



Plano de contingência – Casa P/Todos Atividades da Associação Amigos do B2M-Bairro Alto da Ajuda

O regresso, às atividades da Associação serão faseadas e ter-se-á em consideração a importância extrema do cumprimento das regras a seguir descritas para a segurança de todos.

O regresso progressivo está previsto para o dia 11 de Maio de 2020.

Os monitores da associação terão ao seu dispor luvas, viseiras, máscaras comunitárias, desinfetante álcool/gel, sabão azul e branco e lixívia.

As máscaras comunitárias são máscaras reutilizáveis até 50 vezes, cada máscara poderá ser utilizada por um período de 8 a 12 horas devendo ser lavadas a 60.º graus, antes de puderem ser reutilizadas.

Será atribuído a cada monitor, uma 1 viseira, que deverá ser desinfetada no final da sua utilização diária, com água e lixívia.

Os monitores devem higienizar as mãos logo à entrada da Casa para Todos com o gel desinfetante disponível para o efeito. Deverão sempre que possível e de preferência higienizar as mãos com o sabão azul e branco.

A Casa, as superfícies e todos os utensílios e ferramentas devem ser desinfetadas com lixívia.

Os cumprimentos entre monitores e utentes serão realizados apenas com toques de pés.

Todos, crianças, jovens e seniores, que frequentam as atividades devem higienizar as mãos aquando da sua chegada para as atividades.

Atendendo à necessidade de manter o distanciamento físico e de modo a evitarmos os locais fechados vamos dar preferência às atividades ao ar livre.

Jovens e crianças

Desporto: às 2.ª e 6.ª feira

Dever-se-á promover a atividade física, sem contato de toque, entre as crianças e jovens.

O exercício deverá ocorrer na mata, uma vez que é um espaço ao ar livre e que permite manter a distância mínima entre 1,5 e 2 metros entre cada pessoa.

Devem ser realizadas corridas, caminhadas, abdominais, flexões, polichinelos, entre outros exercícios que possam ser realizados individualmente e sempre cumprindo a distância mínima de segurança entre cada jovem/crianças de 1,5 a 2 metros. Nesta primeira fase não podem em circunstância alguma existir jogos ou exercícios com bola.

Dança criativa: à 3.ª feira

Uma vez que precisamos de animar não só as nossas crianças, mas sim toda a comunidade vamos realizar as aulas, na rua, em frente à Casa para Todos. As coreografias a trabalhar deverão ser apenas as que não implicam toque entre as crianças e que possam ser realizadas com o distanciamento mínimo de 1,5 metros a 2 metros entre cada um.

Explicações: às 2.ª e 6.ª feira

As explicações passam a ser marcadas individualmente. O horário será alargado em função da procura de apoio. Por cada hora de explicação/apoio ao estudo só estará presente na sala das explicações a criança/jovem e a monitora. As janelas devem ser abertas para a circulação e renovação do ar. Deve ser respeitado o distanciamento, a monitora deverá usar a viseira e máscara.

Horta: 4.ª feira

Os trabalhos que irão decorrer na horta implicam a manutenção da distância mínima de segurança entre 1,5 a 2 metros entre cada pessoa. Assim a colaboração das crianças na horta deve ser concentrada nos regadios e sementeiras. Os plantios devem ser supervisionados por monitores e as crianças só poderão participar se for possível manter o distanciamento.

Teatro: 5.ª feira

Os ensaios da peça “da ditadura à incubadora” serão realizados com a leitura dos textos, no “palco” da Casa serão dispostas cadeiras, com pelo menos uma cadeira vazia de intervalo, entre cada “ator/atriz e com as janelas abertas para a circulação e renovação do ar.

SENIORES

Os encontros dos seniores até ao mês de Junho, ocorrem apenas 2 vez por semana, num máximo de 2 horas por semana.

Estes encontros deverão decorrer apenas no exterior da Casa p/Todos. A atividade passa a ter um dia de lanche e um dia de caminhada.

As monitoras não poderão contactar as seniores sem colocarem as viseiras. As monitoras à chegada devem desinfetar as mãos com álcool/gel e devem pedir às seniores que façam o mesmo.

Às **terças-feiras**, dia do lanche, no espaço em frente à Casa p/Todos, por volta das 15h. deverão ser colocadas 2 mesas e as cadeiras devem ser dispostas com pelo menos uma cadeira vazia de intervalo entre cada pessoa. O chá ou café deve ser servido em copos de plástico descartáveis, acompanhados de pacotes individuais de bolachas tipo Maria ou de Água e Sal. A atividade não deverá durar mais de 1 hora e deverá acontecer entre as 15h.30m. e as 16h.30m.

Às **quintas-feiras**, dia de caminhada, as monitoras devem combinar o encontro com as seniores às 15h.30m. à porta da Casa para Todos, em conjunto com as seniores, devem decidir o percurso da caminhada que deverá decorrer pelo bairro, pelas hortas ou pelo Monsanto. A caminhada não poderá durar mais de 45 minutos e deverá terminar pelas 16h.30m. A cada sénior será entregue uma barrita de cereais e aconselha-se a que cada sénior leve a sua própria garrafa de água.

Em momento algum as seniores podem caminhar juntas lado a lado, as monitoras devem estar atentas e alertar para que mantenham a distância de segurança no mínimo de 1,5 a 2 metros.

Associação Amigos B2M – Bairro Alto da Ajuda

28 de Abril de 2020