro: Jorge Vitorino Laranjeira

Vogal: João Pedro Marques de Freitas

Vogal: António Neves Caramalho

Vogal: João Manuel Castro Gonçalves

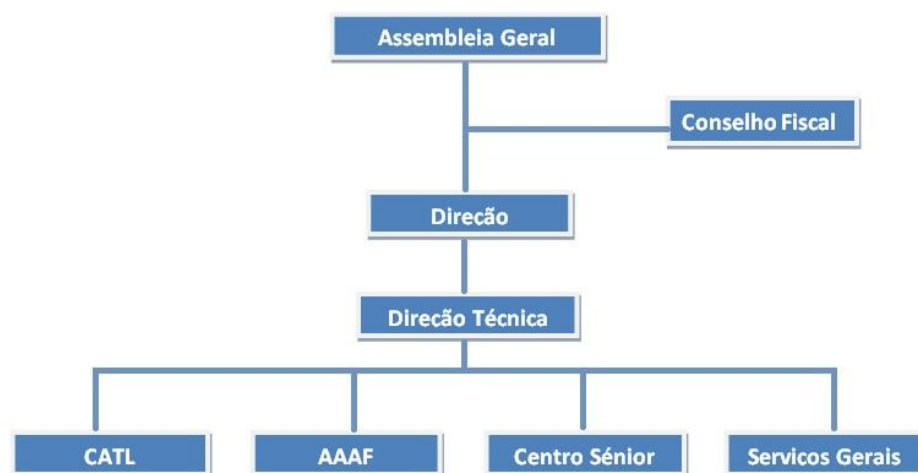
Conselho Fiscal

Presidente: Manuel Augusto da Cruz Rolo Viana

Vogal: Manuel Luís Faceira Viamonte

Vogal: Joaquim Augusto Lima Matos

Organograma



Análise SWOT

Pontos Fortes	Pontos Fracos
<ul style="list-style-type: none"> - Instalações com boas condições - Direção envolvida e motivada - Colaboradoras polivalentes, flexíveis e disponíveis. - Forte apoio por parte da Junta de freguesia 	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de sustentabilidade financeira. - Falta de Apoio de Cooperação para resposta destinada à terceira idade. - Instabilidade técnica, devido a constantes substituições e ausências por motivo de doença da diretora técnica anterior. - Formação dos recursos humanos. - Inexistência de autocarro e carrinha adaptada a cadeira de rodas - Recursos humanos, auxiliares e técnicos, em número insuficiente para as necessidades da associação.
Oportunidades	Ameaças
<ul style="list-style-type: none"> - Possibilidade de candidaturas a projetos financiados. - Melhorar a qualidade dos serviços, procurando atrair mais clientes. - Adaptação do edifício para licenciamento de Centro de Dia. - Formação dos recursos humanos. - Parcerias com entidades locais. - Desenvolvimento de novas atividades. - Mudança de imagem da Instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Existência de várias instituições com respostas similares - Escola de Guilheta com poucos alunos - Crianças de Antas a serem inscritas em escolas e IPSS de freguesias vizinhas. - Sustentabilidade financeira.

A análise dos fatores críticos de sucesso, dentro e fora da instituição, da missão, visão e valores permitiram definir o plano estratégico, o Plano Anual de Atividades e o Orçamento para 2020.

Objetivos Estratégicos

Os objetivos estratégicos representam a mudança para o sucesso desejado, a partir dos quais se estabelecem as metas específicas e critérios de sucesso, que permitirão tomar decisões a partir de um referencial que compara os resultados obtidos com os resultados desejados. Para tal, foram priorizados os seguintes eixos de intervenção:

Eixo I – Qualidade e Inovação

Eixo II – Gestão de Recursos Humanos

Eixo III – Sustentabilidade

Eixo IV – Imagem Institucional

Eixo I – Qualidade e Inovação

A GRASSA pretende garantir a satisfação das necessidades dos seus clientes, promovendo a melhoria contínua dos seus serviços, tendo como base os seguintes objetivos:

Eixo I – Qualidade e Inovação		
Objetivo	Indicadores	Metas
Responder às necessidades e expectativas dos clientes, familiares, parceiros e partes interessadas.	- Inquéritos de Satisfação	- 1 Por ano - Avaliação superior a 3 (escala de 1 a 5)
Planos de Atividades de Férias Letivas Atrativos	- Atividades diversificadas e atrativas - Número de participantes	- Aumentar em 20% a frequência de crianças nas férias
Segurança nos Transportes	- Banco elevatório no transporte de todas as crianças com menos de 135cm - Verificar cintos de segurança colocados	- 0 Situações de inconformidades verificadas
Diversificar os serviços de	- Promover novas	≥ 1 novo projeto por

forma inovadora	atividades - Desenvolver novos projetos	resposta social ≥ 3 Novas atividade por resposta social
Melhorar o espaço físico do CATL e AAAF	- Aumentar o material didático e pedagógico	≥ 3 novas aquisições de material didático e/ou pedagógico

Eixo II – Gestão de Recursos Humanos

A GRASSA reconhece os Recursos Humanos como parte fundamental da Associação. Assim, o investimento na formação das colaboradoras é objetivo primordial para o ano de 2020. A motivação das mesmas é também um dos focos, pois acreditamos que todo o seu esforço e dedicação deve ser reconhecido e valorizado, bem como aumentar o seu envolvimento na tomada de decisão. Neste sentido, pretende-se adotar estratégias dirigidas aos recursos humanos, considerando os seguintes objetivos:

Eixo II – Gestão de Recursos Humanos		
Objetivos	Indicadores	Metas
Criar mecanismos de reconhecimento e motivação das colaboradoras	Nº de iniciativas de reconhecimento e/ou motivação das colaboradoras	≥ 2 por ano
Aumentar o envolvimento nas tomadas de decisão, promovendo o sentido de pertença à Associação	Atas de reunião	1 Bimestral
Aumentar a formação dos Recursos Humanos	Formação externa e interna	Aumentar em 30% a formação das colaboradoras

Eixo III – Sustentabilidade

Ao nível de infraestruturas, a Associação GRASSA tem-se debatido com vários constrangimentos associados ao nível de licenciamento de resposta social para a terceira idade. É imprescindível dar continuidade ao processo de licenciamento em curso e procurar programas de financiamento. Esta situação é um fator muito importante para a sustentabilidade da Associação, sendo um dos grandes focos da direção.

É ainda fundamental proceder a um maior controlo de gastos ao nível de compras de bens e serviços, por forma a conseguir-se os melhores preços mantendo a qualidade.

Eixo III – Sustentabilidade		
Objetivos	Indicadores	Metas
Melhorar e manter infraestruturas	Registos de serviços de melhoramento e manutenção	Resposta a 90% das avarias registadas
Melhorar a qualidade da comunicação financeira	Apresentação do desempenho económico da Associação	2 vezes por ano
Licenciamento de Resposta Social para a Terceira Idade (Centro de Dia)	Aprovação do projeto de licenciamento por parte do Instituto da Segurança Social	Aprovação do projeto
Candidaturas a projetos financiados	Nº de candidaturas efetuadas	≥ 2
Registar detalhadamente todas as compras de bens e serviços	Registos de compras de bens e serviços	Registar 100% das compras efetuadas pela Associação, por categoria.
Incentivar Enc. De Educação a inscrever os seus educandos na Escola E.B. Guilheta/ CATL Grassa para o ano letivo 2020/2021	Cartazes e flyers de divulgação dos serviços disponíveis pela Associação Divulgação nas redes sociais	≥ 2
Gestão de Sócios	Contactar sócios para cobrança de cotas Atualização e organização da lista de sócios	≥ 50% das cotas pagas

Eixo IV – Imagem Institucional

Um dos objetivos para o ano de 2020 da Associação GRASSA é a mudança da sua imagem institucional. Procuramos uma imagem renovada e mais moderna, quer ao nível do logótipo da Associação, quer na sua presença digital, mas sobretudo uma imagem melhorada através do aumento da qualidade e diversidade dos seus serviços. Com esta mudança, pretende-se aumentar a atratividade da Associação perante a comunidade.

Eixo IV – Imagem Institucional		
Objetivos	Indicadores	Metas
Mudança do logótipo da Associação	Logotipo atualizado	Proceder à atualização do logotipo em 90% dos

		principais meios de comunicação da Associação, internos e externos.
Divulgação da mudança de imagem perante a comunidade	Nº de meios de divulgação utilizados	≥ 2
Melhorar os meios de comunicação formais e informais da Associação	- Site oficial atualizado e renovado - Criação de página oficial de Facebook - Utilização do e-mail para comunicações com clientes/familiares	≥ 3

Calendarização das atividades da instituição

As seguintes tabelas indicam, de forma esquemática, a calendarização das principais atividades sociais, culturais, lúdicas e educativas, a desenvolver pela Associação GRASSA nas respetivas Respostas Sociais e com/para a comunidade em geral.

Atividades Socioculturais

A animação sociocultural é, segundo a UNESCO, um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integrados. Estas atividades têm como objetivo o divertimento do público-alvo, promover o convívio e divulgar conhecimentos, artes, saberes e culturas, proporcionando momentos de lazer e ocupação dos tempos livres de forma saudável e animada. Ao longo do ano são desenvolvidas diversas atividades que se enquadram nesta categoria para todas as respostas sociais mas também destinadas à comunidade.

Calendarização	Atividade	Público-alvo
Ao longo do ano	“Músicas da Nossa Terra”	- Centro Sénior - CATL e AAAF
6 de Janeiro	Dia de Reis	- CATL e AAAF - Centro Sénior
6; 8; 10; 28 de Janeiro	Ensaios de Janeiras	- Grupo “Antas com GRASSA” - Centro Sénior - Comunidade de Antas
11; 12; 18; 19 Janeiro	Cantar as Janeiras pela	- Grupo “Antas com GRASSA”

	freguesia	- Centro Sénior - Comunidade de Antas
31 de Janeiro	Participação no 8ª Encontro Intergeracional de Janeiras – CICS	- Centro Sénior - Grupo “Antas com GRASSA”
14 de Fevereiro	Dia de São Valentim	- CATL e AAAF - Centro Sénior
24 Fevereiro	Animação de Carnaval	- CATL e AAAF - Centro Sénior
19 de Março	Dia do Pai	- Centro Sénior - CATL e AAAF
21 de Março	Almoço Solidário de Primavera	- Comunidade em geral
22 de Março	Participação no Concerto da Primavera – Coro Sénior de Esposende	- Grupo “Antas com GRASSA”
27 de Março	Dia Mundial do Teatro	- Centro Sénior
30 de Março a 9 de Abril	Atividades de Férias da Páscoa	- CATL e AAAF
29 de Abril	Participação em Workshop Musical – CS JUM	- Centro Sénior
30 de Abril	Dia da Mãe	- CATL e AAAF - Centro Sénior
8 de Maio	Participação no VIII Torneio Interinstitucional de Sueca	- Centro Sénior - Grupo “Antas com GRASSA”
27 de Maio	Participação “Dança comigo” – Esposende Solidário	- Centro Sénior - Grupo “Antas com GRASSA”
1 de Junho	Dia Mundial da Criança – Festa no Centro Social	- CATL e AAAF
19 de Junho	Santos Populares – Convívio na Malafaia (Programa Ativo +)	- Centro Sénior - Grupo “Antas com GRASSA”
20 de Junho	Festa de Final de Ano Letivo	- CATL, AAAF e seus familiares
22 de Junho	Atividades de Férias de Verão	- CATL - AAAF
A definir	Passeio de Final de Ano Letivo	- CATL - AAAF
24 de Junho	Sardinhada de S. João	- Centro Sénior - Grupo “Antas com GRASSA”
20 de Julho	Participação no Dia da Amizade – CSJ Belinho	- Centro Sénior - Grupo “Antas com GRASSA”

24 de Julho	Participação na Festa dos Avós - ACARF	- Centro Sénior - Grupo “Antas com GRASSA”
14 de Agosto	Almoço de Final de Ano	- CATL - AAAF - Centro Sénior - Grupo “Antas com GRASSA” - Comunidade
18 de Setembro	Participação na Festa do Idoso – Visita ao Santuário de Fátima (Programa Ativo +)	- Centro Sénior - Grupo “Antas com GRASSA”
23 de Setembro	Participação na “Desfolhada” – Fundação Lar Sto. António (Forjães)	- Centro Sénior - Grupo “Antas com GRASSA”
1 de Outubro	Comemoração do Dia do Idoso	- Centro Sénior - Grupo “Antas com GRASSA” - CATL e AAAF
16 de Outubro	Participação no 6º Encontro Retratos de Poesia – CSP Fonte Boa	- Centro Sénior - Grupo “Antas com GRASSA”
31 de Outubro	Festa de Halloween	- Centro Sénior - CATL e AAAF - Grupo “Antas com GRASSA”
5 de Novembro	Dia Mundial do Cinema	- CATL e AAAF - Centro Sénior
11 de Novembro	Convívio de S. Martinho - Magusto	- Centro Sénior - CATL e AAAF - Grupo “Antas com GRASSA”
A definir	Atividades de Férias de Natal	- CATL e AAAF
A definir	Almoço de Natal	- Todas as respostas sociais - Familiares dos clientes - Comunidade
A definir	Passeio Sénior (Local a definir)	- Centro Sénior - Grupo “Antas com GRASSA”

Atividades Socioeducativas

As atividades Socioeducativas correspondem a um tipo de animação de desenvolvimento pessoal e social que aumentam a capacidade de relacionamento e atividades comunitárias que criam e dinamizam relações interpessoais. Estas atividades têm como finalidade, para além da animação

dos grupos, a aquisição de determinados conhecimentos e competências, tendo um carácter para além de lúdico, também pedagógico e educativo.

Calendarização	Atividades	Público-Alvo
Ao longo do ano	Atelier “VivaMente” – Estimulação cognitiva	- Centro Sénior
	Atelier “Sensações e Sentidos”	- Centro Sénior
	Atelier “Mãos na Terra” - Jardinagem	- Centro Sénior - CATL e AAAF
	Atelier de Culinária	- Centro Sénior - CATL e AAAF
	Atelier “Mãos com arte”	- Centro Sénior - CATL e AAAF - Grupo “Antas com GRASSA”
	Tertúlias Temáticas	- Centro Sénior
	Ateliês Temáticos	- Centro Sénior -CATL e AAAF
	Momento “Mais Saúde”	- Centro Sénior
27 de Janeiro	Comemoração do Dia Mundial do Puzzle	- CATL e AAAF - Centro Sénior
6 de Março	Dia da Mulher	- Centro Sénior - CATL e AAAF
12 de Março	Participação no concurso “ Março com Sabores do Mar ”	- Cantina Escolar
23 Abril	Dia Mundial do Livro	- Centro Sénior - CATL e AAAF
15 de Maio	Exposição de trabalhos “A minha família” – realizados em conjunto com familiares	- CATL e AAAF
5 de Junho	Dia Mundial do Ambiente	- CATL e AAAF - Centro Sénior
2 de Outubro	Dia do Animal	- CATL e AAAF - Centro Sénior
16 de Outubro	Sinalização do Dia da Alimentação	- Cantina Escolar - Centro Sénior - CATL e AAAF
23 de Outubro	DIA ROSA – prevenção contra o cancro da mama	- Centro Sénior - CATL e AAAF
14 de Novembro	Dia Mundial da Diabetes	- Centro Sénior - Antas com GRASSA
A definir	Workshop – Parentalidade Positiva	- Encarregados de Ed. Das crianças do CATL e AAAF
A definir	Workshop de Defesa	- Crianças do CATL, AAAF e seus pais/ Enc de educação

Pessoal

ou familiar

Atividades Físicas e Desportivas

As atividades físicas e desportivas, são atividades que desenvolvem a motricidade, a coordenação e a mobilidade, por forma a promover a saúde física/motora, desenvolver a capacidade física, combater o sedentarismo, prevenir depressões e aumentar a autoestima. No caso da população idosa em particular, estas atividades têm ainda como objetivo manter ou melhorar os índices de independência do idoso.

Calendarização	Atividade	Público-Alvo
Ao longo do ano	Prática de Boccia	- Centro Sénior - Grupo "Antas com GRASA"
	Piscina (Programa "Dar Vida aos anos" – Esposende 2000)	- Centro Sénior - Grupo "Antas com GRASA"
	Ginástica na freguesia (Programa "Dar vida aos anos" – Esposende 2000)	- Centro Sénior - Grupo "Antas com GRASA"
	Caminhadas	- Centro Sénior - CATL e AAAF
	Momento "Toca a Mexer"	- Centro Sénior
	Hora de "Praticar e Continuar"	- Centro Sénior
	Karaté	- CATL - AAAF
14 de Fevereiro	Participação na 6ª Caminhada do Lenço – Esposende 2000	- Centro Sénior - Grupo "Antas com GRASSA"
13 de Março	Participação no V Torneio Interinstitucional de BOCCIA - ASCRA	- Centro Sénior - Grupo "Antas com GRASSA"
6 de Abril	Dia da Atividade Física	- Centro Sénior
15 de Maio	Participação na 6ª Caminhada Sénior – Margem do Cávado	- Centro Sénior - Grupo "Antas com GRASSA"
3 de Julho	Encontro Natura – promoção de um evento para as várias instituições (Canoagem, Aula de Yoga, Caminhada junto ao rio Neiva) – Parceria c/ Associação Rio Neiva	- Centro Sénior - Grupo "Antas com GRASSA" - CATL e AAAF - Clientes de todas as instituições do concelho c/ resposta para a terceira idade
14 Julho	Participação no XVII Torneio de Malha Sénior –	- Centro Sénior - Grupo "Antas com

Atividades Religiosas

Não tendo a Associação GRASSA uma intervenção de índole religioso, mas estando localizada numa comunidade maioritariamente católica, onde culturalmente é dada muita importância à religião especialmente por parte da população mais sénior, são promovidas algumas atividades de carácter religioso, de participação opcional e respeitando sempre a crença de cada um.

Calendarização	Atividade	Público-Alvo
Ao longo do ano	Reza do Terço	- Centro Sénior
	Eucaristias	- Centro Sénior
26 de Fevereiro	Início da Quaresma	- Centro Sénior
8 de Abril	Participação na atividade Via Sacra – CSP Curvos	- Centro Sénior - Grupo “Antas com GRASSA”
9 de Abril	Comemoração da Páscoa	- Centro Sénior
3 de Dezembro	Participação na Eucaristia de Natal – CS João Paulo II	- Centro Sénior - Grupo “Antas com GRASSA”

Terapias Corpo e Mente

A sociedade de hoje é marcada pelo stress, pressão, ansiedade, violência, problemas de concentração, excesso de estímulos, hiperatividade, conflitos emocionais, entre outros, que se manifestam desde muito cedo nas crianças em diversos contextos e também nos adultos. Uma abordagem mais integral, onde a pessoa (adulto ou criança) aprendam a conhecer, aceitar e gerir as suas emoções é essencial para o seu equilíbrio mental e espiritual. Para dar resposta aos desafios da vida atual, são desenvolvidas ao longo do ano um conjunto de terapias que trabalham o corpo e a mente, permitindo diminuir o stress e o cansaço, fundamentais para aumentar a qualidade de vida.

Calendarização	Atividades	Público-Alvo
Ao longo do ano	Yoga Sénior	- Centro Sénior
	Terapia da Fala	- CATL e AAAF
	Terapia Ocupacional	- CATL e AAAF
	Psicologia Clínica	- CATL e AAAF
Férias Letivas	Yoga Kids	- CATL e AAAF
16 de Maio	Yoga em Família	- CATL, AAAF e seus familiares
Férias Letivas	Mindfulness	- CATL e AAAF

Considerações Finais

O presente Plano de Atividades a desenvolver enquadra-se no orçamento para o ano de 2020, sendo desenvolvido com base no exercício de congregar diversas fontes de financiamento, referentes à comparticipação da Segurança Social através do acordo de Cooperação para o Centro de Atividades e Tempos Livres (CATL), o acordo de cooperação com a Câmara Municipal de Esposende referente a Cantina Escolar e Atividades de Animação e Apoio à Família (AAAF) e as comparticipações familiares dos clientes da instituição.