Plano de Atividades - 2020

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

Apoio Domiciliário

Centro de Dia

Ser idoso

é ter a coragem de olhar para frente
E dizer que traz consigo
um mundo de conhecimento.
Ser idoso é ser gente.
Ser idoso
É poder dizer que tem a dádiva da vida
E o poder da mente
Que possui uma vasta experiência
E carrega em sua guarida
A realização e a gratidão da existência.
Ser idoso,
É ser alguém consciente
Pedindo a Deus sempre mais anos de vida
Para viver com os seus
e ser uma pessoa querida.

INDÍCE

Introdução **4**

Caraterização da Instituição **5**

Caraterização dos Utentes **7**

Animação **8**

Saúde **13**

Objetivos **14**

Recursos **16**

Atividades semanais **18**

Plano Anual de Atividades Socioculturais **20**

Reflexão final **33**

INTRODUÇÃO

O Centro Social Amigos da Lardosa é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), cuja missão é procurar respostas sociais no âmbito da terceira idade tendo a sua intervenção na freguesia de Lardosa. A Instituição procura enfatizar durante as suas intervenções o amor, a amizade, a solidariedade e o espírito de serviço, o respeito e abertura pelo outro, a honestidade, o profissionalismo, o trabalho em equipa, a sustentabilidade e a responsabilidade social.

Deste modo, o plano que será apresentado para o ano reflete-se nas atividades idealizadas pela equipa técnica da instituição para o ano de 2019. Este Plano numa primeira fase descreve-se a Instituição e seus Utentes, numa segunda fase aborda-se a importância da animação sociocultural, dos fatores psicomotores e ainda se propõe o plano de atividades mensais. Com o Plano de Atividades propõe-se a ocupação dos utentes, tornando-os ativos na sociedade, quebrando estereótipos da imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos, demonstrando-se que os nossos Utentes trabalham para atingir o bem estar biopsicossocial.

CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

O Centro Social Amigos da Lardosa é uma Instituição Particular de Solidariedade Social com sede em Lardosa, concelho de Castelo Branco. O Centro Social Amigos da Lardosa tem por objetivos, a segurança social, lazer, recreio e educação e o seu âmbito de intervenção abrange a freguesia de Lardosa e a anexa Vale da Torre.

As respostas sociais vinculadas à associação são: Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Estrutura Residencial para Pessoas Idosas.

O serviço do Centro de Dia está instala na sede da instituição e destina-se a pessoas geralmente com idade superior a 65 anos e residentes na área de intervenção da Instituição. O Centro de Dia presta os seguintes serviços:

- Refeições (pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar e ceia);
- Assistência Medicamentosa;
- Higiene e cuidados de imagem;
- Transporte e acompanhamento a consultas médicas;
- Tratamento de Roupas;
- Acompanhamento Social;
- Convívio/Recreação;
- Apoio psicossocial.

O Apoio Domiciliário a prestar pelo Centro Social Amigos da Lardosa será dado a pessoas que pela sua idade e/ou estado de saúde, se tornem dependentes, no todo ou em parte e não têm ninguém que as assista, ou tendo, esse alguém não consegue dar resposta satisfatória às carências. O Apoio Domiciliário é prestado na freguesia de Lardosa e anexa Vale da Torre.

O Apoio Domiciliário presta os seguintes cuidados:

- Cuidados de higiene pessoal;
- Fornecimento de refeições confecionadas (almoço e jantar);
- Cuidados de higiene habitacional;
- Assistência Medicamentosa;
- Tratamento de roupas;
- Transporte e acompanhamento a consultas médicas;
- Resolução de problemas de diversos tipos.

CARATERIZAÇÃO DOS UTENTES

Nº DE UTENTES POR RESPOSTA SOCIAL

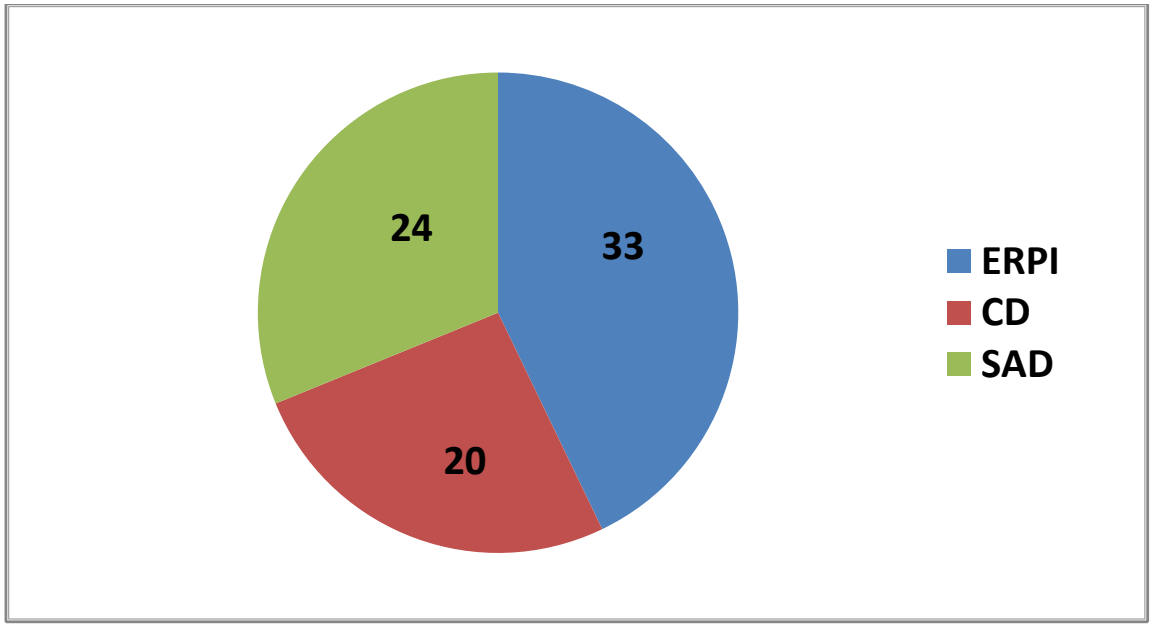

Figura 1: O presente gráfico ilustra os utentes divididos pelas respostas social, sendo que na resposta ERPI atualmente são 33 utentes, no Centro de Dia são 20 e no Apoio Domiciliário 24 Utentes.

A ANIMAÇÃO

Jacob (2007) define "a animação de idosos como a maneira de atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa." (p.31).

Tendo em conta as várias definições de animação podemos dizer que a animação deve dar resposta a vários domínios, nomeadamente:

- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso;
- Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança.

DIFERENTES RAMOS DA ANIMAÇÃO

A animação sociocultural para idosos pode dividir-se em sete níveis, todos eles fundamentais que se complementam uns aos outros, sendo eles:

- Animação física
- Animação cognitiva
- Animação através da expressão plástica
- Animação através da comunicação
- Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social
- Animação lúdica
- Animação comunitária

A Animação física

É aquela em que pretendemos que o idoso faça algum tipo de movimento. A psicomotricidade considera o movimento como uma ação relativa a um sujeito, isto é, uma ação que só se pode compreender nas estruturas neuro psicológicas que o integram, elaboram, regulam, controlam e executam. A psicomotricidade visa essencialmente:

- Mobilizar e reorganizar as funções mentais;
- Aperfeiçoar a conduta consciente e o ato mental;
- Elevar as sensações e perceções a níveis de consciencialização, simbolização e conceptualização da ação aos símbolos, passando pela verbalização;
- Maximizar o potencial motor, afetivo-relacional e cognitivo;
- Fazer do corpo uma síntese integradora da personalidade.

A

Animação cognitiva

Representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criadora, à melhoria nas relações e comunicação com os outros, a que se faz parte, incentivando o desenvolvimento da personalidade do indivíduo e da sua autonomia.

Animação através da expressão plástica

Neste tipo de animação pretende-se que o idoso trabalhe a sua faceta artística através da moldagem (barro, plasticina, pasta de papel, entre outros), bordados, pintura, desenhos, colagem, consiga exprimir algumas das suas emoções. A animação plástica é simultaneamente motora e cognitiva também.

Animação através da comunicação

Neste tipo de animação queremos que os idosos comuniquem com os outros e essa comunicação pode ser feita pela música, pelo teatro, pela dramatização, pela dança, pela poesia, fotografia, etc. Na animação expressiva de comunicação os idosos transmitem os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.

Animação de desenvolvimento pessoal

Aqui pretende-se desenvolver o "eu" dos idosos, as suas experiências de vida, as suas emoções e sentimentos. Com esta animação estimula-se o autoconhecimento, a interação entre a pessoa e o grupo e a dinâmica de grupo. Incluímos nesta animação toda a componente de religião, espiritualidade e meditação.

Animação lúdica

A animação lúdica, como o seu nome indica, é a animação que tem por objectivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar conhecimentos, artes e saberes, é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira. Inclui-se os jogos, as idas ao cinema, teatros, as festas, ver televisão, entre outras.

Animação comunitária

A animação comunitária é aquela em que o idoso participa ativamente no seio da comunidade como elemento válido, ativo e útil. Esta animação destina-se essencialmente a idosos autónomos que ainda querem e podem ter uma voz ativa na comunidade onde vivem.

SAÚDE

Objetivos específicos	Rastreios/Registos
• Avaliar os sinais vitais dos Utentes • Precaver, anular ou reduzir algumas doenças • Sensibilizar os utentes para algumas doenças em específico • Preparar as caixas da medicação • Indicar às ajudantes de ação direta sobre os horários dos levantes e do deitar ao longo do dia, dos utentes dependentes não acamados.	Medição da Glicose Controle de Tensão Arterial Controle de peso Medição de Perímetro Abdominal

OBJETIVOS:

A realização das atividades quer semanais, quer as atividades relacionadas com os dias festivos trazem uma panóplia de benefícios para os utentes, seus familiares, assim como para a comunidade institucional.

Alguns dos objetivos que se pretende com as atividades são:

- Dinamizar a instituição;
- Promover o contacto entre o idoso/ instituição e a comunidade;
- Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso;
- Desenvolver valores, atitudes e práticas que contribuam para a formação de cidadãos conscientes e ativos na sociedade;
- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Promover a autoestima, valorizando-se individual e socialmente;
- Promover o convívio, a confraternização e solidariedade entre os idosos;
- Proporcionar o desenvolvimento psíquico e físico do idoso através da participação nas atividades de psicomotricidade sénior, estimulação das funções cognitivas e competências socio afetivas, entre muitas outras atividades;

- Criar relações afetivas e de confiança através de atividades lúdicas;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso, de forma a promover a inovação e novas descobertas;
- Incentivar o reconhecimento pelo valor social do trabalho em todas as suas formas e promover o sentido de entre ajuda e cooperação;
- Apostar na ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo do idoso seja repetitivo e passivo, partindo do interesse de cada idoso vivenciar novas experiências, através da valorização das capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, contribuindo para uma maior autoestima e autoconfiança;
- Desenvolver a criatividade e a imaginação;
- Construir com as suas próprias mãos e valorizar o resultado, tendo em conta as capacidades pessoais.

R
RECURSOS

➢ **Humanos:**

Idosos;

Direção;

Directora Técnica;

Colaboradoras;

Familiares;

Comunidade;

Outras entidades.

➢ **Materiais:**

Materiais de desperdício;

Material audiovisual;

Livros/revistas/jornais;

Carrinhas;

Materiais necessários à realização de jogos;

➢Físicos:

Sala de convívio;

Refeitório;

Espaço exterior

Outras instituições.

ATIVIDADES SEMANAIS

Este capítulo aborda todas as atividades que são realizadas semanalmente na nossa Instituição.

A nossa Instituição, com todos os recursos que tem ao seu dispor, garante que todas as necessidades dos utentes sejam asseguradas.

Cada utente é visto como um ser holístico, isto é compreendido na sua totalidade e globalidade, por este motivo as atividades semanais trabalham em conjunto todos os fatores psicomotores.

CENTRO SOCIAL AMIGOS DA LARDOSA

Plano de Atividades Lúdicas e de Desenvolvimento Pessoal e Social 2020

ERPI – CD - SAD

Horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
10:00h	Jogos de mesa	Estimulação cognitiva	Mais saúde	Jogos de mesa	Estimulação cognitiva e sensorial
11.30h	Atividades lúdicas	Estimulação cognitiva e sensorial	Mais saúde	Estimulação cognitiva e sensorial	Estimulação cognitiva e sensorial
12:00h	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14:00h	Jogos de mesa	Estimulação cognitiva e sensorial	Atividades Lúdicas	Psicomotricidade Sénior	Atividades Lúdicas
15:00h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
15:30	Estimulação cognitiva e sensorial	Reza do Terço	Canções	Reza do Terço	Visualização de filmes

P

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS

Mês	*Dia Comemorativo*	*Atividades*	*Objetivos*	*Destinatários*	*Recursos*
janeiro	Dia 6 de Janeiro Dia de Reis	Elaboração de Coroas de Reis; Confeção de bolo-rei Cantar as Janeiras na Igreja Matriz de Lardosa	Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre todos. Estimular a motricidade fina, interação grupal Reviver as tradições locais.	Utentes Órgãos Sociais da Instituição Colaboradoras Voluntários Membros da Autarquia e Associações locais Comunidade em geral	Material de expressão plástica Senhor Padre Utensílios de cozinha Ingrediente para o bolo-rei Educadora Social

Mês	*Dia Comemorativo*	*Atividades*	*Objetivos*	*Destinatários*	*Recursos*
fevereiro	Dia de S. Valentim (14 de Fevereiro) Carnaval	Realização de trabalhos manuais alusivos ao dia e exposição dos trabalhos Decoração da instituição; Construção de máscaras e trabalhos manuais alusivos à época; Participação no desfile de Carnaval	Relembrar hábitos, vivências e experiências passadas. Desenvolver e estimular a destreza manual e a criatividade.	Utentes Colaboradores Órgãos Sociais Comunidade em geral	Material de expressão plástica Educadora Social

Mês	Dia Comemorativo	Atividades	Objetivos	Destinatários	Recursos
março	Dia internacional da mulher (8 de março) Dia do pai (dia 19 de março) Dia Internacional da Felicidade (dia 20 de março). Dia da árvore/Dia da primavera Dia mundial do teatro	Execução de prendinhas Elaboração de prendas e cartões Elaboração de um cartaz com frases sobre a felicidade Visita a uma quinta Assistir a uma peça de teatro	Promover a interação e coesão grupal. Celebrar o Dia do Pai. Promover um ambiente de felicidade e tranquilidade. Sensibilizar os clientes para questões relacionadas com o ambiente.	Utentes Colaboradores Órgãos Sociais Voluntários	Material de expressão plástica Carrinhas Educadora Social

Mês	*Dia Comemorativo*	*Atividades*	*Objetivos*	*Destinatários*	*Recursos*
abril	Dia mundial da actividade física (6 de Abril)	Mega aula de psicomotricidade	Trabalhar os sete fatores psicomotores: • Praxia Global • Praxia Fina • Noção do Corpo • Autonomia e Socialização • Raciocínio • Memória e Atenção • Lateralização • Equilibração • Tonicidade •Estruturação Espaciotemporal	Utentes	Material de expressão física Educadora Social Fisioterapeuta

Mês	*Dia Comemorativo*	*Atividades*	*Objetivos*	*Destinatários*	*Recursos*
abril (continuação)	Dia Mundial da Saúde (7 de abril)	Realização de um Rastreio de Saúde em geral: □ Auditivo □ Visual □ Diabetes □ Tensão Arterial □ Peso	Avaliar os sinais vitais dos Utentes. Precaver, anular ou reduzir algumas doenças. Sensibilizar os utentes para algumas doenças em específico. Avaliar a equidade Auditiva e Visual.	Utentes do CSALardosa	Material diverso Enfermeira
	Páscoa	Realização de trabalhos alusivos à Páscoa	Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os clientes estão inseridos.	Utentes do CSALardosa	Material diverso
	Dia Mundial do Livro (23 de Abril)	Os alunos da Escola do 1º ciclo irão apresentar uma história aos utentes;	Promover a intergeracionalidade	Utentes do CSALardosa	
	Dia da Liberdade (25 de Abril)	Confeção de cravos de papel – enfeitar a Instituição com esses cravos.	Reviver a Revolução de abril	Utentes do CSALardosa	Material diverso

Mês	*Dia Comemorativo*	*Atividades*	*Objetivos*	*Destinatários*	*Recursos*
maio	De 1 a 31 de maio "Mês de Maria"	Reza diária do terço	Promover a participação dos utentes na vertente religiosa.	Utentes do CSALardosa	Voluntárias
			Promover momentos de oração.	Utentes do CSALardosa	
	Dia da Mãe	Eucaritia Realização de prendinhas para a mãe	Promover a aproximação com a família; Valorizar o papel do cliente na família	Utentes do CSALardosa	Senhor Padre Material diverso
	Dia da Instituição (6 de maio)	Eucaristia por alma de todos os sócios, órgãos sociais e colaboradores falecidos Almoço com as entidades convidadas	Comemorar o Dia da Instituição		
	Aparições de Fátima Dia de N. Sª de Fátima (13 de maio)	Assistir às transmissões em direto de Fátima Visualizar o filme de Fátima em português	Participar ativamente nas atividades religiosas. Promover momentos de reflexão do âmbito espiritual.	Utentes do CSALardos	TV Educadora Social

Mês	*Dia Comemorativo*	*Atividades*	*Objetivos*	*Destinatários*	*Recursos*
maio (Continuação)	Dia da Família (15 de maio, festejado no fim de semana mais próximo)	Eucaristia Lanche partilhado Noite de fados em parceria com a Junta de Freguesia.	Sensibilizar a população para a importância da família como núcleo vital da sociedade e para os seus direitos e responsabilidade. Proporcionar momentos de convívio entre utentes de diferentes instituições. Aproximar os utentes das suas famílias e/ou comunidade em geral.	Utentes do CSALardosa	Senhor Padre Colaboradores
	Dia Internacional dos Museus (dia 18 de maio)	Visitar a Casa da Memória Judaica em Castelo Branco	Quebrar rotinias do dia-a-dia dos utentes	Utentes do CSALardosa	Carrinhas Educadora Social

Mês	*Dia Comemorativo*	*Atividades*	*Objetivos*	*Destinatários*	*Recursos*
junho	Dia da Criança (1 de Junho)	Elaboração de uma pequena lembrança e oferta às crianças do Jardim de Infância e EB1 de Lardosa e lanche com as crianças na Instituição;	Promover a intergeracionalidade	Utentes do CSALardosa	Materiais diversos
	Dia de Portugal de Camões e das Comunidades (10 de Junho)	Os utentes assistirão à transmissão das cerimónias do Dia de Portugal através da televisão	Promover o sentimento de patriotismo	Utentes do CSALardosa	TV
	Santos Populares (de 13 a 29 de Junho)	Decoração da Instituição Marchas populares Sardinhada dos Utentes e dos Colaboradores	Vivenciar a época dos Santos Populares e promover o convívio entre os utentes e colaboradores	Utentes do CSALardosa Colaboradores Voluntários	Materiais diversos Educadora Social
	II Encontro de Diretoras Técnicas do concelho de Castelo Branco Tema – a designar	Sessão com um orador a designar	Trocar experiências entre as diretoras técnicas das várias instituições.	Diretoras técnicas e público em geral	Materiais diversos de informação e comunicação Som Instalações

Mês	*Dia Comemorativo*	*Atividades*	*Objetivos*	*Destinatários*	*Recursos*
julho	Dia dos Avós (26 de Julho)	Eucaristia Lanche convívio com os netos	Fomentar o convívio e a aproximação das 2 gerações.	Utentes do CSALardosa	Senhor Padre Materiais diversos Educadora Social
	Dia Internacional do Amigo (30 de Julho)	Convívio entre utentes da Instituição Lanche convívio	Relembrar a importância da amizade. Reforçar e fortalecer as relações de amizade. Fortalecer o espirito de grupo e de interajuda.	Utentes do CSALardosa	

Mês	*Dia Comemorativo*	*Atividades*	*Objetivos*	*Destinatários*	*Recursos*
setembro	Chegada do outono	Elaborar um painel alusivo a esta estação do ano	Estimular a participação do utente	Utentes do CSALardosa	Materiais diversos
	Feira do Feijão-Frade	Confeção de artigos para venda na feita do feijão-frade	Desenvolver as aptidões técnicas e manuais dos utentes; desenvolver a capacidade lúdica. Incrementar a participação ativa dos utentes.	Utentes do CSALardosa	Materiais diversos Educadora Social

Mês	*Dia Comemorativo*	*Atividades*	*Objetivos*	*Destinatários*	*Recursos*
outubro	Dia Internacional do Idoso (1 de Outubro)	Eucaristia Lanche convívio	Favorecer a interação grupal	Utentes do CSALardosa	Senhor Padre Educadora Social
	Participação na Feira do Feijão Frade	Visitar o certame	Promover o convívio.	Utentes do CSALardosa	Carrinhas
	Dia da Alimentação (16 de Outubro);	Workshop sobre alimentação saudável Confeção de um lanche pelos alunos da Escola Agostinho Roseta Realização de trabalhos plásticos sobre alimentação	Promover a saúde e prevenir doenças nos utentes Sensibilizar os utentes e colaboradores para a pobreza e a solidariedade	Utentes do CSALardosa Utentes e colaboradores do CSALardosa	Materiais diversos Géneros alimentícios e outros
	Comemoração do Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza (17 de outubro).	Angariação de alimentos para distribuir por famílias carenciadas	Criar um momento de descontração entre os utentes	Utentes do CSALardosa	Materiais de expressão plástica

	Dia das Bruxas (31 de outubro)	Realizar trabalhos plásticos alusivos ao tema			

Mês	*Dia Comemorativo*	*Atividades*	*Objetivos*	*Destinatários*	*Recursos*
novembro	Dia mundial do cinema (6 de novembro)	Visualização de um filme português	Estimular os sentidos e emoções. Proporcionar momentos de harmonia e lazer.	Utentes do CSALardosa	TV
	Dia de S. Martinho Magusto	Tarde comemorativa do dia de S. Martinho com a realização do magusto Elaboração de uma lembrança para oferecer aos utentes.	Motivar os utentes para esta época festiva. Reviver as tradições antigas. Proporcionar o convívio e animação entre utentes /instituição.	Utentes e colaboradores CSALardosa Voluntários	Castanhas e material de expressão plástica Educadora Social
	Dia Mundial da Diabetes (14 de Novembro)	Realização de uma Ação de sensibilização sobre a diabetes Realização de um rastreio da diabetes Rastreio de Pé Diabético Elaboração de um desdobrável com conselhos sobre a prevenção da Diabetes a distribuir pela freguesia.	Sensibilizar para as causas e consequências da diabetes Alertar para a importância de uma vida ativa e uma alimentação saudável nos idosos.	Utentes e colaboradores do CSALardosa	Enfermeira Material próprio para rastreio

Mês	*Dia Comemorativo*	*Atividades*	*Objetivos*	*Destinatários*	*Recursos*
dezembro	Época Natalícia	Execução da coroa do advento Execução dos enfeites de Natal Execução de postais de Natal e exposição dos mesmos Decoração da Instituição Confeção da filhós Eucaristia de Natal Almoço de Natal Festa de Natal	Desenvolver a capacidade Cognitiva. Desenvolver a motricidade grossa e fina. Fomentar as relações interpessoais. Desenvolver a criatividade. Promover a confraternização. Viver o espirito natalício. Promover a aproximação de utentes e comunidade institucional. Fomentar o Espirito Natalício.	Utentes do CSALardosa Utentes e colaboradores CSALardosa Órgãos Sociais Voluntários	Materiais diversos Educadora Social

REFLEXÃO FINAL

O envelhecimento progressivo da população exige às respostas sociais, existentes para os idosos, a criação de novas estratégias de atuação com o objetivo de proporcionar um envelhecimento ativo e saudável, que permitam à pessoa idosa prolongar a sua autonomia, melhorando as suas condições de saúde, participação social e segurança, de forma a garantir a sua qualidade de vida.

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal visa uma melhoria na organização e orientação da instituição, dos utentes, colaboradores e de outras pessoas envolventes ou não à instituição no que diz respeito à realização das atividades socioculturais. As atividades quer semanais quer anuais apresentadas neste plano vão de encontro à idade, ao grau de dependência/limitações e capacidades dos utentes das várias respostas sociais e têm como principais objetivos, combater o sedentarismo, motivar para a independência e ainda a satisfação pessoal.

O Centro Social Amigos da Lardosa vai continuar a apostar nas parcerias com outras Instituições Particulares de Solidariedade Social e ainda com Entidades Públicas com o objetivo de angariar vários recursos, nomeadamente, atividades socioculturais, transporte, infraestruturas, apoios monetários entre outros, de forma a minimizar os custos de certas atividades, envolver utentes de várias instituições e/ou comunidade. Em suma, é nosso objetivo cumprir o Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal de 2019 a que a instituição se propõe, no entanto, ao longo do ano, poderá sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados com novas atividades.