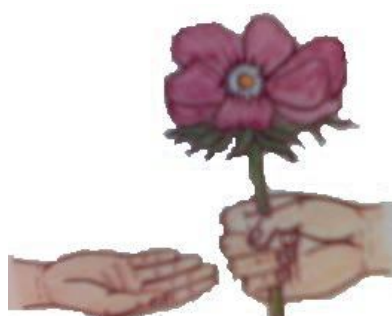


2016

ASSOCIAÇÃO DE IDOSOS DE SANTA IRIA



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES**

**MURCHES, 2015**

## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| INTRODUÇÃO.....  | 3  |
| 1. CENTRO DE CONVÍVIO.....                                   | 4  |
| 1.1 HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO.....                            | 4  |
| 2. CENTRO DE DIA.....  | 4  |
| 2.1 HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO.....                            | 5  |
| 3. SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO.....                        | 5  |
| 3.1 HORÁRIO.....   | 6  |
| 4. PRINCÍPIOS DO PLANO DE ACTIVIDADE.....                    | 6  |
| 5. ACTIVIDADES / SERVIÇOS CENTRO DE CONVÍVIO.....            | 7  |
| 6. ACTIVIDADES / SERVIÇOS CENTRO DE DIA.....                 | 7  |
| 7. ACTIVIDADES / SERVIÇOS SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO..... | 8  |
| 8. ACTIVIDADES LÚDICAS E RECREATIVAS (CC, CD, SAD).....      | 9  |
| 9. COMEMORAÇÃO DE DIAS FESTIVOS E PASSEIOS.....              | 11 |
| 10. OUTROS SERVIÇOS E PARCERIAS.....                         | 12 |

## INTRODUÇÃO

O Plano de Atividades é um instrumento orientador da atuação ao longo de todo o ano, contendo o programa com as linhas gerais que irão guiar as atividades e os projetos das diferentes respostas sociais da Associação de Idosos de Santa Iria. Este plano tem como objetivo geral cumprimento da missão desta instituição. A execução das atividades propostas poderá ser influenciada por fatores externos e/ou internos, suscetíveis de condicionar a seu desenvolvimento normal, pelo que, ao longo do ano, poderão ser adotadas algumas alterações que venham a revelar-se necessárias, de acordo com os acontecimentos não programados e com novas atividades, provenientes das parcerias estabelecidas na comunidade, quer formais como informais. A concretização deste plano passa, em grande parte, pelo esforço e pela vontade de todos os que trabalham nesta Instituição.

## 1. CENTRO DE CONVÍVIO

O Centro de Convívio (CC) é uma resposta social que consiste na prestação de um conjunto de atividades sócio recreativas e culturais para o cliente.

Para tal, os clientes têm ao seu dispor um leque variado de atividades. Através das atividades pretende-se manter os clientes o máximo de tempo ocupados de forma alegre e produtiva.

As atividades desenvolvidas proporcionam momentos culturais, desenvolvimento de capacidades físicas e mentais, fazendo-os despertar o gosto por uma vida saudável.

O CC tem como objetivos:

- Estimular o intercâmbio e a troca de experiências;
- Incentivar a participação e potenciar a inclusão social através de atividades culturais e recreativas;
- Incentivar o idoso a desenvolver trabalhos e passatempos de lazer;
- Fomentar as relações interpessoais e intergeracionais;

### 1.1. HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

O CC FUNCIONA DE SEGUNDA A SEXTA DAS 14H ÀS 17H.

## 2. CENTRO DE DIA

O Centro de Dia (CD) é uma Resposta Social, que consiste na prestação de serviços com vista a contribuir para a manutenção das pessoas no seu meio habitual, visando a promoção da autonomia e a prevenção de situações de dependência e/ou isolamento.

O CD, no âmbito das Respostas Sociais, possibilita uma oferta de serviços de proximidade diversificada, permitindo que o cidadão permaneça, o maior tempo possível, no seu meio habitual de vida, retardando a sua integração em Lar.

Simultaneamente, o CD é uma resposta que possibilita às pessoas estabelecer novos relacionamentos e elos de ligação com o exterior, através do contacto com os colaboradores, voluntários, clientes e pessoas da comunidade.

Esta resposta tem como objetivos principais:

- Reduzir o isolamento dos clientes e suas contrariedades;
- Contribuir para o retardamento da institucionalização dos clientes;
- Dinamizar e ocupar os clientes em função dos seus interesses;
- Estimular o convívio e as relações de amizade;
- Proporcionar serviços adequados à problemática bio-psico-social dos clientes.

O CD tem capacidade para 23 clientes, tendo acordo de cooperação com o Instituto Segurança Social (ISS) para 12 clientes.

## 2.1. HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

O CD FUNCIONA DE SEGUNDA A SEXTA DAS 8H30 ÀS 18H.

## 3. SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

Sendo o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias que por motivos diversos, de doença, deficiência ou outro impedimento de qualquer ordem, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou instrumentais de vida diária, a prestação deste serviço (SAD) torna indispensável a articulação eficaz do procedimento de todos os colaboradores com a Instituição, de forma a tornar viável uma boa qualidade dos serviços.

É objetivo do SAD desempenhar as suas funções, de acordo com a legislação aplicável e as orientações da Segurança Social. Tendo como serviços disponíveis o fornecimento de alimentação, cuidados de higiene pessoal de conforto e de imagem do utente, tratamento de roupas, higiene habitacional, animação /socialização, acompanhamento ao exterior e fisioterapia.

O SAD tem capacidade para 39 clientes, e acordo de cooperação com o ISS para 25 clientes.

Na prestação deste serviço estão subjacentes vários objetivos a concretizar:

- Satisfazer as necessidades básicas e instrumentais de vida diária dos clientes;
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos clientes e cuidadores informais (famílias e outros);
- Criar condições que permitam preservar e incentivar as relações inter-familiares;
- Minorar situações de isolamento e de solidão;
- Contribuir para a estabilização ou retardamento das consequências nefastas do envelhecimento, potenciando ao máximo as capacidades remanescentes;
- Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização;
- Contribuir para a prevenção de situações de dependência, promovendo a autonomia;
- Colaborar e/ou assegurar o acesso à prestação de cuidados de saúde;
- Contribuir para a manutenção do idoso no seu meio habitacional.

### 3.1. HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

O SAD tem um horário de funcionamento estabelecido de segunda a sexta das 8:30 horas às 17.30h

## 4. PRINCÍPIOS DO PLANO DE ATIVIDADES

Princípios a ter em conta na estruturação do plano de atividades:

- Promover a autonomia, autoestima e a qualidade de vida.
- Respeitar o cliente quanto a sua individualidade, capacidades, potencialidades, hábitos e interesses.
- Ter em atenção que a ocupação dos utentes depende do seu projeto de vida, hábitos e vivências, assim como dos estímulos e motivações oferecidas.
- Incentivar a participação e potenciar a inclusão social através de atividades culturais e recreativas, prevenindo a solidão e o isolamento social.
- Incentivar os clientes a desenvolver trabalhos de lazer.
- Fomentar as relações interpessoais e intergeracionais.

Com o objetivo de otimizar e potenciar recursos vai-se proceder à articulação dos planos de atividades das diferentes respostas sociais da Associação de Idosos de Santa Iria (AISI).

## 5. ATIVIDADES/SERVIÇOS A PRESTAR CC

| ATIVIDADE/SERVIÇO      | OBJETIVOS  | CALENDARIZAÇÃO | AÇÃO A DESENVOLVER  |
|------------------------|--|----------------|---|
| Atendimento a clientes | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encaminhar para outros serviços mais adequados às necessidades;</li> <li>• Apoiar e informar.</li> </ul>  | Todo o ano     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientação e acompanhamento;</li> <li>• Proporcionar momentos de reflexão.</li> </ul>        |
| Reuniões               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a participação dos clientes</li> <li>• Aumentar a participação crítica e construtiva</li> <li>• Melhorar os serviços prestados.</li> </ul> | Todo o ano     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reuniões mensais com os clientes;</li> <li>• Reuniões mensais com Diretor Técnico</li> </ul> |

## 6. ATIVIDADES/SERVIÇOS A PRESTAR CD

| ATIVIDADE/SERVIÇO  | OBJETIVOS  | CALENDARIZAÇÃO | AÇÃO A DESENVOLVER  |
|--|--|----------------|---|
| Atendimento a clientes/cuidadores informais (familiares ou outros) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliar as situações;</li> <li>• Informar e aconselhar.</li> </ul>                                | Todo o ano     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização de visitas domiciliares sempre que se justifique avaliar a situação do cliente;</li> <li>• Orientação e acompanhamento;</li> <li>• Estabelecer metas individuais para cada cliente (plano de desenvolvimento individual)</li> </ul> |
| Reuniões   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informar sobre o funcionamento da valência;</li> <li>• Melhorar os serviços prestados.</li> </ul> | Todo o ano     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reuniões mensais com Diretor Técnico.</li> </ul>   |

## 7. ATIVIDADES/SERVIÇOS A PRESTAR SAD

| ATIVIDADE/SERVIÇO   | OBJETIVOS  | CALENDARIZAÇÃO | AÇÃO A DESENVOLVER   |
|---|--|----------------|--|
| Atendimento a clientes/cuidadores informais (familiares e outros) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prestar informações/esclarecimentos.</li> <li>• Avaliar e diagnosticar as diferentes situações.</li> </ul>  | Todo o ano     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visitas domiciliárias para avaliação das situações.</li> <li>• Promover a integração social dos idosos e seus familiares em situação de disfunção socioeconômica.</li> <li>• Orientação e acompanhamento das diferentes situações.</li> </ul>   |
| Prestação de Serviço de Apoio Domiciliário                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos clientes.</li> <li>• Combater a solidão e isolamento e retardar a institucionalização.</li> </ul>   | Todo o ano     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assegurar e promover a alimentação diária, o tratamento de roupa, a higiene pessoal, cuidados de conforto e imagem, a higiene habitacional e a animação sociocultural.</li> <li>• Identificar situações de cuidados de saúde e estabelecer contatos com médico de família/enfermeiro e familiares responsáveis e fisioterapeuta (de acordo com cada situação).</li> </ul> |
| Animação/Socialização   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes.</li> <li>• Aumentar a participação nas atividades de animação e lazer.</li> <li>• Promover atividades lúdicas e de convívio entre pessoas idosas.</li> </ul> | Todo o ano     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auxílio nas compras, pagamento de serviços e na deslocação a entidades da comunidade.</li> <li>• Motivação e incentivo para a participação nas atividades de animação: coro, classes de movimento, teatro, passeios e sessões de educação.</li> <li>• Promover comemoração do aniversário no domicílio dos idosos.</li> </ul>   |
| Visitas domiciliárias   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevenir Situações de dependência, promover a autonomia e a qualidade de vida dos idosos e das</li> </ul>   | Todo o ano     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visitas da técnica responsável pelo SAD ao domicílio dos clientes para identificar situações de necessidade de</li> </ul>   |



|   |  |            |  |
|---|--|------------|--|
|   | <p>famílias.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar situações de necessidade de cuidados de saúde e outras.</li> </ul> |            | <p>cuidados de saúde, dando indicação da situação aos familiares responsáveis.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Responder atempadamente a todas as situações, encaminhando-as para os profissionais competentes.</li> <li>• Apoiar os clientes e as famílias na satisfação das necessidades básicas e instrumentais de vida diária.</li> </ul> |
| Melhorar a organização dos serviços/equipa de SAD | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover articulação de informações entre os diferentes funcionários do serviço.</li> </ul>     | Todo o Ano | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reuniões semanais com a equipa de SAD.</li> <li>• Reuniões mensais com o Diretor Técnico.</li> </ul>  |

#### 8. ATIVIDADES LÚDICAS E RECREATIVAS (CC, CD, SAD)

| Atividade/Serviço | Objetivo   | Calendarização       | Ação a Desenvolver   |
|-------------------|--|----------------------|--|
| Mãos à Obra       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a mobilidade e a destreza manual;</li> <li>• Estimular a criatividade e a imaginação;</li> <li>• Desenvolvimento da motricidade fina e a coordenação.</li> </ul> | Todo o ano (semanal) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalhos em Papel;</li> <li>• Trabalhos com material reciclado;</li> <li>• Trabalhos com pastas de modelar.</li> </ul> |
| Quebra Gelo       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a participação no grupo;</li> <li>• Estimular a concentração e memória;</li> <li>• Desenvolver a consciência crítica.</li> </ul>                              | Todo o ano (semanal) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinâmicas de grupo através da aplicação de Jogos de concentração, estimulação, cognitivos e de memória.</li> </ul>      |
| Retorno à Escola  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contribuir para o estímulo da leitura e da escrita;</li> <li>• Promover a alfabetização dos</li> </ul>  | Todo o ano (semanal) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aulas de treino para os utentes letrados;</li> <li>• Aulas de alfabetização para idosos</li> </ul>                      |

|  |  |                      |  |
|--|--|----------------------|--|
|  | idosos analfabetos.  |                      | analfabetos.   |
| Jornal de Parede                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a criatividade na produção de textos;</li> <li>• Estimular o trabalho em grupo;</li> <li>• Aumento da autoestima.</li> </ul> | Todo o ano (mensal)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboração do jornal através de recortes, pesquisas, documentos produzidos pelos utentes.</li> </ul>            |
| Recordar é viver                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar momentos de lazer;</li> <li>• Reviver costumes antigos.</li> </ul>   | Todo o ano (mensal)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Projeção de filmes, Fotografias e documentários.</li> </ul>   |
| Aniversários                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preservar a identidade do cliente;</li> <li>• Promover a sua auto estima.</li> </ul>  | Todo o ano (mensal)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização de lanche convívio</li> </ul>  |
| Grupo de voluntariado sénior           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentivar o relacionamento dos utentes de CC com os do SAD.</li> </ul>   | Todo o ano (mensal)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visitas dos voluntário do CC aos clientes do SAD</li> </ul>   |
| Grupo de Teatro                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar desenvolvimento cognitivo, físico e social.</li> </ul>   | Todo o ano (semanal) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensaios do grupo</li> <li>• Atuações em diversos locais e festas</li> </ul>                                     |
| Ginástica de Manutenção                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar movimentos do quotidiano com maior destreza;</li> <li>• Prevenir doenças.</li> </ul>   | Todo o ano (semanal) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aulas de ginástica recorrendo a diferentes técnicas.</li> </ul>   |
| Ginástica Terapêutica e Hidroginástica | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o bem estar físico e psíquico;</li> <li>• Retardar o envelhecimento de forma ativa.</li> </ul>                               | Todo o ano (semanal) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aulas de ginástica e hidroginástica com o intuito promover o bem estar físico e mental dos clientes.</li> </ul> |
| Grupo Coral                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver o sentido rítmico;</li> <li>• Libertar tensões e emoções.</li> </ul>  | Todo o ano (semanal) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização de aulas de canto;</li> <li>• Actuações em diversos locais e festas.</li> </ul>                      |

9. COMEMORAÇÃO DE DIAS FESTIVOS E PASSEIOS (CC, CD, SAD)

| Atividade                    | Objetivo   | Calendarização | Ação a Desenvolver   |
|------------------------------|--|----------------|--|
| Passeio                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar momentos de convívio e cultura.</li> </ul>   | Janeiro        | Passeio ao Palácio Nacional de Queluz.   |
| Carnaval Intergeracional     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover as relações intergeracionais.</li> </ul>   | Fevereiro      | Realização de um desfile de Carnaval em parceria com o Jardim de Infância de Murches   |
| Festa da Primavera           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a participação dos clientes.</li> </ul>  | Março          | Almoço convívio, com atuação de diferentes grupos.   |
| Bodas de Prata AISI          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Envolver os sócios e comunidade nas comemorações;</li> <li>• Dar a conhecer o trabalho realizado na instituição.</li> </ul> | Abril          | Comemoração do Aniversário da AISI, com almoço convívio e atuação de diferentes grupos (rancho; cantares tradicionais, música de baile).<br>Projeção de fotografias. |
| Passeio                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar momento de devoção aos clientes.</li> </ul>  | Maio           | Passeio ao Santuário de N.ª. Sra. de Fátima.   |
| Arraial dos Santos Populares | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reviver tradições;</li> <li>• Estreitar laços entre idosos e crianças.</li> </ul>   | Junho          | Sardinhada de convívio, seguida de atividade intergeracional.  |
| Vamos a Banhos               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar ao cliente deslocação à praia.</li> </ul>  | Junho          | Realização de uma semana de Praia durante o período da manhã.  |
| Festa de Verão               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o convívio e a participação.</li> </ul>  | Julho          | Apresentação de todas as atividades  |
| Passeio                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o convívio e o bem estar entre clientes.</li> </ul>  | Setembro       | Local a definir  |
| Dia Internacional do Idoso   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Favorecer a interação grupal.</li> </ul>  | Outubro        | Almoço comemorativo do dia Internacional do Idoso com apresentações diversas.  |
| Magusto                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relembrar hábitos e costumes.</li> </ul>  | Novembro       | Festa da Castanha  |
| Espetáculo                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar momentos de diversão.</li> </ul>   | Dezembro       | Espetáculo a definir segundo cartaz existente na altura.   |

## 10. OUTROS SERVIÇOS E PARCERIAS

A Associação de Idosos de Santa Iria tem trabalhado em parceria e encontra-se envolvida em projetos com diversos Organismos, Entidades e Instituições da Freguesia e do Concelho.

Vários são os Projetos, Protocolos e Parcerias, entre os quais a salientar:

- Projeto “Seniores em Movimento” - Projeto de Parceria entre Câmara Municipal de Cascais e Junta de Freguesia de Alcabideche. (Ginástica Terapêutica e Hidroginástica)
- Protocolo “Melhor Saúde no Concelho” em parceria com Câmara Municipal de Cascais; (apoio mensal aos clientes através da entrega de fraldas)
- Protocolo “Oficina Social” da Câmara Municipal de Cascais; (Pequenas obras/reparações nas habitações dos munícipes)
- Protocolo “Ajudas Técnicas” com a Câmara Municipal de Cascais
- Protocolo “Farmácias de Cascais” com Câmara Municipal de Cascais; (Farmácia d’Aldeia – Aldeia de Juso) (aquisição de medicamentos de acordo com rendimento per capita do cliente)
- Protocolo “Zero Desperdício”; (distribuição alimentação gratuita a famílias carenciadas)
- Conferência de Santa Iria e São Mamede, onde de forma integrada e conjunta, funciona o Apoio Alimentar a famílias carenciadas.
- Rede Social;
- Cantina Social;
- ❖ Calista/Pedicure;
- ❖ Fisioterapia;