

2019

**CENTRO SOCIAL DA SÉ CATEDRAL
DO PORTO**

Plano Anual de Atividades

Resposta Social:

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas



Porto, 2019

Introdução

O presente Plano de Atividades tem como objetivo principal implementar um conjunto de ações de animação direcionadas aos idosos do Lar do Centro Social da Sé Catedral do Porto, que se encontram institucionalizados a título permanente, tendo em conta e respeitando os diferentes níveis de autonomia e dependência de cada um, ou seja, teremos em atenção a adequação das atividades às limitações dos utentes, pois com o aumento da idade aumenta a prevalência dos diversos tipos de incapacidades.

Depois de fazermos uma avaliação da realidade do Lar, vamos proceder à definição /planificação/de um conjunto de atividades orientadas para esta população, as quais vão fazer parte da nossa intervenção, à medida que passamos à sua concretização.

Ao longo desta intervenção pretendemos criar condições para ajudar os idosos a viver uma velhice bem-sucedida, pois neste processo queremos promover a sua autoestima e bem-estar, retardar ou estabilizar o seu processo de envelhecimento, proporcionar momentos de participação ativa e de socialização, contrariar o sentimento de abandono, fomentar tempos de distração e boa disposição, promover a troca de experiências, desenvolver competências cognitivas e de motricidade etc.

Iremos ter presente as atividades que decorreram neste ano e que tiveram grande adesão por parte dos utentes promovendo outras (a nível cognitivo) que proporcionem maior bem-estar e uma maior qualidade de vida e felicidade.

	Atividades	Objetivos	Agentes
Lúdico e recreativas	Decoração dos espaços de acordo com a época festiva; Comemoração dos aniversários dos idosos residentes; Conversar com os utentes.	Promover novas atividades recriando momentos de diversão, lazer e bem-estar. Proporcionar um envelhecimento ativo, saudável e integrado; Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade Promover as relações familiares.	T.S.S.S Ajudantes Ação Direta Voluntários
Culturais	Passeios; Transmissão de valores; Leitura de contos, jornais e revistas.	Retirar os idosos do lar, aumentando a sua autoestima, conhecendo novos lugares e novas gentes. Fomentar atividades que promovam o contacto com a sociedade e com o meio envolvente. Proporcionar aos idosos momentos de boa disposição e de contacto com a comunidade; Desenvolvimento pessoal e social.	T.S.S.S Ajudantes Ação Direta Voluntários Animador sociocultural
Musicais Nota 1	Realização de atividades de Música.	Proporcionar aos idosos momentos de boa disposição. Recordar vivências e tradições populares.	Animador sociocultural
Desportivas	Realização de atividades de estimulação motora: jogo com bola, exercícios de lateralidade, exercícios com os membros superiores (utentes acamados).	Combater o sedentarismo Proporcionar um envelhecimento ativo, saudável e integrado; Prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de ativação e estimulação dos idosos.	Ajudantes Ação Direta Voluntários
Intelectuais/ Formativas	Jogos Cognitivos; Estimular a criatividade; Ações de sensibilização sobre diversas temáticas.	Estimulação cognitiva; Estimular as capacidades intelectuais de forma adquirir novas formas de estar; Valorizar e reconhecer capacidades. Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações.	Psicóloga Ajudantes Ação Direta Voluntários Animador sociocultural
Sociais	Recordar vivências; conversar com os utentes; Aproximação de residentes; Cuidados de imagem e conforto.	Recordar vivências, costumes e tradições populares; Fomentar as relações interpessoais e comunitárias; Aproximar/melhorar as relações familiares.	T.S.S.S Voluntários Ajudantes Ação Direta
Espiritual /Religioso	Permitir a assistência religiosa; Festejo Natal, Páscoa, Mês de Maria.	Contrariar a solidão e fomentar a interação social e o convívio. Permitir a assistência religiosa, sempre que o idoso a solicite.	Paróquia de St ^a Clara
Apoio Psicológico	Consulta Psicológica.	Apoiar as necessidades dos idosos a este nível.	Psicólogo

Nota 1: Para os utentes autónomos; atividades a decorrer no Centro de Dia

Cronograma Anual de atividades

Calendarização: Janeiro 2019 a Dezembro de 2019

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Desenvolvimento de atividades de lazer/ passeios												
Passeio a Stª Maria da Feira												
Afurada												
Praia de Francelos												
Sr. Matosinhos												
Fontainhas												
Festa de Verão												
Espinho												
Terminal de Leixões												

Meses Atividades – Ações	Calendarização: Janeiro 2019 a Dezembro de 2019											
	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Desenvolvimento e promoção de atividades sócio – educativas, formativas e culturais												
Festas Populares e Religiosas	Reis		Carnaval	Páscoa	Mês Maria	Sr. Matosinhos S. João	Festa de Verão /Dia dos Avós			Semana Idoso	Magusto	Natal
Aniversários												
Atividade física: ginástica de manutenção/Danças (Nota 1)	1 x semana	1x semana	1x semana	1 x semana	1x semana	1x semana	1x semana		1x semana	1 x semana	1 x semana	1 x semana
Ginástica Sénior Animador externo	1 x semana	1x semana	1x semana	1 x semana	1x semana	1x semana	1x semana		1x semana	1 x semana	1 x semana	1 x semana
Musica – Grupo Coral (Nota 1)	1 x semana	1 x semana	1 x semana	1 x semana	1 x semana	1 x semana	1 x semana		1 x semana	1 x semana	1 x semana	1 x semana
Cantares (Nota 1)	1xsemana	1xsemana	1xsemana	1xsemana	1xsemana	1xsemana	1xsemana		1xsemana	1xsemana	1xsemana	1xsemana
Cuidados de imagem e conforto	Mensal	Mensal	Mensal	Mensal	Mensal	Mensal	Mensal	Mensal	Mensal	Mensal	Mensal	Mensal
Treino de memória; Estímulo do raciocínio, concentração, criatividade. (Nota 1)	2 x semana	2 x semana	2 x semana	2 x semana	2 x semana	2 x semana	2 x semana	2 x semana	2 x semana	2 x semana	2 x semana	2 x semana
Manualidades (Nota 1)	1 x semana	1 x semana	1 x semana	1 x semana	1 x semana	1 x semana	1 x semana	1 x semana	1 x semana	1 x semana	1 x semana	1 x semana

Nota 1: Para os utentes autónomos; atividades a decorrer no Centro de Dia

Metodologia de Avaliação das Atividades

- Reunião mensal com a equipa para análise das atividades realizadas e orientação/resolução de problemas /dificuldades que possam surgir.
- Registos/monitorização da adesão, participação e desempenho dos utentes envolvidos nas atividades
- Os indicadores para avaliação das atividades serão o número de participantes na atividade e o grau de satisfação dos utilizadores face à atividade /serviço prestado.