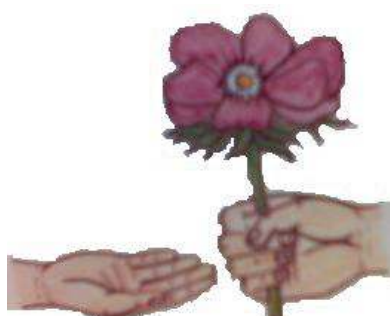


2019

ASSOCIAÇÃO DE IDOSOS DE SANTA IRIA



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES**

**MURCHES, 2018**

## 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).....	10
9. COMEMORAÇÃO DE DIAS FESTIVOS E PASSEIOS.....	12
10. OUTROS SERVIÇOS E PARCERIAS.....	13

## 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 14H ÀS 17H30.

## **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 8H00 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. Fins de semana e feriados das 8h30 às 13h.

## **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 domiciliárias 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>
<p>Melhorar a organização dos serviços/equipa de SAD</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover articulação de informações entre os diferentes funcionários do serviço.</li> </ul>	<p>Todo o Ano</p>	<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 (CC)	<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, vidro e madeiras;</li> <li>• Trabalhos com material reciclado;</li> <li>• Trabalhos com pastas de modelar.</li> </ul>
Treino de Memória (CC, CD, SAD)	<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 (CC)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contribuir para o estímulo da leitura e da escrita;</li> <li>• Promover a alfabetização dos idosos analfabetos.</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 analfabetos.</li> </ul>
Recordar é viver (CC, CD, SAD)	<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 (CC, CD, SAD)	<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>
À Mesa com Saúde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a Literacia em Saúde</li> <li>• Promover a interação entre idosos</li> <li>• Desenvolver a participação Ativa</li> </ul>	Todo o ano (Quinzenal)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ações de Informação, educação e comunicação</li> </ul>

Grupo de Teatro (CC, Sócios)	<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 (Sócios)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar movimentos do quotidiano com maior destreza;</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 (CD, SAD, CC, Sócios)	<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 (CC, Sócios)	<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>
Classe de Movimento (CC, CD, SAD)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a mobilidade geral, fortalecimento e alongamento.</li> <li>• Prevenir quedas.</li> </ul>	Todo o ano (semanal)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aulas de ginástica adequadas à população idosa.</li> </ul>
Artes Decorativas (CD)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a destreza manual e desenvolvimento da coordenação.</li> </ul>	Todo o ano (semanal)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalhos com material reciclado, pasta de modelas e plasticina.</li> </ul>
Actividades Lúdicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promoção da Saúde, bem estar e aquisição de novos conhecimentos.</li> </ul>	Primeiro trimestre do ano (semanal)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinamização de aulas;</li> <li>• TIC.</li> </ul>
Marchas Populares	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o convívio, trabalho em equipa, coordenação motora e memória</li> </ul>	Primeiro Semestre (Semanal)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboração de Fatos e realização de coreografia das marchas populares.</li> </ul>

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

Atividade	Objetivo	Calendarização	Ação a Desenvolver
Comemoração dos Reis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar momentos de convívio e Animação</li> </ul>	Janeiro	Lanche com uma atuação
Visita ao Moinho de armação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar a conhecer a História do Moinho e Elaboração de Pão</li> </ul>	Janeiro	Peneirar, amassar, levedar e Cozer o pão
Noite de fados	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar momentos de convívio e cultura.</li> </ul>	Fevereiro	Jantar com músico ao vivo.
Carnaval	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover as relações intergeracionais.</li> </ul>	Março	Lanche de Carnaval e desfile Sénior.
Festa da Primavera	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a participação dos clientes.</li> </ul>	Março	Almoço convívio e Baile.
Passeio (local a definir)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar momento de devoção aos clientes.</li> </ul>	Abril	Passeio com almoço incluído.
2ª Caminhada Aisi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a Atividade Física e estilos de vida Saudáveis</li> </ul>	Maio	Caminhada e Almoço
Arraial dos Santos Populares	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reviver tradições;</li> <li>• Estreitar laços entre idosos, Funcionários e Familiares</li> </ul>	Junho	Sardinhada com música ao vivo
Passeio (local a definir)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar momento de devoção aos clientes.</li> </ul>	Julho	Passeio com almoço incluído.
Reinício Atividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o convívio e a participação, e dar a conhecer as atividades</li> </ul>	Setembro	Apresentação de todas as atividades e almoço
Dia Internacional do Idoso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favorecer a interação grupal.</li> </ul>	Outubro	Comemoração do Mês dos idosos com várias atividades
Magusto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relembrar hábitos e costumes.</li> </ul>	Novembro	Baile da Castanha
Passeio (local a definir)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar momento de devoção aos clientes.</li> </ul>	Novembro	Passeio com almoço incluído.
Festa de Natal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar momentos de diversão e convívio.</li> </ul>	Dezembro	Apresentações diversas e almoço.

## 10. PARCERIAS E OUTROS SERVIÇOS

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:

- Acordo de Parceria com Câmara Municipal de Cascais – Programa Alimentar IPSS;
- Acordo de Parceria entre Conferência de Santa Iria e São Mamede, onde de forma integrada e conjunta, funciona o Apoio Alimentar a famílias carenciadas;
- Acordo de parceria
- 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);
- Protocolo de Cooperação Fórum Municipal de Cascais contra a violência Doméstica;
- Rede Social;
- Cantina Social;
- Calista/Pedicure;
- Fisioterapia;