



CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE RIBAMAR
Instituição Particular de Solidariedade Social
Contribuinte N° 501 217 487

Plano de Atividades para o ano 2024





Índice

1. Introdução (página 3)
2. Áreas de Intervenção
 - 2.1. Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário (página 4,5)
 - 2.2. CATL (página 5,6)
 - 2.3. Creche (página 6)
 - 2.4. Seção de Socorros (página 7)
3. Desporto (página 7)
4. Cultura (página 8)
5. Obras/Investimentos/Relações Institucionais (página 9)



CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE RIBAMAR
Instituição Particular de Solidariedade Social
Contribuinte N° 501 217 487

1. Introdução

A missão do Centro Social e Cultural de Ribamar é a promoção do bem-estar e a qualidade de vida das pessoas, famílias e comunidades, dando resposta às solicitações, dentro das diversas áreas e atividades que desenvolve e promove.

Antes de prosseguir com a planificação das diversas áreas de intervenção do Centro Social e Cultural de Ribamar, é importante o reconhecimento e agradecimento a todos os associados, clientes, funcionários, colaboradores e patrocinadores, assim como aos membros da Mesa da Assembleia Geral e membros do Conselho Fiscal, o nosso reconhecimento pelo empenho, colaboração e disponibilidade sempre demonstradas.



Área de Idosos:

2.1- CENTRO de DIA e SERVIÇO de APOIO DOMICILIÁRIO

Em 2024 o nosso tema será “Mente Ativa”, cujo foco de ação será o estímulo cognitivo, com o propósito de fazer a manutenção das faculdades mentais dos nossos utentes. Grande parte dos utentes que apoiamos encontra-se diagnosticado com demência e, após o período de pandemia, a nossa instituição tem tido uma crescente procura de famílias de pessoas com demência já diagnosticada ou com sintomas deste quadro clínico, acontecimento que vai de encontro à projeção da Organização Mundial de Saúde, no qual estima que existam 47.5 milhões de pessoas com demência no mundo, podendo chegar aos 75.6 milhões em 2030 e aos 135.5 milhões em 2050.

No âmbito do Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal, continuamos a desenvolver diversos ateliês nas áreas Lúdico-Recreativa, Cultural, Desportiva, Intelectual/Formativa e Social, nomeadamente: Ateliê de Artes Plásticas; Cultural; Desporto e Recreio; Desafio Cognitivo, Passeios Sociais e “Horta ao Centro”.

Pretende ainda:

- Providenciar junto do Centro Distrital de Segurança Social a continuidade do Acordo de Cooperação, para 30 utentes em Centro de Dia e de 40 utentes em Serviço de Apoio Domiciliário;
- Desenvolver e promover o intercâmbio entre as várias instituições da zona de influência do CSCR, promovendo atividades recreativas, passeios ao ar livre, em prol do bem-estar da comunidade;
- Manter e criar parcerias entre instituições e outras entidades locais, concelhias e regionais;



CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE RIBAMAR
Instituição Particular de Solidariedade Social
Contribuinte N° 501 217 487

- Continuar o apoio ao nível dos cuidados básicos de saúde, manutenção e reabilitação;
- Retomar a atividade da classe de ginástica de manutenção, ministrada por fisioterapeuta;
- Desenvolver atividades que estimulem as capacidades motoras, cognitivas e sociais dos utentes, promovendo a sua autonomia e qualidade de vida, de forma a minimizar as limitações inerentes ao processo de envelhecimento;
- Promover o potencial sensorial da “Sala Snoezelen” junto da comunidade;
- Desenvolver o projeto “Estimulação Sensorial”;
- Manter ativo o Banco de Ajudas Técnicas (cadeiras de rodas, andarilhos, canadianas, cadeiras de banho, etc.);
- Continuar a apostar na formação dos recursos humanos, apostando na vertente online, tendo como objetivo a atualização permanente dos conhecimentos dos seus colaboradores, de forma a garantir boas práticas, informação sobre comportamentos e necessidades do utente, de sugestões de gestão de algumas tarefas diárias, potenciando a melhoria da qualidade de vida pessoal e familiar.

2.2- INFÂNCIA E JUVENTUDE

CATL

O Centro de Atividades de Tempos Livres (CATL) é a Resposta Social criada para colmatar as necessidades das famílias, assegurando o acompanhamento a crianças/jovens dos 6 aos 12 anos de idade, durante os períodos pós letivos e férias escolares, para além componente curricular. Pretende-se continuar a acompanhar o projeto pedagógico para o ano letivo 2023/2024, relativamente ao CATL, tendo em conta:

- A criação de condições para o desenvolvimento global e harmonioso de personalidade, mediante a descoberta progressiva de interesses, aptidões e capacidades que proporcionem uma formação pessoal e social das crianças;
- A promoção de iniciativas alusivas às diferentes épocas do ano, festividades e tradições locais;



CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE RIBAMAR

Instituição Particular de Solidariedade Social

Contribuinte N° 501 217 487

- A continuação do desenvolvimento das diversas atividades nas férias escolares apostando na inovação: visitas de estudo, tardes de praia e de campo;
- A realização da Festa de Encerramento inserida nas comemorações do 47º aniversário da instituição.

CRECHE

A Creche pretende ser um espaço identificado pela excelência dos cuidados prestados a crianças até aos 3 anos de idade. É privilegiada a educação e a estimulação do desenvolvimento motor, cognitivo, linguístico, social e afetivo de cada criança e onde se proporciona um ambiente acolhedor, tranquilo e seguro, tendo em linha de conta os seguintes parâmetros:

- Contribuição para a construção de uma sólida formação humana, nomeadamente no que diz respeito à vida em comunidade e em família;
- Facilitar a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- O desenvolvimento equilibrado das crianças;
- Colaborar com a família numa partilha de cuidados e responsabilidades em todo o processo educativo;
- A promoção de iniciativas alusivas às diferentes épocas/festividades do ano tendo por base as tradições, o convívio e o intercâmbio de saberes entre as famílias, a comunidade e as outras respostas da instituição;
- A realização de visitas entre Instituições;
- A realização da Festa de Natal e a Festa de Encerramento do ano letivo, em conjunto com as várias respostas sociais da instituição e funcionários;
- A participação em atividades do Plano Educativo Municipal;
- Permitir o conhecimento e a pesquisa;
- Pretende-se que as crianças e famílias sintam este espaço efetivamente como uma segunda casa, e que nele possam ser felizes;



2.3- SECÇÃO DE SOCORROS

É intenção desta direção manter dinâmica e ativa a Secção de Socorros que conta com 35 anos de existência, adequando-a aos desafios crescentes atuais. Pretende-se assim:

- Continuar a assegurar junto da comunidade o serviço de transporte de doentes não urgentes em viaturas VDTD;
- Continuar a concorrer ao serviço de transporte de crianças NEEs, promovido pela Câmara Municipal da Lourinhã e Município de Torres Vedras;
- Acompanhar e adequar junto dos serviços do INEM e do IMTT de forma a cumprir os formalismos necessários ao cumprimento da legislação em vigor.

1. Apoio às Secções Desportivo / Culturais

3.1- ATIVIDADE DESPORTIVA

Atividade desportiva Federada:

- Continuar a apoiar e a desenvolver a prática desportiva das diferentes modalidades;
- Renovar a Filiação na Associação de Patinagem de Lisboa, com a federação de novos atletas.
- Manter a Filiação do grupo de Badminton na respetiva Associação, com um grupo de atletas federados.

Atividade desportiva amadora:

- Promover a inscrição de equipas no Torneio Concelhio de Futebol de Cinco;
- Promover a inscrição da equipa de BTT no Torneio Municipal da Modalidade;
- Reativar a classe de Ballet;
- Zumba, Power G.P.A.; Dance Kids; Combat&Core;
- Manter ativa a prática de ginástica de manutenção no ginásio e das classes de Ginástica Sénior, Pilates. Hip Hop, Rockout, Step e Treino Intensivo.



3.2- ATIVIDADE CULTURAL

RANCHO FOLCLÓRICO

Continuar a promover e apoiar esta secção, em prol da defesa do património etnográfico e da divulgação da história da comunidade de Ribamar.

- Procurar dar resposta às suas solicitações ao nível do equipamento;
- Promover a integração de novos elementos;
- Cooperar na divulgação dos seus eventos;
- Apoiar nas atuações/intercâmbios com outros grupos;
- Apoiar na celebração e Comemoração do 44º Aniversário do Rancho Folclórico.

2. OUTRAS MANIFESTAÇÕES CULTURAIS

A Direção pretende ainda:

- Aproveitar as várias oportunidades/ofertas de formação tendo em vista a valorização dos recursos humanos da Instituição;
- Efetuar uma adequada gestão dos recursos humanos, recorrendo, sempre que possível, aos Programas do IEFP, em Estágios Profissionais;
- Continuar a promover a Festa de Natal e Carnaval, destinada aos utentes da Instituição, e promovendo o espírito social e comunitário;
- Integrar as Marchas Populares de Ribamar e continuar a apoiar este evento;
- Manter o apoio e os contactos com a GNR tendo em vista a vigilância dos espaços do CSCR;
- Continuar a candidatar-se ao Programa de Apoio ao Associativismo promovido pela Câmara Municipal da Lourinhã;
- Colaborar com a Comissão organizadora da Festa Anual de Ribamar para 2024;
- Continuar a apoiar a realização das Provas Oficiais de Federação Portuguesa de Patinagem, no Pavilhão Gimnodesportivo.
- Realizar a Festa de Comemoração do 47º Aniversário da Instituição.



3. OBRAS/INVESTIMENTO

A Direção pretende levar por diante os seguintes projetos:

Continuar as Obras de manutenção e renovação no Edifício Sede a seguir identificadas:

- Persistir na procura de apoios para a concretização do projeto para uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas “ERPI”;
- Requalificação do Piso do Pavilhão Gimnodesportivo “Prof. Leandro Filipe Fernandes”

4. RELAÇÕES INSTITUCIONAIS

A Direção pretende manter o bom relacionamento existente entre as várias instituições, quer sejam formais ou informais, com as quais tem mantido uma estreita e cordial colaboração.

Tem recebido um efetivo e significativo apoio formal por parte de:

- ISS - Delegação de Torres Vedras do Instituto da Segurança Social;
- IEFEP e Centro de Emprego de Torres Vedras;
- Câmara Municipal da Lourinhã;
- Junta de Freguesia de Ribamar;
- Agrupamento de Escolas D. Lourenço Vicente;
- CCDR LVT;
- CNIS-Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade;
- UDIPSS-Lisboa;

E de uma forma informal, pretende continuar a manter o relacionamento com:

- Agrupamento de Escuteiros de Ribamar/Lourinhã;
- Posto de Comando da GNR de Lourinhã;
- Paróquia de Ribamar;
- INATEL;
- Fundação João XXIII – Casa do Oeste;
- IPSS da região Oeste;