



Associação Desenvolvimento
Integral de Lordelo
ADIL



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

2019

SÍNTESE

O Plano Anual de Atividades visa abranger todas as áreas do Idoso, trabalhando-as de forma a se conseguir a manutenção de um estilo de vida saudável e promovendo o envelhecimento ativo.

Elaborado por: Mónica Santos

*“Vou envelhecer?
Vai!
Vai doer?
Depende de como você encarar a vida!
Hummmmm...E quanto às rugas?
Ria delas!
Só isso?
Só...porque na verdade, as rugas, são a vida rindo de você!
Divirtam-se juntas e tudo dará certo!”*
Mell Glitter

INTRODUÇÃO

Apesar das dificuldades que todos temos consciência cada vez serão maiores em função da conjuntura socioeconómica, continuamos empenhados em trabalhar na perspectiva da melhoria da qualidade dos serviços prestados aos idosos, crianças bem como toda a comunidade Lordelense.

Compete-nos a nós ADIL pela nossa missão, orientação e objetivos sobretudo nos momentos mais difíceis e de crise dar resposta no âmbito da ação social.

Para o ano 2019 como nos anteriores convém planificar as nossas atividades para que a intervenção ao longo do ano junto das pessoas que nos procuram seja mais organizada e bem preparada, contribuindo melhor para o desenvolvimento quer no crescimento das nossas crianças, quer no envelhecimento dos nossos idosos.

Toda esta conjuntura social e económica leva a que muitos idosos, que estão a frequentar respostas sociais, seja apoio domiciliário, seja centro de dia ou mesmo lar, possam ser retirados das instituições e levados para casa para as famílias usufruírem desses mesmos rendimentos, podendo-se estar perante situações de risco para os idosos, se for um prestador de cuidados pouco assíduo e afetivo. Colocando-se assim, algumas preocupações, no âmbito da prevenção de maus tratos às pessoas idosas, em que a violência deixa de ser tão física e passa a ser mais psicológica e financeira, sobretudo financeira, com privação dos cuidados mais adequados às necessidades da pessoa idosa .

A ADIL, está consciente desta grave situação e como Instituição de Solidariedade Social, a trabalhar há quase três décadas, na cidade de Lordelo continuará a envidar todos os esforços para apoiar os cidadãos que se encontram em situação de risco e vulnerabilidade, defendendo o supremo valor da dignidade da vida humana .

Importa assim, projetar para o ano 2019 um conjunto de atividades, tendo sempre como linha orientadora a missão e objetivos globais da Associação.

Em 2019, queremos continuar a trabalhar em prol dos nossos idosos e suas famílias, como também de todos aqueles que precisam dos nossos serviços e da comunidade Lordelense em geral.

Este Plano de Atividades, procura de uma forma sintética, planificar e enquadrar a atuação da Associação para o ano 2015. A intervenção preconizada assenta numa filosofia de trabalho com as pessoas idosas, segundo os seguintes princípios:

1. Respeito pelas pessoas idosas, como cidadãos de pleno direito e com vontade própria;
2. As pessoas idosas devem permanecer no seio da sua família e no seu meio natural o mais tempo possível;
3. Reforçar e encorajar a manutenção de laços fortes estáveis na família, fundamentais na prestação de cuidados às pessoas idosas;
4. Combater quaisquer formas de pobreza, marginalização ou exclusão social das pessoas idosas, quebrando o isolamento e a solidão, diminuindo o sofrimento humano;
5. Promover a participação ativa das pessoas idosas na sociedade e exercício pleno da cidadania;
6. Contribuir para a construção de uma imagem positiva das pessoas idosas, utilizando as suas potencialidades e capacidades;
7. Valorizar o trabalho social com as pessoas idosas;
8. A pessoa idosa é o centro da nossa ação, é para quem trabalhamos e a quem servimos com espírito de missão.

O nosso esforço e trabalho diário orienta-se no sentido da concretização dos seguintes objetivos:

1. Proporcionar serviços permanentes e adequados à satisfação das necessidades das pessoas idosas;
2. Contribuir para o normal desenvolvimento do processo de envelhecimento e evitar a sua degradação, prestando serviços de qualidade;
3. Prestar os apoios necessários às famílias dos idosos no sentido de fortalecer a relação intrafamiliar e preservar os laços familiares;
4. Prestar um bom acompanhamento psicossocial, que contribua para um maior bem estar e equilíbrio psicoafectivo do idoso;
5. Desenvolver um conjunto de atividades ocupacionais que contribuam para um bom relacionamento interpessoal nas valências.

A ADIL utiliza uma grande variedade de recursos nas suas atividades diárias, para garantir o normal funcionamento das suas valências, que apesar da sua diversidade podem ser enquadrados em três categorias básicas: recursos materiais, financeiros, humanos e organizacionais.

Temos consciência que, quando os recursos são escassos, face às necessidades normais de funcionamento das diversas valências, têm que ser geridos criteriosamente e que existe neste âmbito uma forte dificuldade de diversificar as fontes de financiamento no

sector de economia social, em que é desenvolvida a nossa atividade. Sendo as principais fontes de financiamento as decorrentes dos acordos de cooperação com a Segurança Social e as participações dos idosos e famílias.

Procuramos assim, atuar numa ótica de justiça social e solidariedade, verificando que, cada vez mais, é oneroso pedir às famílias que façam um maior esforço de contribuição financeira, dada a conjuntura económica nacional atual, em que se verifica uma gradual diminuição do rendimento disponível das famílias e os orçamentos familiares são insuficientes para garantir as necessidades básicas.

Sabendo que o sucesso ou insucesso das atividades que desenvolvemos é determinado pela qualidade dos recursos humanos que estão afetos às mesmas, apesar da gestão dos mesmos ser complexa, é nossa intenção continuar a valorizar e qualificar os nossos recursos humanos como objetivo estratégico para a melhoria da qualidade dos serviços prestados.

DIFERENTES FACETAS DA ANIMAÇÃO

Podemos dividir a animação de idosos em sete partes, no entanto algumas facetas cruzam-se entre elas:

1. Animação física ou motora
2. Animação cognitiva
3. Animação através da expressão plástica
4. Animação através da comunicação
5. Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social
6. Animação lúdica
7. Animação comunitária

ANIMAÇÃO FÍSICA OU MOTORA

É aquela em que desejamos 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;
- Nesta faceta da animação proporcionamos ao idoso momentos de descontração e relaxamento após a realização de pequenos exercícios orientados pelo Professor de Educação Física.

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. A animação cognitiva desenvolve pequenos exercícios mentais de modo a exercitar a memória, a concentração, a comunicação, entre outros mais...

ANIMAÇÃO ATRAVÉS DA EXPRESSÃO PLÁSTICA

Neste tipo de animação pretende-se que o idoso trabalhe a sua faceta artística através da moldagem, bordados, pintura, desenhos, colagem, recortes, etc., que tenha contato com vários materiais e várias técnicas. Que se possa exprimir através da arte, proporcionando momentos de descontração e diversão. A animação plástica é simultaneamente motora e cognitiva, pois trabalhamos a destreza fina e a agilidade mental.

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. Nesta faceta desenvolvemos as dinâmicas de grupo que trabalham várias componentes, tais como a integração no grupo, o memorizar nomes e rostos, 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 objetivo 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 passeios convívio, os intercâmbios, os jogos, as idas aos museus, os teatros, as festas, ver televisão, etc.

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.

Plano Anual de Atividades 2019

Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

As atividades são efetuadas na sala de estar comum dos utentes destas respostas sociais.

Objetivos específicos das atividades:

- Aumentar a autoestima das pessoas idosas e difundir uma imagem positiva das mesmas;
- Reforçar as identidades culturais e convívio intergeracional;
- Aumentar os períodos de distração;
- Promover a socialização;
- Promover a troca de experiências;
- Desenvolver a destreza física e mental do idoso;
- Envolver a comunidade em geral, no processo de integração social dos nossos utentes;
- Promover hábitos de vida saudável;
- Contribuir para a valorização pessoal e social do idoso;
- Contribuir para o enriquecimento cultural do idoso;
- Prevenir a desorientação no tempo e no espaço;

ATIVIDADES GENÉRICAS A DESENVOLVER

Durante o ano são desenvolvidas nas diferentes respostas sociais diferentes atividades, consoante o mês e a época em que estamos. Desenvolvemos atividades de maior importância, tais como algumas comemorações e visitas, mas durante a semana desenvolvemos atividades para distintos gostos:

- Comemoração de dias festivos durante o ano civil (Natal, Carnaval, Páscoa, Santos Populares, Dia Nacional dos Avós, Dia Internacional do Idoso, S. Martinho...);
- Ateliers de expressão plástica;
- Ateliers de culinária (incluímos neste atelier a confeção de bolos, mas também “o arranjar” os alhos, feijão verde, ervilhas...);
- Encontros intergeracionais;
- Organização de almoços/lanches alegóricos;
- Passeios convívios;
- Conversas informais/diálogos;
- Jogos de tabuleiro, de memória e destreza manual;
- Visitas a museus, ou outros locais de interesse;
- Celebrações eucarísticas;

Plano Anual de Atividades 2019
Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Reabilitação na Demência (Dra. Marta) AUDITÓRIO	Estimulação cognitiva (Dra. Milene) AUDITORIO	Ginástica Mov. Sénior (Prof. e Animadoras) SALA DE CONVIVIO	Intervenção em utentes com deficit de memória (Dra. Marta) AUDITÓRIO	Piscina Municipal de Lordelo (animadoras)
	Fisioterapia Utentes com grande dependência			Treinios de Golf (Animadoras) Vila Cova de Carros QUINZENAL
Animação lúdica/ Expressão musical (Sr. José e Animadoras) Quinzenal SALA DE CONVÍVIO	Eucaristia mensal (1x mês) (Sr. Pe Rui e animadoras) AUDITÓRIO	Jogos de estimulação de memoria e motricidade fina (equipa multidisciplinar) AUDITÓRIO	Terapia de Remotivação (Dra. Marta) AUDITÓRIO	Animação promotora de bem-estar pessoal (Animadoras) SALA DE APOIO PISO 0
	Animação através de expressão plástica (Animadoras) AUDITORIO		Treinios de Boccia (Animadoras) Pav. Rota dos Móveis	
Treinios de Boccia Quinzenal (animadoras) SALA PISO 1				

É

NECESSÁRIO REFERIR QUE SEMANALMENTE OS IDOSOS INTEGRADOS NA ASSOCIAÇÃO, BENEFICIAM ALÉM DOS CUIDADOS ELEMENTARES, DE APOIO DE UM MÉDICO, DE UMA PSICÓLOGA E DE UMA NUTRICIONISTA

ATIVIDADES FREQUENTES NÃO ENUMERADAS NO PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Periodicidade	Atividade	Objetivos	Resultados
Diária	Animação motora e sensorial / Estimulação cognitiva (cartas, dominós, damas, palavras cruzadas, ...)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover Orientação - Reconhecimento do esquema coral - Estimulação da memória - Reabilitação das Funções executivas - Desenvolver a capacidade aritmética - Estimular as capacidades de linguagem - Trabalhar a Atenção e concentração - Desenvolvimento das Gnosias (sentidos) 	<ul style="list-style-type: none"> - Partilha de conhecimentos - Manter e melhorar as capacidades cognitivas - Melhorar a qualidade de vida e aumentar a autonomia das AVD's e independência pessoal
	Caminhadas	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a motricidade fina - Desenvolvimento da psicomotricidade 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal
	Ginástica de manutenção física	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento da autonomia dos clientes
	Karaté	<ul style="list-style-type: none"> - Continuar com as parcerias 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhora a motricidade fina
Semanal	Expressão plástica	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a motricidade fina - Estimular a criatividade - Precisão manual e a coordenação psico-motora 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Exposição dos trabalhos realizados.
	Boccia	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a motricidade fina - Desenvolvimento da psicomotricidade - Desenvolver o espírito de interajuda e de competição - Estimulação da concentração 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Aumento da autonomia dos clientes - Melhora a motricidade fina
	Psicoterapias diversas: - Reabilitação na demência - Terapia de Remotivação	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular as diferentes áreas cognitivas; - Promover a autoestima; - Diminuição dos sintomas psicopatológicos; 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal

Plano Anual de Atividades 2019
Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

	- Intervenção no deficit de memória	- Intervenção nos processos mnésicos; - Promover a qualidade de vida e bem-estar; - Combater a solidão e inatividade; - Promover as relações interpessoais;	- Aumento da autonomia dos clientes - Melhora a motricidade fina
	Hidroginástica/ Natação	- Estimular a motricidade fina - Desenvolvimento da psicomotricidade - Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento - Continuar com as parcerias	- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD`s e independência pessoal - Aumento da autonomia dos clientes - Melhora a motricidade fina
	“Hora da Beleza” (manicura, pédicure, epilação)	- Animação promotora para o bem-estar pessoal; - Promover a autoestima nos idosos	- Melhoria da autoestima nos idosos - Aumento da confiança dos utentes
Quinzenal	“Tardes Dançantes”	- Estimulação dos movimentos através da música - Reviver cantares tradicionais - Proporcionar momentos de distração	- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD`s e independência pessoal - Convívio interinstitucional.
Mensal	Celebração da eucaristia	- Promover momentos de oração; - Desenvolver o lado espiritual e religioso - Potenciar a participação da comunidade na eucaristia	- Satisfação dos nossos clientes

Plano Anual de Atividades 2019
Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2019

Mês	Atividade	Descrição	Periodicidade	Objetivos	Indicadores
Janeiro	Comemoração dos Aniversários dos Utentes	Realização de um lanche-convívio, no qual se cantará os “Parabéns a Você...”, apagar-se-ão as velas e partir-se-á o bolo de aniversário.	Todos os meses, aquando do dia de aniversário dos utentes.	Preservar a identidade dos idosos; Desenvolvimento de capacidades, ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; formar os idosos ao nível do desenvolvimento pessoal e social; fomentar o reviver de vivências do passado.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Comemoração do Ano Novo	Dialogo sobre desejos e votos para o Novo Ano. Realização de um painel de com fotos dos utentes.	02/janeiro/2019	Desenvolver o vocabulário, a organização de pensamento e a destreza verbal dos utentes; incentivar à participação nas atividades por parte dos idosos; exprimir emoções e sentimentos de forma verbal; dar a conhecer os trabalhos realizados pelos idosos	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Comemoração do Dia de Reis	Miniteatro dos Reis Magos. Jantar de Reis	06/janeiro/2019	Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas. Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes, funcionárias da Instituição e restante comunidade. Promover os encontros intergeracionais.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Campeonato Concelhio de Boccia	Campeonato Concelhio de Boccia Sénior PAV. ROTA MOVEIS	17/janeiro/2019	Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes das diferentes instituições do concelho	Número de participantes na atividade;

Plano Anual de Atividades 2019
Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

					Grau de satisfação dos clientes;
Janeiro	Dia do Compositor	Tarde alusiva ao tema com composição de uma música	14/janeiro/2019	Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, criatividade e imaginação; exprimir emoções e sentimentos de forma verbal e não-verbal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia do Riso	Comemoração interinstitucional PAV. ROTA MOVEIS	18/janeiro/2019	Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Mundial da Religião	Comemoração com a celebração de uma Eucaristia	18/janeiro/2019	Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Dia Internacional do Vinho do Porto	Degustação de vinho do Porto, com um lanche diferente	21/janeiro/2019	desenvolver a capacidade lúdica; realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
Fevereiro	Dia Mundial do Doente	Palestra com as enfermeiras, nutricionista e fisioterapeuta residentes	11/fevereiro/2019	Desmistificar preconceitos; promover o bem-estar;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Campeonato Concelhio de Boccia Sénior	Campeonato Concelhio de Boccia Sénior PAV. ROTA MOVEIS	14/fevereiro/2019	Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes das diferentes instituições do concelho	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

Plano Anual de Atividades 2019
Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

	Celebração do Dia do Amor	Elaboração e entrega de uma lembrança; decoração da instituição;	14/fevereiro/2019	Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, criatividade e imaginação; exprimir emoções e sentimentos de forma verbal e não-verbal; promover um momento romântico;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Dia do Pensamento	Elaboração de um painel com frases e pensamentos	22/fevereiro/2019	Estimular as capacidades de criatividade e imaginação; exprimir emoções e sentimentos de forma verbal e não-verbal	
Março	Comemoração do Carnaval	Ida a uma discoteca. Atividade interinstitucional	05/março/2019	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; contrariar o desenraizamento social dos idosos; desenvolver a capacidade lúdica; realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos;	
	Comemoração do Dia Internacional da Mulher	Saída com mulheres a um shopping	08/março/2019	Valorizar o papel da mulher na sociedade; promover a interação e a coesão grupal; incrementar a participação ativa dos idosos do sexo masculino nas atividades artísticas e plásticas.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Comemoração do Dia do Pai	Elaboração de uma lembrança;	19/março/2019	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; desenvolver e estimular as capacidades de raciocínio e o vocabulário; promover a comunicação, a interação e o diálogo entre os idosos; compreender e debater os laços familiares; favorecer a escuta ativa, a concentração, o diálogo e o debate de ideias entre os idosos; estimular a destreza manual e a motricidade fina	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

Plano Anual de Atividades 2019
Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

		Dia Mundial da Árvore Equinócio da Primavera	Atividade no exterior; Plantação de uma arvore nos jardins da Instituição;	20/março/2019	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; sensibilizar os idosos para as questões relacionadas com o ambiente; promover a participação dos idosos; estimular a motricidade;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Março		Campeonato Concelhio de Boccia Sénior	Torneio interinstitucional	21/março/2019	Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes das diferentes instituições do concelho	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
		Dia do Livro Português	Ida à Biblioteca da Lord	26/março/2019	Desenvolver o gosto pela leitura; promover a escuta ativa e a partilha de histórias e de recordações; desenvolver o vocabulário, a organização de pensamento e a destreza verbal dos utentes.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Abril		Dia das Mentiras E Dia Internacional da diversão no Trabalho	Pregar partidas saudáveis entre si.	01/abril/2019	Fomentar a criatividade e a imaginação; permitir novas descobertas; quebrar a rotina para quem está institucionalizado.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
		Comemoração da Páscoa	Conversa informal acerca da Páscoa; Festa convívio alusiva ao tema;	21/abril/2019	Fomentar e discutir ideias e opiniões; promover o bem-estar, a comunicação verbal, a escuta ativa, o diálogo entre os membros e atitudes de comunicação; incrementar a participação ativa dos idosos; promover o convívio e o bem-estar	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes

Plano Anual de Atividades 2019
Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

Abril	Dia Mundial da atividade física	convívio Interinstitucional PAV. ROTA MOVEIS	06/abril/2019	Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos; desmistificar preconceitos; promover o bem-estar e atitudes de comunicação autêntica e de fraternidade. Promover o intercâmbio interinstitucional;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Dia do golfista	Visita ao campo de golf	10/abril/2019	Desenvolver e estimular as capacidades dos idosos; promover o convívio, o bem-estar e a participação ativa dos idosos.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia da Voz	Comoração na instituição com o tocador	16/abril/2019	Criar o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão corporal; desenvolver e estimular as capacidades físicas e artísticas dos idosos; promover o convívio, o bem-estar e a participação ativa dos idosos.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Mundial da Dança	Festa convívio interinstitucional PAV. ROTA MOVEIS	29/abril/2019	Criar o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão corporal; desenvolver e estimular as capacidades físicas e artísticas dos idosos; promover o convívio, o bem-estar e a participação ativa dos idosos.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Campeonato Boccia	Campeonato Concelhio de Boccia Sénior	18/abril8/2019	Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes das diferentes instituições do concelho	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Mai	Comemoração do Dia da Mãe	Elaboração e entrega de uma lembrança;	05/maio/2019	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; desenvolver e estimular as capacidades de raciocínio e o vocabulário; promover a comunicação, a interação e o diálogo entre os idosos; compreender e debater os laços familiares; favorecer a escuta ativa, a concentração, o	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

Plano Anual de Atividades 2019
Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

				diálogo e o debate de ideias entre os idosos; estimular a destreza manual e a motricidade fina	
	Sarau de Ginástica	Sarau de Ginástica PAV. ROTA MÓVEIS	17/05/2019	Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes das diferentes instituições do concelho	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Maio	Dia Internacional da família	Comemoração na instituição com os familiares e com lanche convívio;	18/maio/2019	Promover a comunicação, a interação e o diálogo entre os idosos; compreender e debater os laços familiares; relembrar a estrutura familiar de cada utente; compreender os laços familiares e perceber as suas alterações ao longo da vida.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia de Santa Rita	Visita ao Santuário de Santa Rita	22/maio/2019	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia dos Parques Naturais	Piquenique no Parque da Cidade de Lordelo	24/maio/2019	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Junho	Comemoração do Dia Mundial do Ambiente	Passeio ao Parque da Cidade do Porto	08/junho/2019	Sensibilizar os idosos para as questões ambientais mais prementes no nosso quotidiano	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

Plano Anual de Atividades 2019
Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

	Dia mundial dos Oceanos				
	Comemoração dos 3 Santos Populares	Festa Gastronómica – Sardinhada; Construção de arcos, balões, manjericos e bandeirolas para a decoração da Instituição; Desfile de S. João; elaboração de trajes alusivos às Marchas populares;	24/junho/2019	Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos idosos; Desenvolver a capacidade lúdica; Realizar atividades criativas e recreativas; Incrementar a participação ativa dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar; Fomentar a criatividade, a imaginação e a improvisação; Criar o gosto pela recolha de produções do património literário oral; Promover o conhecimento da cultura e das tradições; Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Junho	Dia Internacional do Piquenique	Realização de um piquenique no Parque da Cidade de Paredes	18/junho/2019	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia dos oceanos	Atividade desportiva na Praia	03/junho/2019	Promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
Julho	Dia das Bibliotecas	Visita à Biblioteca da Lord	01/julho/2019	Promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal; incrementar a participação ativa dos idosos;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

Plano Anual de Atividades 2019
Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

Julho	Dia Mundial do Chocolate	Confeção de bombons e oferta com o café	7/julho/2019	Promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal; incrementar a participação ativa dos idosos;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Mundial dos Avós	Festa convívio entre todas as IPSS do Concelho;	26/julho/2019	Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes das diferentes instituições do concelho; promover o convívio e o bem-estar;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	29º Aniversário da ADIL	Eucaristia; Almoço convívio; Romagem ao cemitério	12/julho/2019	Estimular e desenvolver o diálogo, o convívio e a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Colonia de Férias	Idas à praia e a parques naturais	1 semana de julho	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Agosto	Dia da Assunção de Nossa Senhora	Passeio ao Monte da Assunção em Monte Córdova.	14/agosto/2019	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Mundial da Fotografia	Sessão fotográfica aos idosos para elaboração de calendário de 2020.	19/agosto/2019	Desenvolver as competências: autoestima, autoconceito, autoconfiança e autonomia;	Número de participantes na atividade;

Plano Anual de Atividades 2019
Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

Setembro	Vindimas	Uma tarde de vindima à moda antiga.	Setembro/2019	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; contrariar o desenraizamento social dos idosos.	Grau de satisfação dos clientes; Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Passeio Anual	Visita ao Santuário de Fátima	Setembro/2019	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Mundial do Sonho	Atividade relaxamento	de 25/setembro/2019	Promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações; Fornecer informações sobre temas básicos, mas importantes na sociedade; promover a saúde e prevenir doenças nos idosos;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Outubro	Comemoração do Dia do Idoso	Realização de um intercâmbio com as outras IPSS's. Tarde convívio com musica ao vivo	01/outubro/2019	Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos; contribuir para o enraizamento sociocultural; favorecer a interação grupal.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Mundial do Sorriso	Sessão fotográfica e exposição.	04/outubro/2019	Promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Mundial dos Castelos	Visita ao Castelo de Guimarães	07/outubro/2019	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações	Número de participantes na atividade;

Plano Anual de Atividades 2019
Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

			interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Grau de satisfação dos clientes;	
Outubro	Comemoração do dia Mundial da Alimentação	Sessão de sensibilização sobre hábitos de alimentação saudável, seguida de debate com a nutricionista	16/outubro/2019	Fornecer informações sobre temas básicos, mas importantes na sociedade; promover a saúde e prevenir doenças nos idosos; fomenta e discutir ideias e opiniões; desmistificar conceitos; promover o bem-estar, a comunicação verbal, a escuta ativa, o dialogo entre os membros e atitudes de comunicação autenticas e de fraternidade;	Número de participantes na atividade;
	Dia Mundial do Pão	Confeção de pão pelos utentes			Grau de satisfação dos clientes;
	Comemoração do Dia de Halloween	Elaboração de uma lembrança fantasmagórica e decoração da instituição	31/outubro/2019	Lembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos de um outro meio sociocultural; contrariar o desenraizamento social dos idosos; desenvolver a capacidade lúdica; realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos;	Número de participantes na atividade;
	Desfolhada	Realização de uma desfolhada em articulação com as IPSS's.	Outubro / 2019	Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos; contribuir para o enraizamento sociocultural; favorecer a interação grupal; relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;	Grau de satisfação dos clientes
Novembro	Comemoração do São Martinho	Realização de um Magusto; Ensaio de canções alusivas à época;	11/novembro/2019	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Contrariar o desenraizamento social dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar; Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; Favorecer a interação grupal; Estimular a destreza manual e a motricidade fina; Realizar atividades criativas	Número de participantes na atividade;
					Grau de satisfação dos clientes;

Plano Anual de Atividades 2019
Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

e recreativas; Incrementar a participação ativa dos idosos; Estimular a escuta ativa; Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas dos idosos

Novembro

Dia Internacional do Homem	Entrega de lembranças, realizadas pelos utentes do sexo feminino, a todos os Homens da instituição.	03/novembro/2019	Valorizar o papel dos homens na sociedade; promover a interação e a coesão grupal; incrementar a participação ativa dos idosos do sexo masculino nas atividades artísticas e plásticas.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
----------------------------	---	------------------	---	---

Dia do Olá Dia Mundial da TV	Coloquio sobre a importância do cumprimento, e as alterações na sociedade com a chegada da Televisão Psicóloga da ADIL	21/novembro/2019	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal; estimular a destreza manual e a motricidade fina	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
---------------------------------	---	------------------	--	--

Início da preparação da festa de Natal	Preparação e ensaios da festa a ser protagonizadas na Festa de Natal	A partir de 11 de novembro	Favorecer a interação grupal; estimular a destreza manual e a motricidade fina; realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos; estimular a escuta ativa; desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas dos idosos	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
--	--	----------------------------	---	---

Plano Anual de Atividades 2019
Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

Dezembro

Continuação dos ensaios para a festa de Natal

Preparação e ensaios das festas a serem protagonizadas na Festa de Natal

Ao longo do mês de dezembro

Favorecer a interação grupal; estimular a destreza manual e a motricidade fina; realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos; estimular a escuta ativa; desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas dos idosos

Número de participantes na atividade;

Grau de satisfação dos clientes;

Festa de natal

Realização da Festa de Natal, preparada nas últimas semanas.

Data a definir

Favorecer a interação grupal; estimular a destreza manual e a motricidade fina; realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos; estimular a escuta ativa; desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas dos idosos

Número de participantes na atividade;

Grau de satisfação dos clientes;

Comemoração do Natal

Interpretação de cânticos natalícios; Decoração da Instituição; Lanche-convívio; Troca de prendas; Elaboração de postais de “Boas Festas”; Ceia e almoço de Natal.

24/dezembro/2019

25/dezembro/2019

Relacionar acontecimentos que os idosos experienciam; Desenvolver a atenção e a memória; Desenvolver o sentido da própria identidade; Estimular a inter-relação humana e a integração social; Favorecer o desenvolvimento psico-motor; desenvolver as capacidades artísticas e plásticas; Possibilitar a relação de todos com todos, criando uma corrente afetiva; Proporcionar o divertimento, o bem-estar, o convívio e a confraternização entre utentes, familiares e funcionários; Proporcionar momentos lúdicos; Estabelecer a cooperação, reconhecendo o valor do trabalho em equipa; Desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico e o reconhecimento e reprodução de frases musicais; Fomentar o sentimento de pertença a um grupo.

Número de participantes na atividade;

Grau de satisfação dos clientes;

Plano Anual de Atividades 2019

Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

CONCLUSÃO

Este documento apresenta as orientações para o trabalho a desenvolver pela Equipa Técnica da IPSS.

A concretização deste Plano dependerá da articulação com outros serviços da IPSS, seguindo princípios de melhoria contínua dos serviços prestados e da satisfação dos Utentes, através da adoção de novos e mais adequados procedimentos na área social.

Assim, a ADIL pretende com este Plano, descrever e melhorar as perspetivas de intervenção social, salientando que algumas das atividades aqui referenciadas, são reflexo da necessária continuidade do trabalho que tem vindo a ser desenvolvido em anos anteriores e outras revelam a abrangência do trabalho social em projeto/solicitações da IPSS, bem como a intenção de aperfeiçoar e melhorar a eficácia das práticas e dos resultados.

A Equipa Técnica da ADIL espera que o ano de 2019 seja ainda mais participativo e que as atividades de animação envolvam, cada vez mais, os nossos Clientes e a própria Família.

Elaborado por:

Mónica Santos

Diana Neto

Diana Reguenga