



PLANO DE ACTIVIDADES 2018

Respostas Sociais :

ATL

SAD

ERPI

Intervenção Comunitária

O **Plano de Actividades** para o ano de **2018** foi elaborado pelas equipas de cada resposta social e representa para as mesmas um instrumento de trabalho e uma base para a avaliação contínua. As diversas actividades dão continuidade ao trabalho que se tem vindo a desenvolver, procurando sempre responder às necessidades dos utentes das diversas respostas.

Realçamos, no que se refere ao **ATL**, o novo projecto pedagógico que tem uma duração de três anos e que tratará do tema “Património natural e cultural – “pontes do rio Olo”, assim como as parcerias com os estabelecimento de ensino Ilídio Sardoeira e Escola de Fridão e a actividade prevista para o Dia mundial da criança - 1ª Marcha pedestre “Pontes” do rio Olo.

Aguardamos, relativamente à **ERPI**, a celebração do acordo de cooperação, processo em curso, após o lançamento do concurso nacional, cuja candidatura foi apresentada em junho de 2017. A ERPI vai dar continuidade à ligação com as instituições locais e nomeadamente com o Jardim de Infância de Cepelos, o que contribui para o desenvolvimento de actividades inter-geracionais.

No âmbito da **Intervenção comunitária**, destaque para os novos Espaços Conviver + de Fridão e de Olo, criando assim uma rede destes espaços que poderá vir a potenciar o trabalho com a população senior.

2018 será o ano da informatização dos processos e procedimentos do **SAD**, com o apoio financeiro da candidatura aprovada para o efeito. Para além de facilitar o trabalho de registos obrigatórios, permite também ter elementos disponíveis em permanência para a avaliação dos serviços.

O Projecto **BPI Seniores**, aprovado em 2017, será desenvolvido em grande parte durante 2018. Este representa uma oportunidade de experimentar outras abordagens para responder ao isolamento dos seniores e de tentar encontrar novas respostas para as diversas situações que os mesmos enfrentam.

São vários e importantes os **desafios** que temos pela frente, numa área cada vez mais envelhecida e enfraquecida dos pontos de vista económico e social.

A **atualização das linhas estratégicas de intervenção do CLAP** para os próximos anos deverá ser uma **perspectiva de trabalho ara 2018**, criando assim o enquadramento da nossa intervenção futura. Para o efeito, propõe-se a **criação de um grupo de trabalho** que apresente, até Junho de 2018, estas linhas estratégicas.

Atividades ATL Pausas pedagógicas	Ações	Objetivos	Indicadores
<p>Ateliers técnico-pedagógicos</p> <p>Atividades desportivas</p> <p>Intelectuais /formativas</p> <p>Lúdicas recreativas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Informática, reciclagem, trabalhos manuais, desenho, pintura, teatro, dança, leitura... • Natação (piscina, praia e praia fluvial); • Desportos coletivos; • Intercâmbios desportivos; • Jogos tradicionais; • Caminhadas; • Matraquilhos; • Ténis de mesa; • Jogos de orientação... • Sessões de informação divulgação; • Visitas temáticas. • Festa de Natal ATL/ E.C+ /SAD; • Convívio de Carnaval ATL/ E.C+ /SAD; • Dia dos Avós ATL/ E.C+ /SAD. 	<ul style="list-style-type: none"> • Contribuir para aquisição de novas experiências e contacto com novas áreas de saberes. • Responder as necessidades de crianças e jovens na ocupação saudável dos seus tempos livres, através da dinamização de atividades e iniciativas que contribuam para o seu estar. 	<p>-</p> <p>- Nº de participantes</p> <p>- Nº de ações realizadas</p>

Atividades ATL/Intervenção comunitária	Ações	Objetivo	Indicadores
Culturais /Animação Comunitária	<ul style="list-style-type: none"> • Magusto ATL/ E.C+ /SAD; • Cabaz de Natal (venda de rifas); • Festa de Natal ATL (sorteio do cabaz); • Canto das Janeiras pela freguesia de Vila Chã do Marão; • Comemoração Dia mundial da criança (1ª Marcha pedestre “Pontes” do rio Olo); • Comemoração do Dia da Mãe; • Dinamização da Biblioteca Comunitária (Junto das crianças e jovens do ATL) 	<ul style="list-style-type: none"> •Angariação de verbas para diversificar das atividades a realizar na pausa pedagógica do verão. •Divulgar e valorizar o trabalho e iniciativas realizadas com e pelas crianças no âmbito do ATL. • Promover o envolvimento dos Encarregados de Educação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nº de ações desenvolvidas – Nº de participantes
Promoção do voluntariado	<ul style="list-style-type: none"> • Incentivo a colaboração, de crianças e jovens que frequentam ou já frequentaram o ATL, nas atividades culturais e de animação comunitária e em campanhas de voluntariado nomeadamente recolha para banco alimentar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinamizar iniciativas que promovam os valores da solidariedade e interajuda de forma a contribuírem para a formação cívica de crianças/jovens. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nº de participantes.

Nota: Calendarização e planificadas das atividades/iniciativas propostas no *dossier* do ATL.

ERPI – LAR Padre Joaquim Pacheco

I - Caracterização da Atividade da ERPI – Lar Padre Joaquim Pacheco

A ERPI Lar Padre Joaquim Pacheco tem neste momento 14 residentes (8 do sexo feminino e 6 do sexo masculino). As idades dos residentes compreendem-se entre a faixa dos 74 e os 93 anos, sendo na sua maioria Semi-Dependentes.

O trabalho realizado pela equipa tem como principal objetivo o apoio à terceira idade em regime de alojamento coletivo, desenvolvendo atividades de apoio social, fornecimento de alimentação, cuidados de saúde (enfermagem, acompanhamento a exames/consultas), higiene (cuidados de imagem), conforto, animação cultural, bem como, a ocupação dos tempos livres dos seniores.

II - Plano de Atividades Anual

No seguimento do Plano de Atividades de 2017, a proposta para o ano de 2018 visa dar continuidade ao conjunto de atividades dinamizadas com os residentes da ERPI – Lar Padre Joaquim Pacheco, cujo principal objetivo é promover um envelhecimento saudável e ativo, respeitando a individualidade de cada residente.

Esta intervenção continua a ser inicialmente mais individualizada com a planificação do Plano Individual de Cuidados (PIC) e posteriormente de uma forma mais geral com o Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP).

Neste conjunto de atividades propostas, continuamos a privilegiar o envolvimento com a comunidade local e a troca de interações com as restantes instituições do concelho, das quais destacamos a Autarquia de Amarante, Junta União de Freguesias de São Gonçalo e o Jardim de Infância da Boavista – Cepelos e as diversas IPSS's.

Assim, segue-se a apresentação das principais atividades que constituirão o Plano de Atividades para 2018, nas suas diversas áreas de intervenção: - Lúdica e Funcional, Sociocultural, Espiritual, Cognitiva e Apoio Psicossocial.

Área Lúdica e Funcional

Atividade	Caracterização	Objetivos	Periodicidade	Recursos	Avaliação
Ergoterapia/ Terapia Ocupacional	Engloba atividades que objetivam a criação de artigos de decoração através da execução de tarefas simples adequadas às capacidades funcionais de cada um;	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver coordenação psicomotora e a motricidade fina. - Complementar a reabilitação física. - Despertar a criatividade. - Fortalecer as relações interpessoais e a integração social. 	Semanal	<p>Materiais: Mesas, cadeiras e materiais de desgaste necessários ao desenvolvimento da atividade.</p> <p>Humanos: Equipa Técnica</p>	<p>Nº de atividades realizadas.</p> <p>Observação direta.</p> <p>Nº de participantes.</p> <p>(Registo em impresso próprio)</p>
Ludoterapia/ Terapia Ocupacional	Espaço que engloba as atividades de estimulação cognitiva com carácter lúdico e divertido;	<ul style="list-style-type: none"> Ativar o funcionamento físico e cognitivo; - Promover o convívio, espírito de grupo e a ocupação do tempo livre; - Favorecer a competitividade e a autoestima. 	Semanal	<p>Materiais: Jogos de cartas, dominós, jogos de bolas, jogos de grupo;</p> <p>Humanos: Equipa Técnica</p>	<p>Nº de atividades realizadas.</p> <p>Observação direta.</p> <p>Nº de participantes.</p> <p>(Registo em impresso próprio)</p>
Atelier de Beleza	Engloba as atividades de promoção da autonomia, na vida diária do residente relacionadas com a higiene e a preservação da auto-imagem;	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar e/ou manter a independência dos clientes nas Atividades da Vida Diária e nas Atividades Instrumentais da Vida Diária (AVD e AIVD). - Favorecer a autoestima e autoimagem; 	Diária/ Quinzenal	<p>Materiais: Materiais de índole diversificado.</p> <p>Humanos: Colaboradores. Cabeleireira/Barbeiro e esteticista.</p>	<p>Nº de atividades realizadas.</p> <p>Observação direta.</p> <p>Nº de participantes.</p> <p>Registo em impresso próprio.</p>
Baile da Manhã -	Espaço dedicado à dança e ao canto;	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar o relacionamento interpessoal, comunicação e 	Quinzenal	<p>Materiais: Internet, radio, cd's</p>	<p>Nº de atividades realizadas.</p>

Musicoterapia		expressividade. - Estimular as capacidades mentais; - Melhorar a autoestima e o estado biopsicossocial;		Humanos: Equipa Técnica Grupos Musicais	Observação direta. Nº de participantes. Registo em impresso próprio.
Exercício Físico Desporto Sénior	Conjunto de exercícios físicos ou jogos, para prevenir os distúrbios decorrentes da idade que incluem interações cognitivas, físicas e sensoriomotoras;	- Melhorar/ Manter a mobilidade corporal geral; - Melhorar/ Manter a capacidade cardiorrespiratória; - Conservar e potenciar a mobilidade, equilíbrio e coordenação; - Prevenir a dor; - Treinar/ melhorar as deslocações e as deambulações;	Semanal	Materiais: Arcos, bolas, cordas, Jogo de Boccia, outros; Humanos: Equipa Técnica ou elementos externos à Instituição	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Nº de participantes. Registo em impresso próprio.

Área Espiritual

Atividade	Caracterização	Objetivos	Periodicidade	Recursos	Avaliação
Oração (Reza do Terço) Eucaristia Dominical	Espaço dedicado a espiritualidade.	- Satisfazer as necessidades espirituais; - Promover o respeito e a tolerância quanto à diversidade religiosa.	Diária Semanal	Materiais: DVD/TV. Paróquia Local. Humanos: Pároco	Nº de atividades realizadas. Observação direta.

Área Sociocultural

Atividade	Caracterização	Objetivos	Periodicidade	Recursos	Avaliação
Aniversários, datas festivas, convívios, passeios.	Engloba as atividades de caráter social e cultural.	<ul style="list-style-type: none"> - Reforçar/melhorar a autoestima e o estado psicoafetivo; - Favorecer as relações interpessoais e a integração social; - Promover experiências em contextos diferentes dos habituais; 	Mensal	Materiais: Materiais de índole diversificado. Carrinha. Humanos: Equipa Técnica	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Nº de participantes. (Registo em impresso próprio)
Encontros Intergeracionais	Espaço de encontro e partilha entre gerações diferentes;	<ul style="list-style-type: none"> - Oferecer momentos de partilha de tradições e costumes. - Promover as relações interpessoais e afetivas. - Proporcionar um ambiente de bem-estar emocional. 	Mensal	Materiais: Mesas, cadeiras e materiais de desgaste necessários ao desenvolvimento da atividade. Humanos: Equipa Técnica; Educadora de Infância do JI Cepelos.	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Nº de participantes. (Registo em impresso próprio)

Área Cognitiva

Atividade	Caracterização	Objetivos	Periodicidade	Recursos	Avaliação
Orientação para a realidade	Conjunto de ações que trabalham ao longo do dia a orientação espacial e temporal.	<ul style="list-style-type: none"> - Manter a orientação espacial e temporal; - Reduzir o nível de desorientação. - Estimular os processos mnésicos e os acontecimentos preservados. 	Diária	Materiais: Calendários, jornais, Imagens. Fotos. Filmes. Musicas; Humanos: Colaboradores;	Nº de atividades realizadas. Observação direta.
Sessões de Informação/Sensibilização	Espaço dedicado a atividades de informação, sensibilização e debate dos temas apresentados.	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar o raciocínio; - Estimular a cognição; - Expor e debater ideias; - Promover a divulgação e troca de conhecimentos; 	Mensal	Materiais: Cadeiras. DVD. TV. Outros materiais necessários à concretização da sessão. Humanos: Equipa Técnica ou elementos externos à instituição.	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Nº de participantes. (Registo em impresso próprio)
Diagnóstico Psicológico/ Neuropsicológico Apoio Psicológico/psicoterapêutico	Ações que visam contribuir para o diagnóstico, acompanhamento, estimulação neuropsicológica e psicoterapêutica;	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a saúde mental e o bem-estar no envelhecimento; - Concretizar envelhecimento (biopsicossocial) ativo; - Diminuir situações de solidão e isolamento. 	Semanal	Materiais: Mesas, cadeiras e materiais de desgaste necessários ao desenvolvimento da atividade; Humanos: Psicóloga;	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Nº de participantes. Registo em impresso próprio.

Área Psicossocial

Atividade	Caracterização	Objetivos	Periodicidade	Recursos	Avaliação
Apoio psicossocial	O apoio psicossocial integra as ações de âmbito psicológico e social, tendo como objetivo geral promover o bem-estar físico, económico, psicológico e emocional do sénior e/ou pessoa significativa.	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar e ajudar a gerir os problemas psicossociais; - Analisar integração do sénior numa perspetiva ecológica; - Ajudar na conclusão do ciclo de vida e gestão de conflitos; - Garantir, com os demais elementos da equipa, que os serviços prestados estão centrados e orientados para o sénior, visando a satisfação das suas necessidades. 	Diária	Materiais: material de desgaste; Humanos: Equipa Técnica	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Registo em impresso próprio.

V.2 - Plano Anual de Atividades – Saúde

Para além da intervenção social, mantém-se a área da saúde como parte integrante deste PADP, cujas atividades continuarão a ser planeadas e dinamizadas pelos profissionais de saúde que colaboram com a Instituição.

ATIVIDADE	Ações de Sensibilização / Ações Demonstrativas / Sessões de Informação
ÁREA	Enfermagem – Saúde
CARACTERIZAÇÃO	<ul style="list-style-type: none">- Execução dos planos individuais de saúde;- Elaboração do plano de consultas e de meios complementares de diagnóstico dos seniores da ERPI;- Plano de tratamentos e registos nos processos clínicos dos clientes;- Gestão, controlo e administração de terapêutica;- Acompanhamento diário, na prestação dos cuidados básicos de saúde necessários;- Educação para a saúde com vista na participação ativa dos residentes, no seu estado de saúde;- Supervisão do cumprimento dos protocolos de cuidados de saúde existentes;- Acompanhamento aos serviços de saúde, quando necessário;- Integração da equipa multidisciplinar, trabalhando em parceria com restantes profissionais que integram a ERPI de forma a assegurar o bom funcionamento do serviço.

As atividades mencionada anteriormente integram o Plano de Atividades e Desenvolvimento Pessoal e são desenvolvidas diariamente na ERPI. Para além destas, existem as seguintes datas festivas ou de caráter festivo:

Calendarização das Atividades da Equipa Multidisciplinar 2018

Data	Dias Comemorativos	Responsável
01 de Janeiro	Dia de Ano Novo	Equipa Técnica
06 de Janeiro	Dia de Reis	Equipa Técnica (outras entidades);
13 de Fevereiro	Dia de Carnaval - Baile de Carnaval	Equipa Técnica (outras entidades);
8 de Março	Dia Internacional da Mulher	Equipa Técnica
14 de Março	Dia da Incontinência Urinária - Ação de Sensibilização	Equipa Técnica - Enfermagem
21 de Março	Dia Mundial da Arvore - Primavera	Equipa Técnica
01 de Abril	Páscoa – Reunião das Cruzes	Equipa Técnica - Paróquia
06 de Abril	Dia Mundial da Atividade Física - Ação de Sensibilização	Equipa Técnica - Enfermagem
13 de Abril	Dia Mundial do Beijo	Equipa Técnica
13 de Maio	Celebrações das Aparições (Procissão de velas)	Equipa Técnica
17 de Maio	Dia Mundial da Hipertensão – Ação de Sensibilização	Equipa Técnica - Enfermagem
22 de Junho	Comemoração dos Santos Populares - Arraial	Equipa Técnica – (ERPI/Centro Comunitário)
10 de Julho	Comemoração do dia Mundial da Pizza	Equipa Técnica
26 de Julho	Dia dos Avós	Equipa Técnica

14 e 15 de Agosto	Festas da Freguesia – Procissão de Velas	Equipa Técnica
17 de Agosto	Comemoração do Dia Mundial da Fotografia	Equipa Técnica
21 de Setembro	Dia Mundial da Doença de Alzheimer - Ação de Sensibilização	Equipa Técnica - Enfermagem
22 de Setembro	Comemoração do Outono	Equipa Técnica
28 de Setembro	Dia Mundial do Coração - Ação de Sensibilização	Equipa Técnica - Enfermagem
01 de Outubro	Dia Internacional do Idoso	Equipa Técnica – (ERPI/Centro Comunitário)
04 de Outubro	Dia Mundial do Animal	Equipa Técnica
16 de Outubro	Dia Mundial da Alimentação - Ação de Sensibilização	Equipa Técnica - Enfermagem
05 de Novembro	Dia do Mundial do Cinema	Equipa Técnica
11 Novembro	Comemoração do S. Martinho	Equipa Técnica
14 de Novembro	Dia Mundial da Diabetes - Ação de Sensibilização	Equipa Técnica - Enfermagem
24 Dezembro	Almoço de Natal	Equipa Técnica

V.3 – Atividades Futuras

Continuam a ser efetuados contatos com a Casa da Juventude de Amarante e com o Colégio de S.Gonçalo, com a perspetiva de criação de uma colaboração futura.

Rastreios

Continua em perspetiva a abertura do serviço de Enfermagem à comunidade em geral para a realização de rastreios trimestrais.

CENTRO COMUNITÁRIO

Objectivos	Actividades	Indicadores
<p>1. Informar e orientar a população sobre os diferentes recursos/ serviços existentes na comunidade (Segurança Social, Saúde, Emprego,...), e sobre os seus direitos e deveres, aproximando os serviços da comunidade e potenciando o acesso aos mesmos.</p>	<p>1.1. Dinamização diária da Oficina de Apoio à Empregabilidade</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Definição do Plano Pessoal de Emprego • Acção de Promoção do Auto-Conhecimento <ul style="list-style-type: none"> * mediante um número mínimo de 6 inscritos • Sessão de Informação sobre Técnicas de Procura de Emprego <ul style="list-style-type: none"> * mediante um número mínimo de 6 inscritos • Recolha e divulgação de Ofertas de Emprego 	<p>Nº de participantes / nº de sessões realizadas</p>
	<p>1.2. Sessões de informação sobre Direitos e Deveres</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Dia Internacional da Mulher • Protecção ambiental (em colaboração com Protecção Civil) • Apoios à criação de emprego e projectos de desenvolvimento local (em colaboração com Investe Amarante) • Direitos e deveres do consumidor (em colaboração com o CIAC – Amarante) • Comemoração do Dia Municipal para a Igualdade 	<p>Nº de Participantes</p>

	1.3. Sessões de Informação para a Saúde	
	<ul style="list-style-type: none"> • Comemoração do Dia Mundial da Luta contra o Cancro • Comemoração do Dia Mundial da Saúde / Dia Mundial da Actividade Física (aula de Zumba no Parque de Lazer) • Comemoração de Maio, Mês do Coração (sessão de Yoga) 	Nº de Participantes
	<ul style="list-style-type: none"> • Comemoração do Dia do Fisioterapeuta • Comemoração do Dia Mundial do Coração • Comemoração do Dia Mundial da Alimentação • Comemoração do Dia Mundial do AVC • Comemoração do Dia Mundial da Diabetes • Osteopatia e Podologia (rastreo e consultas) <p style="text-align: center;">Nota: As actividades designadas genericamente por “comemoração” incluem sessão de informação sobre o tema desenvolvida por profissionais voluntários e rastreios</p>	Nº de Participantes
<p>2. Potenciar a plena integração social da comunidade e, consequentemente, fomentar a sua participação na dinamização de múltiplas actividades socioculturais,</p>	2.1. Espaços Conviver +	
	<ul style="list-style-type: none"> • Espaço Conviver + Vila Chã do Marão – dinamização diária • Espaço Conviver + Canadelo – dinamização semanal • Espaço Conviver + Fridão – dinamização trisemanal 	Nº de Participantes

aprofundando o trabalho em parceria com os diferentes actores sociais em presença	<ul style="list-style-type: none"> • Espaço Conviver + Olo – dinamização bissemanal <p style="text-align: right;">(cf plano de actividades específico)</p>	
	2.2. Animação sociocultural	
	<ul style="list-style-type: none"> • Cantar dos Reis e Janeiras • Festa de Carnaval • Comemoração do Dia dos Namorados e dos Amigos • Comemoração do Dia Mundial da Árvore 	Nº de Participantes
	<ul style="list-style-type: none"> • Comemoração do Dia Internacional do Teatro (em parceria com as IPSS / Rede Social concelhia) • Comemoração do Dia Mundial do Livro (recolha de histórias) • Comemoração do Dia da Liberdade • Comemoração do Dia Internacional da Família (piquenique comunitário no Parque de Lazer) • Festa de Verão • Comemoração do Dia dos Avós • Passeio à Régua • Comemoração do Dia Mundial da Fotografia (Artes e Ofícios das Fraldas do Marão, com o apelo à participação da comunidade) • Comemoração do Dia Mundial do Sonho • Comemoração do Dia Internacional da Pessoa Idosa (em parceria com as IPSS / Rede Social concelhia) • Comemoração do Dia Mundial do Cinema 	Nº de Participantes

	<ul style="list-style-type: none"> • Concerto de Natal • Festa de Natal 	
	2.3. Promoção do desenvolvimento local	
	<ul style="list-style-type: none"> • “Serões da Aldeia” em Olo • Festa dos Rojões (com a Junta de Freguesia de Fridão – Janeiro) • Feira Rural <ul style="list-style-type: none"> - Arraial (Junho – Parque de Lazer) - Festa de São Martinho • Arraial de Verão (Fridão – Julho) • Festa das Colheitas em Vila Chã do Marão – setembro (com as instituições da freguesia) • Festa da Castanha em Canadelo - Outubro (com a Junta de Freguesia) 	Nº de Participantes
	2.4. Promoção da identidade social e cultural	
	<ul style="list-style-type: none"> • Participação e apoio às actividades do Grupo Folclórico de Vila Chã do Marão • Dinamização do Grupo de Cordas de Vila Chã do Marão • Aulas de aprendizagem musical 	Nº de Participantes
3. Atendimento / Acompanhamento Social – orientar e apoiar os	3.1. Dinamização de atendimento integrado e descentralizado	
	No sentido de facilitar o acesso à informação e o encaminhamento para os recursos disponíveis na comunidade é dinamizado este serviço nas cinco freguesias das Fraldas do	Nº atendimentos

<p>cidadãos com vista a promover a inserção social</p>	<p>Marão, em parceria com a Segurança Social, a Câmara Municipal e outras instituições do concelho.</p> <p>Através da proximidade às populações, é nosso objectivo colmatar os constrangimentos impostos pela ausência de transportes públicos e dificuldades de mobilidade da grande maioria da população</p>	<p>Nº de pessoas inseridas social e profissionalmente</p>
<p>4. Apelar à solidariedade da comunidade e consciencializá-la da importância do seu contributo no combate às desigualdades sociais e à pobreza, bem como da importância da reutilização como factor de sustentabilidade e solidariedade</p>	<p>4.1. Dinamização dos projectos de voluntariado</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • De Sénior para Sénior • Banco do Livro Escolar • Campanha de angariação de produtos para a Loja Social • Campanha de recolha de livros escolares • Campanha de Consignação do IRS 	<p>Nº de Participantes</p> <p>Nº de entregas</p> <p>Nº de dádivas recebidas</p> <p>Nº de livros recolhidos</p> <p>Nº de dádivas recebidas</p>
<p>Objectivos</p>	<p>Actividades</p>	<p>Indicadores</p>
<p>5. Outras actividades</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> • Oficina de Leitura e Escrita • Oficina das Novas Tecnologias • Transporte social • Loja Social: recuperação de roupas, calçado, brinquedos e livros para devolução/troca • Biblioteca 	<p>Nº de participantes / nº sessões realizadas</p> <p>Nº de serviços efectuados / Nº de beneficiários</p> <p>Nº de entregas</p> <p>Nº de utilizadores</p>

ESPAÇOS CONVIVER + VILA CHÃ E CANADELO

Atelier de Estimulação Cognitiva

Objectivos	Actividades	Indicadores
Estimular a memória, atenção e a concentração.	Jogos de semelhanças e diferenças. Jogos de destreza manual. Jogo de cartas	Nº de participantes

Atelier de Costura

Objectivos	Actividades	Indicadores
Desenvolver a motricidade fina Estimular a criatividade e o espírito de interajuda	Bordados Elaboração de pequenos trabalhos em tecido Teceragem	Nº de participantes

Atelier de Reciclagem

Objectivos	Actividades	Indicadores
Desenvolver a motricidade fina Estimular a criatividade	Trabalhos com materiais recicláveis : papel, vidro ... (corte , colagem e pintura)	Nº de participantes da actividade

Atelier Expressões

Objectivos	Actividades	Indicadores
Estimular os movimentos corporais através da música. Proporcionar momentos lúdicos e recreativos. Aumentar a auto estima	Danças Cantares Teatro	Nº de participantes

Actividades Semanais

Segunda-feira

Ateliers	Estimulação Cognitiva	Costura	Expressões	Oficina de Leitura e Escrita
-----------------	------------------------------	----------------	-------------------	-------------------------------------

Terça-feira

Ateliers	Estimulação Cognitiva	Bordados	Reciclagem
-----------------	------------------------------	-----------------	-------------------

Quarta-feira

Ateliers	Espaço Conviver + Canadelo			
	Costura	Reciclagem	Vigilância na Saúde	

Quinta-feira

Ateliers	Actividades Desportivas	Expressões	Oficina de Novas Tecnologias	Vigilância na Saúde
-----------------	--------------------------------	-------------------	-------------------------------------	----------------------------

Sexta-feira

Ateliers	Reciclagem	Estimulação Cognitiva	Bordados
-----------------	-------------------	------------------------------	-----------------

FRIDÃO E OLO

Actividades Semanais

Fridão

Segunda	Estimulação Cognitiva	Atelier de Reciclagem	Oficina de Leitura e Escrita	
Quarta	Atelier de Reciclagem	Ginástica	Atelier de Expressão	Costura
Sexta	Estimulação Cognitiva	Oficina de Leitura e Escrita	Vigilância na Saúde	

Olo

Terça	Estimulação Cognitiva	Atelier de Reciclagem	Ginástica	
Quarta	Atelier de Costura	Atelier de Expressão	Vigilância na Saúde	

Ateliers e seus objetivos

Atelier	Objetivos	Atividades	Indicadores
Estimulação Cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> Promover a Orientação; Estimulação da memória, atenção e a concentração; Estimular a capacidade de linguagem; 	<ul style="list-style-type: none"> Exercícios de orientação temporal, espacial e pessoal; Jogo de cartas; Jogo do galo; Puzzle; Dinâmicas de grupo 	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;

Atelier	Objetivos	Atividades	Indicadores
Reciclagem	<ul style="list-style-type: none"> Promover a mobilidade e a destreza manual; Estimular a criatividade e a imaginação; Desenvolvimento da motricidade fina e a coordenação 	<ul style="list-style-type: none"> Trabalhos em papel; Trabalhos com materiais reciclados; Trabalhos com pastas moldáveis; 	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;

Atelier	Objetivos	Atividades	Indicadores
Oficina de Leitura e Escrita (Letrados/Iletrados)	<ul style="list-style-type: none"> Trabalhar a motricidade Fina; Ensinar a Ler e a Escrever; 	<ul style="list-style-type: none"> Exercícios de vocabulário; Articulação de letras e palavras; 	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes

	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular para Escrita; • Estimular para Leitura; • Estimular a memória e a concentração. 	<ul style="list-style-type: none"> • Contorno e cópias de letras; • Cópias; • Ditados; • Palavras Cruzadas; • Sopa de Letras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier.
--	---	--	---

Atelier	Objetivos	Atividades	Indicadores
Vigilância na Saúde	<ul style="list-style-type: none"> • Colaborar ativamente na vigilância periódica; • Avaliação dos sinais vitais dos utentes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Monitorização da tensão arterial; • Monitorização do controlo dos diabetes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes • Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier.

Atelier	Objetivos	Atividades	Indicadores
Costura	<ul style="list-style-type: none"> • Estimulação da criatividade; • Desenvolver a motricidade fina; 	<ul style="list-style-type: none"> • Bordados • Tricot • Croché 	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes • Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;

Atelier	Objetivos	Atividades	Indicadores	
Atelier da Expressão	Expressão Musical	<ul style="list-style-type: none"> Estimular a memória; Promover a participação em grupo; Desenvolver o reconhecimento e reprodução de musicas novas já conhecidas; 	<ul style="list-style-type: none"> Realização de jogos musicais; Tocar instrumentos musicais; Cantar; 	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;
	Expressão Dramática	<ul style="list-style-type: none"> Aumento da auto-estima; Despertar o gosto pela cultura; Estimular a memória; Expressar, individualmente ou em grupo, sentimentos e emoções quer de forma verbal ou não verbal; 	<ul style="list-style-type: none"> Teatro(fantoches, musical e mascara) 	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;

Atelier	Objetivos	Atividades	Indicadores
Atelier da Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolvimento da psicomotricidade; Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento; Recuperar a confiança e o domínio do corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> Exercícios de aquecimento; Exercícios de fortalecimento muscular e de flexibilidade; Exercícios de relaxamento; Jogos tradicionais. 	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier.

Projecto “SENIORES PARA SENIORES”

Projecto aprovado no âmbito do programa BPI Seniores, será desenvolvido até 31 de Outubro :

Objetivos	Atividades	Cronograma
<u>Gerais</u> - Promover a actividade e o voluntariado de idosos autónomos - Melhorar a qualidade de vida e reduzir o isolamento dos idosos dependentes <u>Específicos</u> - Mobilizar e formar dez idosos autónomos - Acompanhar regularmente trinta idosos dependentes.	<ul style="list-style-type: none"> • Divulgação • Mobilização e preparação voluntários • Acompanhamento dos voluntários • Visitas – desenvolvimento do voluntariado • Avaliação 	<ul style="list-style-type: none"> • 1.11.2017 31.12.2017 • 1.12.2017 28.02.2018 • 1.03.2018 31.10.2018 • 1.03.2018 31.10.2018 • 1.05.2018 31.10.2018



Serviço De Apoio Domiciliário

Plano de Actividades
2018

Esta proposta de Plano de Actividades do Serviço de Apoio Domiciliário, fruto de um processo de planeamento colectivo, tem como base a missão, a visão e os valores do CLAP e constitui uma peça fundamental de programação das actividades deste serviço.

Todas as actividades aqui propostas convergem para a concretização dos objectivos estratégicos e das metas definidas pelo CLAP e para que os alcancemos contámos não só com o empenho de toda a equipa do Serviço de Apoio Domiciliário mas também com o contributo dos colaboradores das outras valência, dos senhores elementos da Direcção do CLAP, dos utentes, dos familiares dos utentes e da comunidade em geral.

É objetivo último do SAD proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial das pessoas idosas, contribuindo para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo, criando condições que permitam preservar e incentivar a relação intrafamiliar, potenciando a integração social e retardando o abandono do lar e a institucionalização dos nossos seniores.

OBJECTIVO I:

Assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das necessidades básicas e a realização das atividades instrumentais da vida diária, de pessoas que se encontrem no seu domicílio, em situação de dependência física ou psíquicas, garantindo-lhe a prestação de cuidados personalizados, humanizados e adequados às suas necessidades. Actividades a desenvolver ao longo de todo o ano:

Actividades	Objectivos	Indicadores
Higiene Pessoal e Cuidados de imagens.	Assegurar serviços de higiene pessoal, banho, troca de roupa, aplicação de leite corporal, massagem e outros cuidados pessoais, potenciando o conforto dos nossos clientes.	Nº de Serviços Efectuados Grau de satisfação *
Higiene Habitacional	Proporcionar os necessários cuidados de higiene ao nível habitacional, inspeccionar o domicílio e propor sempre que necessário as devidas alterações de forma a potenciar segurança, higiene e conforto habitacionais aos nossos clientes.	Nº de Serviços Efectuados Grau de satisfação *
Alimentação	Distribuir e, sempre que necessário, apoiar na administração das refeições, propondo uma dieta variada, equilibrada, que atenda às necessidades dos clientes e que cumpra as boas-práticas de higiene e segurança alimentares, potenciando assim a saúde dos nossos clientes.	Nº de Serviços Efectuados Grau de satisfação *

Tratamento de roupa	Garantir a higienização das roupas, apoiar sempre que necessário na sua identificação e reparação, potenciando assim o conforto e o seu bem-estar dos nossos clientes.	Nº de Serviços Efectuados Grau de satisfação *
Acompanhamento ao Exterior e aquisição de bens e serviços.	Acompanhar os clientes nas suas deslocações ao exterior assegurando a manutenção das suas relações sociais, promovendo as suas capacidades motoras e potenciando o acesso a bens e serviços essenciais (pagamentos de serviços, compras, levantamento de dinheiro...)	Nº de Serviços Efectuados Grau de satisfação *
Cuidados Pessoais e de Saúde	Articular com os serviços de saúde existentes de forma a potenciar o acesso a estes em tempo útil, acompanhar a administração de medicação, apoiar na vigilância dos valores de tensão arterial e glicémia identificando situações de potencial risco e contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos clientes.	Nº de Serviços Efectuados Grau de satisfação *
Acompanhamento Psicossocial	Promover o bem-estar e equilíbrio físico, económico, psicológico, social e emocional do cliente e da família, garantir que os seus direitos são respeitados, estimular a comunicação e as relações interpessoais e favorecer a mobilização de recursos.	Nº de Serviços Efectuados Grau de satisfação *
Serviço de Teleassistência	Estreitar as relações do cliente com o mundo exterior e aumentar a sua segurança colocando ao seu dispor um telefone com botão SOS facilmente accionável em situações de emergência.	Nº de Serviços Efectuados Grau de satisfação *

* É aferido o grau de satisfação dos nossos clientes através da realização de um inquérito de satisfação.

OBJECTIVO II:

Fomentar o processo de animação, saúde e reabilitação social dos nossos utentes com recurso a diversas actividades de índole social, educativa e recreativa, estimulando a sua efectiva participação social e comunitária.

PAS - PLANO DE ACTIVIDADES SÓCIO-CULTURAIS

ACTIVIDADE	OBJECTIVO	INDICADOR	MÊS
Cantar os Reis	Preservar as tradições valorizando as competências dos mais idosos, animar as Fraldas do Marão e angariar donativos	N.º de participantes, n.º de visitas efectuadas e valor dos donativos recolhidos	Janeiro
Comemoração do Dia Mundial da Luta contra o Cancro	Sensibilizar os utentes para os comportamentos de risco a evitar de forma a potenciar uma melhor saúde física.	N.º de participantes Grau de Satisfação	
Comemoração do Carnaval	Promover a alegria, a fantasia e a criatividade dos nossos clientes e paralelamente potenciar o convívio e a troca de experiência.	N.º de participantes Grau de Satisfação	
Comemoração do dia dos Amigos/ Namorados	Aprofundar os laços relacionais entre todos e promover as emoções como forma de expressão.	N.º Participantes Grau de Satisfação	Fevereiro
Comemoração do Dia Internacional da Mulher	Valorizar o papel da mulher na sociedade e promover o auto-conceito e a auto-estima das nossas clientes, através da prestação de alguns cuidados de beleza e bem-estar.	N.º de participantes Grau de Satisfação	
Comemoração do Dia Mundial da Árvore	Em parceria com os serviços de Protecção Civil proporcionar aos nossos utentes um momento de reflexão sobre comportamentos amigos do ambiente e fomentar o amor pela natureza.	Nº de Participantes Grau de Satisfação	Março
Comemoração do Dia Internacional do Teatro	Facilitar o acesso à cultura e valorizar o teatro como forma de expressão cultural e de animação proporcionando um espectáculo teatral aos nossos utentes.	Nº de Participantes Grau de Satisfação	
Comemoração do Dia Mundial do Livro	Através da recolha de histórias tradicionais. promover o gosto pela leitura e o debate de ideias.	Nº de Participantes Grau de Satisfação	

Comemoração do Dia Mundial da Saúde/ Dia da Actividade Física	Promover a saúde e o bem-estar físico da nossa população através da dinamização de uma aula de Zumba no Parque de Lazer e paralelamente facilitar o acesso gratuito a alguns rastreios ao nível da saúde.	Nº de participantes Grau de Satisfação	Abril
Comemoração do Dia da Liberdade.	Comemorar a revolução dos cravos e valorizar a liberdade como valor fundamental da nossa comunidade.	Nº de Participantes Grau de Satisfação	
Comemoração do Mês do Coração	Dinamizar uma sessão de Yoga e identificar os seus benefícios na saúde do nosso coração.	Nº de Participantes Grau de Satisfação	
Comemoração do Dia Internacional da Família	Potenciar aos nossos clientes um dia diferente de animação e convívio através da promoção de um picnic comunitário no Parque de lazer.	N.º de participantes Grau de Satisfação	Maio
Comemoração do Dia Mundial dos Direitos do Consumidor	Alertar os participantes para hábitos de consumo socialmente responsáveis e identificar algumas potenciais situações de risco.	N.º de participantes Grau de Satisfação	Junho
Comemoração dos Santos Populares	Aprofundar os laços de amizade entre os nossos clientes e outros seniores do concelho e proporcionar-lhes um dia muito animado.	N.º de participantes Grau de Satisfação	Junho
Festa de Verão/ Comemoração do Dia dos Avós	Valorizar o papel dos mais velhos enquanto fonte de conhecimento e experiência e estreitar o espaço relacional entre as crianças e idosos.	N.º de Participantes Grau de Satisfação	Julho
Passeio à cidade de Peso da Régua	Proporcionar aos utentes um dia diferente de lazer e convívio e paralelamente ir à descoberta das nossas belezas paisagísticas.	N.º de participantes Grau de Satisfação	Julho

Comemoração do Dia Mundial da Fotografia	Promover as Artes e os Ofícios Tradicionais das Fraldas do Marão através da realização de uma exposição fotográfica sobre o tema e com recurso a fotografias cedidas pela comunidade.	N.º de Participantes Grau de satisfação	Agosto
Rastreios de Fisioterapeuta	No âmbito do Dia do Fisioterapeuta facilitar o acesso dos nossos utentes a rastreios na área da fisioterapia de forma a potenciar o seu bem-estar global.	N.º Participantes Grau de satisfação	
Comemoração do Dia Mundial do Coração	Alertar a comunidade para a importância do nosso bem-estar emocional na manutenção da saúde do nosso coração.	N.º Participantes Grau de satisfação	Setembro
Comemoração do Dia Mundial do Sonho	Despertar nos nossos utentes sentimentos de optimismo e ajudá-los a perceber que nunca é tarde para sonhar e que o “Sonho comanda a Vida”.	N.º Participantes Grau de satisfação	
Comemoração do Dia do Idoso	Valorizar o envelhecimento e favorecer a interacção grupal e o convívio inter-institucional através da celebração conjunta deste dia com outras entidades parceiras da Rede Social.	N.º de participantes Grau de satisfação	
Comemoração do Dia Mundial da Alimentação	Com recursos a jogos e dinâmicas de grupo sensibilizar os nossos utentes para a importância de manterem dietas equilibradas, variadas e saudáveis.	N.de participantes Grau de satisfação	
Comemoração do Dia Mundial do AVC	Sensibilizar a nossa comunidade para a importância de uma rápida identificação dos sinais de alertas nas situações de AVC.	N.º de participantes Grau de satisfação	Outubro
Comemoração do Dia Mundial da Igualdade	Tendo como mote o pensamento “Todos diferentes, todos iguais” promover a reflexão junto dos nossos utentes sobre as diferentes formas de discriminação e combater a sua manifestação.	N.º de participantes Grau de satisfação	

Comemoração do São Martinho	Manter a tradição e promover o convívio e a articulação entre as diferentes gerações, quebrar o isolamento e a rotina dos nossos clientes.	N.º Participantes Grau de satisfação	
Comemoração do Dia Mundial da Diabetes	Promover comportamentos saudáveis e prevenir a doença através da informação/reflexão sobre os seus principais factores de risco e de protecção.	Nº de Participantes Grau de satisfação	Novembro
Comemoração do Dia Mundial do Cinema	Proporcionar aos nossos utentes uma tarde diferente de convívio, lazer e cultura através de uma ida ao cinema.	Nº de Participantes Grau de satisfação	
Concerto de Natal	Comemorar a chegada do Natal, fomentar o espírito de Natal e animar os nossos seniores através da participação no Concerto de Natal da Rede Social.	N.º de Participantes Grau de satisfação	Dezembro
Festa de Natal	Aprofundar o espaço relacional dos nossos utentes e a interacção com todos os colaboradores do Departamento fortalecendo as suas ligações afectivas e quebrando o isolamento.	Nº de Participantes Grau de satisfação *	
ACTIVIDADES A DESENVOLVER AO LONGO DO ANO	OBJECTIVO	INDICADOR	
Celebração de Aniversários	Preservar a identidade dos nossos clientes, valorizar a sua experiência de vida e potenciar momentos felizes.	N.º de celebrações	
Rastreios de Glicose, Tensão, Podologia e osteopatia.	Preservar a saúde dos nossos utentes e potenciar a melhoria da sua qualidade de vida através do acesso a Rastreios vários e a Consultas de Podologia e Osteopatia.	N.º de participantes Grau de satisfação	
Oficina de leitura e escrita	Manter as aprendizagens ao longo da vida, potenciar o aumento da auto-estima dos nossos utentes e desenvolver neles algumas competências básicas de leitura e escrita.	N.º de participantes Grau de satisfação	
Participação no Projecto “De Seniores para Seniores”	Valorizar as competências dos nossos utentes mais independentes, fomentar neles o seu espírito solidário e paralelamente combater a solidão dos utentes dependentes.	N.º de participantes Grau de satisfação	

OBJECTIVO III:

Potenciar a melhoria contínua dos serviços prestados através da informatização do Processo de Gestão da Qualidade do SAD.

ACTIVIDADE	OBJECTIVO	INDICADOR	MÊS
Informatização de Processos	Facilitar a monitorização/avaliação do serviço prestado e diminuir os custos ambientais com papel e eventuais perdas de informação e de tempo.	N.º de Processos informatizados	Ao longo do ano
Reunião conjunta com todos os colaboradores.	Avaliar a funcionalidade do processo de gestão de qualidade e integrar eventuais sugestões de melhorias.	N.º participantes N.º sugestões	5. Janeiro
Reunião conjunta de colaboradores, familiares e clientes.	Potenciar a participação de todos na definição do Plano de Actividades e ir ao encontro das necessidades e interesses dos nossos clientes.	N.º participantes N.º sugestões	26. Outubro
Questionário de satisfação	Apurar qual o grau de satisfação dos nossos utentes relativamente aos serviços prestados de forma a poder servi-los melhor.	N.º participantes Níveis de satisfação	Dezembro

SUB PLANO DE ACTIVIDADES DO SAD / Utentes Dependentes

OBJECTIVO IV:

Promover a melhoria da qualidade de vida dos nossos utentes através da estimulação das suas capacidades funcionais e cognitivas.

PROGRAMA DE ESTIMULAÇÃO MOTORA E COGNITIVA

Público-alvo	Grau de dependência	Calendarização	Responsáveis
Utentes de Sad	Dependentes	Janeiro a Dezembro	Equipa de Sad

Apresentação: Dada a parca mobilidade e dependência deste grupo de clientes a equipa de SAD irá, sempre que possível e de acordo com a vontade dos clientes, fazer pequenos exercícios de estimulação motora e cognitiva.
É necessário adaptar um ritmo calmo e paciente para dar tempo de resposta do Cliente.

Tipo de Estimulação	Objectivo
Motora	Trabalhar os membros inferiores e superior estimulando a agilidade e motricidade global.

Actividade	Descrição	Objectivo	Material	Tempo
Elevação dos braços e das pernas.	Auxiliar o Cliente na elevação dos braços e pernas. Incentivar para movimentação autónoma dos membros quando o puder. Fazer massagem.	Aumentar a circulação sanguínea e prevenir mau estar geral e complicações na sua saúde.	Creme Hidratante	15 minutos

Tipo de Estimulação	Objectivo
---------------------	-----------

Cognitiva Estimular a comunicação; Retardar a deterioração cognitiva; Potenciar a atenção e concentração.

Actividade	Descrição	Objectivo	Material	Tempo
Reconhecer Objectos	Dar/mostrar ao idoso imagens ou objetos para ele reconhecer e expressar o nome.	Melhorar as condições mentais do cliente.	Objectos de casa que lhe sejam familiares (garfo, etc.).	15 minutos

Observações:

Todo este trabalho serve para melhorar a situação global dos clientes. Tem de ser desenvolvido minuciosamente e cuidadosamente sem que se torne pesado e maçador.

Sempre que possível o trabalho de estimulação cognitiva será desenvolvido com recurso aos Voluntários do Projecto “**De Seniores para Seniores**”.