

## **Plano de Atividades da Casa do Povo de Cerdeira e Moura da Serra 2020**

### **INTRODUÇÃO**

O Plano de Atividades para 2020, é realizado de acordo com os interesses desta instituição, que assenta numa estratégia com objetivos definidos e concretos, de maneira a serem apresentados e discutidos em Assembleia Geral. É de referenciar que posteriormente será anunciado a toda a comunidade para a sua aprovação, a fim de se colocar em prática todos os pontos definidos neste, não só pelos técnicos, como também pela chefia de topo.

Atendendo às limitações da situação económica, o que nos obriga a equacionar as nossas estratégias de atuação, propomos um conjunto de medidas que nos sejam possíveis e vantajosas, no que diz respeito às necessidades identificadas, de acordo com a disponibilidade de recursos da instituição.

Iremos dar seguimento a algumas atividades propostas no Plano do ano anterior que não foram concluídos e rever outras a fim de manter a instituição um sítio melhor.

Tendo em conta que o envelhecimento é constante, é de salientar que devemos dar respostas sociais adequadas a cada tipo de cliente, criando estratégias preventivas e de atuação com o intuito de proporcionar uma vida mais ativa e saudável, melhorando a sua capacidade de autonomia e qualidade de vida. Sendo assim, a Animação do idoso é uma peça fundamental para a sua integração e envolvimento na instituição, tendo em conta que as atividades devem ir ao encontro e gostos de cada idoso.

Neste sentido, este Plano terá em conta a aplicação das atividades rotineiras, bem como a comemoração das datas marcantes do calendário.

Apesar das atividades do Plano para 2020, já serem definidas, podem sofrer alterações por motivos constringedores e/ou por surgirem novas atividades.

Esta Instituição conta com experiência no domínio da prestação de cuidados, sendo traduzida na sua Visão pelos vários apoios e cuidados prestados, Missão porque asseguram a proteção dos cidadãos na velhice/ou em situação de dependência e Solidariedade, pela entrega aos outros. Não obstante, e atendendo ao ciclo da melhoria contínua, esta Instituição tem encetado os esforços necessários à construção sistemática de métodos de intervenção cada vez mais eficazes e eficientes.

## **CARATERIZAÇÃO DAS VÁRIAS RESPOSTAS SOCIAIS**

### **Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)**

A resposta social, **Estrutura Residencial para Pessoas Idosas**, destina-se ao alojamento coletivo de cidadãos idosos, de ambos os sexos, de idade não inferior a 65 anos, que se encontrem impedidos ou expressem vontade própria, por força da situação ou ausência de condições, de residir no seu meio familiar natural.

A resposta social tem como ponto de partida estimular as capacidades e interesses dos clientes com o objetivo de prolongar ao máximo competências psíquicas, físicas e sociais.

### **Centro de Dia (CD)**

O **Centro de Dia** é uma resposta social desenvolvida em equipamento que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sociofamiliar.

Partindo das suas capacidades e interesses, tenta-se estimular, ajudar a prolongar e potenciar ao máximo as capacidades psíquicas, físicas e sociais dos clientes, facilitando-lhes o acesso a novas descobertas e despertando-os para novos interesses, ocupando os tempos livres, dando-lhes a atenção necessária para que possam continuar no seu meio sociofamiliar, com qualidade de vida.

### **Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)**

O **Serviço de Apoio Domiciliário** é a resposta caracterizada pela prestação de uma série de serviços ao domicílio a indivíduos e famílias que por motivo da idade, doença, deficiência ou qualquer outro impedimento não sejam capazes de manter a satisfação das necessidades básicas bem como a realização de outras atividades da vida diária, permanentemente ou temporariamente.

Neste sentido, procura-se ajustar a intervenção social às necessidades dos clientes e assegurar o seu bem-estar, intervindo de forma organizada e com equipas especializadas.

## **PARTE I – Investimentos comuns às Respostas Sociais CD; SAD; ERPI**

- Isolamento e revestimento do piso da frente do ERPI.
- Obras de alteração de Posto Médico para Centro de Fisioterapia;
- Mobiliário (refeitório e Sala de Estar);
- Máquina de Lavar louça industrial para a ERPI;
- Material para a cozinha e refeitório;
- Material de apoio para SAD;
- Material de apoio para ERPI;

## PARTE II – Atividades Socio Culturais

Data	Periodicidade	Local	Atividade	Descrição	Objetivos
6 de Janeiro	Ocasional	CPCMS	Dia de Reis	. Lanche de Reis	. Promover o convívio entre as valências.
17 de Janeiro	Ocasional	CPCMS	Dia Internacional do Riso	. Sessão de Riso	. Realizar atividades criativas e recreativas; . Incrementar a participação ativa dos idosos; . Promover o convívio e o bem-estar; . Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais.
Do dia 10 ao dia 14 Fevereiro	Ocasional	CPCMS	Semana da amizade e dos afetos	. Conversa informal sobre o amor; . Elaborar trabalhos manuais alusivos ao tema; . Decoração da sala com motivos alusivos à data;	Expressar emoções e sentimentos de forma verbal e não verbal; Desenvolver capacidades motoras e cognitivas; Potenciar a transmissão de valores; Criar um momento romântico.
Dia 21 de Fevereiro	Ocasional	CPCMS	Dia da Língua Materna	. Recolha de poemas, provérbios, frases populares, histórias, canções populares etc.	Valorizar a língua portuguesa; Estimular a criatividade
Fevereiro (data a definir)	Ocasional	CPCMS	Carnaval	. Elaboração de fatos; . Participação no desfile a realizar e lanche-convívio em parceria com as instituições do concelho de Arganil.	Vivenciar o espírito de Carnaval; Desenvolver a socialização/desinibição; Vivenciar o Carnaval com segurança; Contrariar o desenraizamento social dos idosos; Realizar atividades criativas e recreativas; Incrementar a participação ativa dos idosos.
Dia 9 de Março	Ocasional	CPCMS	Dia Internacional da Mulher	. Permitir às senhoras tratamentos de cabelo, unhas, pés.	Promover a autoestima e imagem.
Do dia 13 ao dia 19 de Março	Ocasional	CPCMS	Dia do Pai	. Entrega de lembranças, aos utentes do sexo masculino.	Valorizar o papel da Pai na sociedade; Relembrar hábitos e tradições; Aumentar a autoestima; Desenvolver a destreza manual; Inspirar valores afetivos; Promover a troca de experiências;
Do dia 16 ao dia 20 de Março	Ocasional	CPCMS	Equinócio da Primavera	. Elaborar trabalhos manuais alusivos ao tema para decoração; . Jogo dos sabores e cheiros: Salsa, coentros, alecrim, folhas de louro, canela, hortelã; etc.	Desenvolver capacidades motoras e cognitivas; Desenvolver aspetos psicomotores e sensitivos através do olfato e paladar.

Dia 21 de Março	Ocasional	CPCMS	Dia Mundial da Poesia	. Escrever poemas num postal e oferecer entre os clientes, familiares e colaboradoras.	Valorizar as capacidades mentais dos clientes; Criar momento de reflexão e partilha de saberes;
Páscoa (Data a definir)	Ocasional	CPCMS	Páscoa	. Decoração das mesas; . Entrega de lembranças aos clientes. . Lanche-convívio; . Confeção do foliar da Páscoa pelos clientes.	Promover o convívio e bem-estar entre os idosos; Valorização de costumes e tradições; Respeitar crenças e valores dos idosos católicos; Promover o espírito de cooperação;
Dia 6 de Abril	Ocasional	EXTERIOR	Dia Mundial da Atividade Física	. Pequena conversação sobre a importância da atividade física; . Jogos para estimular a atividade física.	Sensibilizar para a temática da saúde física e mental; Realizar atividades criativas e recreativas; Contribuir para o despertar de novos interesses; Animar e criar um ambiente descontraído dentro da instituição; Incentivar à prática de atividade física.
Dia 10 de Abril	Ocasional	CPCMS	Dia Mundial da Doença de Parkinson	. Sessão de sensibilização sobre a temática	Promoção da saúde e como prevenir doenças; Fomentar e discutir ideias entre os intervenientes.
Dia 24 de Abril	Ocasional	CPCMS	Dia da Liberdade	. Elaboração de um quadro alusivo à temática	Estimular a criatividade; Partilha ideias; Promover o convívio e bem-estar entre os clientes.
13 de Maio	Ocasional	CPCMS	Aparição de Fátima	. Visionamento da missa; . Elaborar um quadro com a imagem da Nossa Senhora de Fátima com vários materiais.	Estimular o espírito religioso; Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências; Estimular a criatividade.
15 de Maio	Ocasional	CPCMS	Dia Internacional Da Família	Conversa sobre a família dos clientes; . Elaboração de um cartaz com a simbologia da família.	Estimulação cognitiva dos clientes; Fortalecer os laços afetivos; Partilhar histórias de vida.
8 de Maio	Ocasional	CPCMS	Dia Mundial da Hipertensão	. Sensibilização dos clientes para a temática; . Medição da T.A e pesagem.	Promoção da saúde; Prevenção de doenças; Fomentar e discutir ideias entre os intervenientes.
1 de Junho	Ocasional	CPCMS	Dia da Espiga	. Recolha de flores e elaboração de arranjos florais;	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Partilha de experiências;

				. Lanche de convívio.	Contactar com o meio exterior.
(data a definir)	Ocasional	CPCMS	Passeio Anual	. A equacionar	Alargar os horizontes da imaginação dos idosos; Promover a interação e o convívio entre os clientes das diferentes valências; Promover experiências diferenciadas; Promover o bem-estar do cliente;
5 de Junho	Ocasional	CPCMS	Dia Mundial do Ambiente	. Remodelação do jardim da instituição . Ação de sensibilização para o tema da reciclagem.	Sensibilizar os idosos para as questões ambientais mais presentes no nosso quotidiano.
(data a definir)	Ocasional	CPCMS	Santos Populares	. Construção de balões e manjericos; . Decoração da Instituição; . Sardinhada.	Promover a interação entre os clientes; Recordar tradições; Promover o bem-estar do cliente Minimizar momentos de solidão dos clientes através de encontros festivos; Promover o conhecimento da cultura e das tradições; Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos idosos.
1 de Julho	Ocasional	CPCMS	Dia Internacional da Piada	. Sessão de anedotas e piadas secas dinamizada pelos utentes.	Promover a interação grupal; Promover momentos de descontração e laser;
8 de Julho	Ocasional	CPCMS	Dia Mundial do Chocolate	. Confeção de bolo de chocolate para o lanche;	Incrementar a participação ativas dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar.
10 de Julho	Ocasional	CPCMS	As ondas de calor e as Pessoas Idosas	Ação de Sensibilização	Alertar os idosos para os cuidados a ter para as temperaturas elevadas; Informar para os perigos que estão patentes com o excesso de calor.
20 de Julho	Ocasional	CPCMS	Dia da Amizade	. Jogos diversos; . Teia da Amizade; . Dinâmicas de Grupo.	Sensibilizar para os valores da amizade; Desenvolvimento de competências, tais como: auto-estima, autoconfiança; autonomia; Proporcionar momentos de laser; Reforçar e fortalecer as relações de amizade; Fortalecer o espírito de grupo e de interajuda.
26 Julho	Ocasional	CPCMS	Dia dos Avós	. Lanche convívio	Conversa informal com os clientes sobre a experiência de ser avô/avó;
data a definir	Ocasional	CPCMS	Intercâmbio	. Ida ao rio (a definir); . Lanche convívio	Explorar novos sítios; Sair da rotina; Promover o convívio entre os intervenientes.

19 de Agosto	Ocasional	CPCMS	Dia Mundial da fotografia	. Sessão fotográfica aos idosos para elaboração de calendário de 2021 e exposição das fotografias na instituição.	Desenvolver as competências: autoestima, autoconceito, autoconfiança e autonomia.
15 de Setembro	Ocasional	CPCMS	"Recordar as vindimas"	Visualização de um Filme	Estimular a capacidade de diálogo verbal e não-verbal; Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio em que vivem.
Do dia 16 ao dia 23 de Setembro	Ocasional	CPCMS	Equinócio do Outono	. Decoração da instituição alusiva à estação; . Caminhada e Pic Nic.	Desenvolver a criatividade; Estimular a motricidade fina; Fomentar a vida saudável; Sair do ambiente de rotina; Aumentar a autoestima, quebrar o isolamento
21 de Setembro	Ocasional	CPCMS	Dia Mundial da Doença de Alzheimer	. Sensibilização dos clientes para a temática.	Promoção da saúde; Prevenir doenças e conhecer os sinais e consequências da doença; Fomentar e discutir ideias entre os intervenientes; Esclarecer os mitos da doença de Alzheimer; Saber como agir no dia-a-dia de uma pessoa com Alzheimer.
25 de Setembro	Ocasional	CPCMS	Dia Mundial do Sonho	. Confeição de sonhos.	Desenvolver as competências: autoestima, autoconceito, autoconfiança e autonomia.
30 de Setembro	Ocasional	CPCMS	Dia Mundial do Coração	. Palestras sobre "Doenças Cardiovasculares".	Prevenir os clientes para os sintomas da doença e sensibiliza-los para os cuidados a tomar para melhorar estes problemas.
1 de Outubro	Ocasional	CPCMS	Dia Internacional do Idoso	. Entrega de lembranças aos idosos	Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos; Favorecer a integração grupal;
16 de Outubro	Ocasional	CPCMS	Dia Mundial da Alimentação	. O que é ter uma alimentação saudável; . Criação da roda dos alimentos	Fornecer informações sobre temas básicos, mas importantes na sociedade; Desmistificar conceitos; Implementar hábitos de vida saudáveis; Discutir ideias entre os intervenientes
30 de Outubro	Ocasional	CPCMS	Comemoração do Halloween	. Decoração da instituição	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;
5 de Novembro	Ocasional	CPCMS	Dia Mundial do Cinema	. Assistir a um filme Português (a definir)	Desenvolver capacidades lúdicas; Desenvolver criatividade e trabalho em grupo
11 de Nov.	Ocasional	CPCMS	S. Martinho	. Lanche de Magusto	Promover convívio entre os idosos; Relembrar costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural dos idosos.

14 de Nov.	Ocasional	CPCMS	Dia Mundial dos Diabetes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realização de uma Ação de sensibilização sobre a diabetes</li> </ul>	Sensibilizar para as causas e consequências da diabetes; Alertar para a importância de uma vida ativa e uma alimentação saudável nos idosos.
18 de Nov.	Ocasional	CPCMS	Dia Mundial da Criatividade	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver uma atividade que requer imaginação por parte do cliente</li> </ul>	Promover a capacidade criativa e o sentido da imaginação; Estimular a autonomia e fomentar o sentido de pertença.
Dezembro (data a definir)	Ocasional	CPCMS	Preparação para o Natal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Decoração de Natal</li> </ul>	Estimular a destreza manual; Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas dos idosos. Desenvolver a capacidade Cognitiva. Desenvolver a motricidade grossa e fina. Fomentar as relações interpessoais.
Dezembro (data a definir)	Ocasional	CPCMS	Almoço de Natal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a interação entre clientes;</li> <li>Comemorar a época natalícia; Promover o bem-estar do cliente;</li> <li>Minimizar o abandono do idoso através de encontros festivos.</li> </ul>	Todos os clientes, familiares e sócios.
Data a definir	Ocasional	CPCMS	Cerdeira ConVida	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feira de amostras da região</li> <li>Participação na feira</li> </ul>	Favorecer o convívio e a troca de experiências e vivências; Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.

Periodicidade	Local	Atividade	Descrição	Objetivos
Mensal	CPCMS	Visita do pároco	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conversas informais com os clientes;</li> <li>Clarificação/Esclarecimento de conceitos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular o espírito religioso;</li> <li>Desmistificar conceitos, tais como a morte, entre outros;</li> <li>Promover o convívio entre os intervenientes.</li> </ul>
Mensal	CPCMS	Comemoração dos aniversários	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ao fim do almoço, cantar-se-á os "Parabéns" e partir-se-á o bolo de aniversário.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preservar a identidade dos idosos;</li> <li>Desenvolver competências, ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais, e da inserção no meio sociocultural;</li> <li>Reviver das vivências antigas.</li> </ul>
Mensal	CPCMS	Oficina da Cozinha	<ul style="list-style-type: none"> <li>Confeção de bolos</li> </ul>	Estimular a criatividade; Promover o convívio e bem-estar entre os clientes e a partilha de ideias; Relembrar os costumes.
Semanal	CPCMS	Atividades lúdicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos populares e de mesa: damas, cartas/sueca, dominó, xadrez ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular as capacidades cognitivas dos clientes;</li> <li>Promover o convívio.</li> </ul>
Semanal	CPCMS	Expressão Plástica	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalhos Manuais</li> <li>Desenho/Pintura</li> <li>Recortes/Colagens</li> <li>Escultura</li> <li>Trabalhos com tecidos linhas e lãs.</li> </ul>	Desenvolver e estimular a imaginação; Desenvolver a motricidade fina e coordenação motora; Expressão através das artes plásticas e dos trabalhos manuais; Evitar o isolamento e o ócio; Incrementar a participação ativa dos clientes; Ocupação dos tempos livres; Reaproveitamento de materiais.

Semanal	CPCMS	Expressão Física e Desenvolvimento PsicoSocial	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Ginástica do Idoso</li> <li>. Caminhadas</li> <li>. Dinâmicas de Grupo</li> <li>. Motricidade Fina e Grossa</li> <li>. Jogos</li> </ul>	Desenvolver as capacidades físicas; Transformar o tempo de ócio em tempo de lazer; Favorecer o desenvolvimento psicomotor; Aquisição de novas experiências; Melhorar a qualidade de vida de cada cliente
Semanal	CPCMS	Animação cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Hora do Conto</li> <li>. Conversas soltas</li> <li>. Atelier de Memória</li> <li>. Estimulação</li> <li>. Hora das Notícias</li> <li>. Oficina da Escrita</li> <li>. Expressão Oral</li> <li>. Jardinagem</li> </ul>	Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual; Desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio; Contribuir para a melhor qualidade de vida de cada cliente; Estimulação; Lazer.
Semanal	CPCMS	Actividades Religiosas	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Oração</li> <li>. Distribuição da Sagrada Comunhão (domingo)</li> <li>. Rezar o Terço</li> </ul>	Manter/Promover hábitos religiosos



## REFLEXÃO FINAL

O Plano de Atividades, elaborado teve na sua génese os interesses institucionais, os seus recursos financeiros e materiais, bem como os interesses preconizados atualmente pelos Órgãos Sociais e estratégias assumidas para com as entidades parceiras.

O desenvolvimento económico é uma constante incerteza e está sempre a sofrer mudanças, o que por vezes dificulta a concretização de projetos e atividades. Desta forma, para o ano de 2020, assumimos o compromisso da racionalização de recursos, mantendo a qualidade na prestação de serviços.

No entanto, pretende-se aumentar a expectativa de uma vida saudável, que mantenha a autonomia e independência, bem como a qualidade de vida de todas as pessoas que estão a envelhecer, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados de saúde.

Perspetiva-se ainda, a melhoria contínua dos serviços prestados, apesar do aumento do grau de dependência dos clientes, com especial atenção à sustentabilidade económica da Instituição.

Contudo, este projeto poderá sofrer alterações ao longo do ano, em virtude de novos eventos/atividades ou programas que possam surgir.

Para facilitar algumas atividades, procuraremos fazer parcerias com outras entidades a fim de aproveitar recursos e/ou minimizar os seus custos.

Cerdeira, 23 de Novembro de 2019

Direção

Técnica Superior

Educadora Social

---

---

---

---

---