

2019

**CENTRO SOCIAL DA SÉ CATEDRAL DO
PORTO**

Plano Anual de Atividades

Resposta Social:
Centro de Dia de Santa Clara



Porto, 2019

Introdução

Na elaboração de um plano de trabalho devemos ter presente a razão da existência da Instituição/Organização em que estamos inseridos, os destinatários da sua ação e a equipa de profissionais que vão desempenhar os serviços/ atividades que queremos levar a cabo (a missão), assim como os princípios que estão subjacentes na intervenção do dia-a-dia (os valores).

Ao pensarmos um plano anual, conhecendo as dificuldades que se apresentam, não podemos deixar de ser ambiciosos nas ações que queremos concretizar, no bem que queremos proporcionar, otimizando todos os recursos disponíveis e colocando empenho e determinação na superação de possíveis obstáculos para responder aos novos desafios (visão).

Este “Plano” tem subjacente a intenção de, a partir dele, se viabilizarem intervenções que se constituem como contributos determinantes para proporcionar aos utilizadores mais confiança, satisfação e qualidade de vida.

A planificação anual das atividades socioculturais para o Centro de Dia visa a concretização de objetivos inerentes à existência desta resposta social, que passam pela ocupação dos utentes e respetivo envolvimento nas atividades, para que possam sentir prazer na sua realização, o que, por sua vez, vai motivar à participação e consciencialização de que são úteis e de que o seu contributo é importante para o desenvolvimento das mesmas.

Desta forma, a implementação de atividades no Centro de Dia permite proporcionar uma vida mais ativa apontando para a diversidade de domínios a trabalhar, respeitando os diferentes *Saberes*, promovendo a autonomia pessoal, propiciando momentos lúdicos, comunicacionais e criativos e melhorando a autoestima de cada um.

Tendo em conta que a avaliação dos Planos anteriores foi positiva e dado que as atividades propostas aos utentes foram do seu agrado e foram ao encontro dos interesses, gostos e necessidades dos utentes que nelas participaram, as atividades semanais vão-se manter para 2018, havendo apenas a introdução de algumas atividades inovadoras ao nível da estimulação dos idosos para uso das capacidades e competências cognitivas, que achamos importante desenvolver para contribuir para um envelhecimento com sucesso.

As atividades são planificadas a nível institucional, mas tendo sempre em conta as atividades que se desenvolvem a nível interinstitucional decorrentes das parcerias estabelecidas, permitindo um dinamismo maior e um convívio alargado, ativo e solidário entre as gerações participantes.

Atividades Lúdico-recreativas – Comemoração de dias festivos

Objetivos	Atividade	Data e Local	Resultados esperados
Proporcionar momentos de festa e convívio entre os utentes e as várias instituições.	Festa dos Reis Ensaio grupo Coral. Cantar os Reis- Lar, Polícia, Junta de freguesia	Janeiro	Convívio e solidariedade entre gerações; Envelhecimento ativo
Proporcionar momentos de diversão/convívio e bem-estar entre os vários utentes. Valorizar a auto estima e auto conceito.	Preparação de fantasias de carnaval Desfile de Carnaval e tarde de animação.	Março	Convívio geracional
Fomentar o convívio e a consciência de preservação do ambiente.	Celebração da Primavera Celebração do Dia da Arvore/ Agua – Plantação de flores em vaso.	Janeiro- Junho	Convívio geracional.
Proporcionar momentos de bem-estar. Reflexão espiritual e religiosa.	Festa da Páscoa Almoço/ Lanche Convívio	Abril	Convívio geracional
Proporcionar momentos de diversão/convívio e bem-estar entre os vários utentes. Fomentar participação ativa dos idosos no evento.	Festa de S. João com sardinhada tradicional, convívio e animação. Concurso de quadras.	Junho	Convívio geracional. Satisfação dos utentes.
Promover o encontro e interação com a comunidade.	Festa de Verão	Julho	Convívio intergeracional Satisfação dos utentes.
Proporcionar momentos de diversão/convívio e bem-estar entre os vários utentes, estimular os sentidos. Promover o contacto com exterior.	Colonia Balnear- Praia	Julho	Convívio geracional Satisfação dos utentes.
Promover a aproximação com a Família. Promover o convívio intergeracional.	Dia dos avós.	26 de Julho	Convívio intergeracional Satisfação dos utentes.
Promover o convívio intergeracional (crianças, idosos e funcionários). Estreitar as relações entre os utentes da instituição. Valorizar o papel do idoso na sociedade. Proporcionar momentos e alegria.	Semana do Idoso-semana recreativa. Lanche convívio com a infância	Outubro	Convívio intergeracional Satisfação dos utentes.
Informar e incentivar hábitos alimentares saudáveis.	Celebração do dia mundial da Alimentação. Formação sobre hábitos Saudáveis de Alimentação	16 Outubro	Adoção de hábitos de vida saudáveis.
Promover convívio saudável de partilha entre gerações. Reviver a tradição do Magusto, uma tradição portuguesa	Festa de S. Martinho- Magusto Tarde de animação com lanche e convívio entre os utentes	Novembro	Convívio geracional Satisfação dos utentes.
Desenvolver a criatividade de cada um e a motricidade fina (Atelier de Manualidades).	Iniciar a realização de trabalhos alusivos à época natalícia para participação na exposição/venda da Arca de Natal.	Novembro	Convívio geracional Satisfação dos utentes.

Promover convívio saudável e viver espírito natalício Proporcionar momentos de bem-estar. Reflexão espiritual e religiosa. Desenvolver a criatividade e motricidade fina. Ampliar a consciência social.	Participação na Arca de Natal, decoração do Centro de Dia, realização do Presépio. Festa de Natal – Almoço convívio de Natal.	Dezembro	Convívio geracional Satisfação dos utentes. Convívio
Fomentar o convívio e as relações interpessoais. Valorizar a auto estima e auto conceito.	Comemoração dos aniversários dos utentes	Todo o ano no final de cada mês	Convívio geracional Satisfação dos utentes.

Atelier de Manualidades /Atividades Artísticas

Objetivos	Atividade	Resultados esperados
Desenvolvimento e estimulação da criatividade e da motricidade fina, coordenação psicomotora. Incentivar o trabalho de grupo e reforçar os laços sociais. Desenvolvimento de linguagem criativa e de expressão artística.	Executar trabalhos em papel utilizando técnicas de corte; colagem, pintura, construção. Trabalhar com recurso a materiais reciclados. Execução de trabalhos para festas. Trabalhos em feltro. Pequenos arranjos. Quadros Trabalhos para a decoração do Centro	Realizar diversos trabalhos manuais ao longo do ano, para exposições e venda de Natal. Contribuir para independência pessoal, a melhoria da qualidade de vida dos participantes e maior autonomia na realização das AVD.
A decorrer todo o ano uma vez por semana – dia a definir		

AVD – atividades da vida diária

Atelier de Culinária

Objetivos	Atividade	Resultados esperados
<p>Aquisição de competências para a confeção de refeições simples e económicas;</p> <p>Sensibilização para a importância de uma alimentação saudável</p>	Confeção de receitas várias	<p>Melhoria da qualidade de vida dos participantes e maior autonomia na realização das AVD.</p> <p>Independência pessoal, maior autoestima.</p>
A decorrer todo o ano uma vez por mês.		

Atelier de Música/Dança

Objetivos	Atividade	Resultados esperados
<p>Potenciar as capacidades cognitivas.</p> <p>Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração.</p> <p>Partilha de experiências e participação ativa de todos. Fomentar e incentivar o reforço dos laços sociais e interação do grupo.</p> <p>Estimulação dos movimentos através da música.</p> <p>Reviver cantares e danças tradicionais.</p> <p>Animação de espaços e eventos.</p> <p>Desenvolver e estimular as capacidades físicas e artísticas dos utentes.</p>	<p>Dinamização do grupo de dança e do grupo coral: criar o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão corporal.</p> <p>Canto e dança (Zumba Gold. Danças)</p>	<p>Convívio geracional e interinstitucional.</p> <p>Melhoria da qualidade de vida dos participantes e maior autonomia na realização das AVD.</p> <p>Independência pessoal, maior autoestima.</p>
<p>A decorrer todo o ano: Animador Cultural sextas feiras das 15h-16h</p> <p style="text-align: center;">Zumba Gold / Danças à 4^ªf, quinzenalmente, das 10H30 Às 11H30</p>		

Atelier de Ginástica

Objetivos	Atividade	Resultados esperados
<p>Desenvolver a psicomotricidade;</p> <p>Estimular a coordenação motora;</p> <p>Melhorar a condição física e promover a socialização;</p> <p>Retardar e diminuir situações de dependência;</p> <p>Ir ao encontro de necessidades sentidas.</p>	<p>Ginástica passiva com bolas, fitas, balões.</p> <p>Caminhadas: dinamização de um grupo para percorrer um percurso previamente estabelecido.</p> <p>Exercícios de aquecimento e relaxamento.</p>	<p>Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na execução das atividades diárias.</p> <p>Maior independência e autonomia de cada um.</p>
Periodicidade: 4 ^a feiras Ginástica		

Atelier de Estimulação Cognitiva/Sensorial em Grupo

Objetivos	Atividade	Resultados
<p>Promover/Desenvolver a Orientação;</p> <p>Estimular a capacidade de memorizar;</p> <p>Trabalhar a atenção e concentração;</p> <p>Desenvolver e estimular a capacidade de linguagem e aritmética;</p> <p>Reagir ao estímulo dos cinco sentidos;</p> <p>Ir ao encontro de necessidades sentidas.</p>	<p>Exercício de orientação temporal; espacial e pessoal, Exercícios de Conhecimento e realização de ações.</p> <p>Exercícios de reconhecimento e manipulação espacial. Exercícios de tarefas verbais sobre as partes do corpo.</p> <p>Jogos de Reconhecimento da sua própria imagem</p> <p>Exercícios de memória recentes, imediata, episódica e semântica.</p> <p>Jogos de destreza manual.</p> <p>Exercícios de leitura e escrita</p> <p>Jogos das diferenças.</p> <p>Exercícios de compreensão/conhecimento numérico e cálculo.</p> <p>Jogos de memória</p> <p>Exercícios/jogos de reconhecimento dos sentidos</p> <p>Reagir aos diferentes sabores</p> <p>Diferenciar alguns cheiros</p> <p>Distinguir vozes de animais etc.</p>	<p>Contribuir para: a independência pessoal, a melhoria da qualidade de vida dos participantes, aumentar a autonomia na realização das AVDs.</p> <p>Reforço da autoestima.</p> <p>Partilha de conhecimentos.</p>
<p>Periodicidade: diária – horário: 10:00 às 11:00/ 14:30 às 15:30</p>		

Atividades Educativas/Formativas

Atividades	Objetivos	Calendarização	Ação a desenvolver
<p>► Ações de sensibilização /formação na área da saúde ao nível da prevenção primária;</p>	<p>Promoção de comportamentos e estilos de vida saudáveis.</p> <p>Formar e educar para a saúde.</p> <p>Promoção da saúde e prevenção de doenças.</p>	<p>A definir com as parcerias</p>	<p>Organizar e promover sessões temáticas: Alzheimer, hipertensão, doenças cardiovasculares, alimentação, exercício físico, diabetes, reumatismo, osteoporose.</p> <p>Rastreios diversos.</p>
<p>► Leitura de jornais, e revistas;</p> <p>► TV;</p> <p>► Jogos de mesa: damas, cartas, dominó, loto.</p>	<p>Estar informado; troca de ideias e conhecimentos entre os utentes/debate.</p>	<p>Diariamente</p>	<p>Organizar grupos de discussão e leitura com regularidade.</p>
<p>► Prestação de cuidados pessoais/imagem e conforto</p>	<p>Promoção de auto estima.</p> <p>Contribuir para manter uma aparência cuidada.</p>	<p>Mensal</p>	<p>Proporcionar periodicamente aos utentes os meios para terem cuidados de imagem e conforto nas instalações do C.D.</p>

Atividades Socio Culturais e de Lazer

Atividades/ Passeio	Calendarização	Ação a desenvolver
Passeio a St ^a Maria da Feira, Afurada, Francelos, Sr. Matosinhos, Fontainhas, Espinho, Terminal de Leixões. Passeios a realizar às sextas feiras quinzenalmente da parte de tarde.	Março a Outubro	Levar os utentes a visitar locais que já há algum tempo não visitam
Porto/Fátima /Porto	Março	Levar os utentes a visitar os pontos de maior interesse.
Porto/ Ílhavo/Aveiro/ Porto	Maio	Levar os utentes a visitar os pontos de maior interesse.
Porto/ Capela (Penafiel)/ Porto (Piquenique)	Junho	Levar os utentes a visitar os pontos de maior interesse.
Festa de Verão- Contumil	Julho	Convívio
Porto/Sra. Da Graça (Piquenique) /Amarante /Porto	Setembro	Levar os utentes a visitar os pontos de maior interesse.

O objetivo das atividades sócio culturais e de lazer é essencialmente divertir as pessoas, promover o convívio, ocupar o tempo de forma organizada e saudável, divulgar *saber* e conhecimentos, promover o contacto com o exterior, contrariar a solidão e o isolamento. Dar a conhecer outros lugares, parques, museus e exposições.

Atividades- Ações de Intervenção / Serviços a prestar

Atividades / Serviços	Objetivos	Calendarização	Ação a desenvolver
Apoio psicossocial	Acompanhamento individual e ou familiar. Promoção de saúde mental e bem-estar psicológico.	Todo o ano	Intervenção individual ou familiar no sentido de promover alterações na situação.
Atendimento a utentes e familiares	Atender, acolher, encaminhar e acompanhar indivíduos e famílias. Avaliar situações.	Todo o ano	Visitas domiciliárias Promover a integração social de indivíduos e famílias em situação de disfunção socioeconómica.
Prestar o serviço de Centro de Dia	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes. Combater a solidão e isolamento.	Todo o ano	Incentivar os utentes a permanecer nas instalações do Centro de Dia, assegurando e promovendo as refeições diárias, o tratamento de roupa, a higiene pessoal e a animação cultural. Identificar situações de cuidados de saúde e estabelecer contatos com médico de família e familiares responsáveis
Atendimento de psicologia	Melhorar a qualidade de vida dos utentes.	Todo o ano	Acompanhamento e intervenção junto dos utentes sinalizados.

Recursos necessários para a concretização do plano de atividades:

Recursos humanos

- Diretora Serviços;
- Assistente Social -1;
- Animador sociocultural -1;
- Ajudantes de ação direta -2;
- Trabalhador auxiliar 1
- Psicólogo
- Formadores
- Voluntários

Materiais:

- Instalações do Centro de Dia;
- Livros, revistas, tintas, material de desgaste;
- Fotocopiadora;
- Computador
- Vídeo;
- Tintas;
- Tecidos, etc.

Recursos financeiros:

- Os custos financeiros serão suportados pelo Centro Social da Sé Catedral.

O plano de atividades encontra-se definido, mas poderá ao longo do ano sofrer alterações de acordo com os acontecimentos não programados e com novas atividades, provenientes das parcerias estabelecidas na comunidade, quer formais ou informais.

Metodologia de avaliação

A metodologia a adotar para a avaliação do plano de intervenção/atividades a desenvolver na Resposta Social Centro de Dia no ano 2019, passará por:

- ❖ Avaliação efetuada pela equipa de trabalho, através de métodos de observação direta, de reflexão teórica e de auscultação junto dos clientes.
- ❖ 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 implicados 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

Cândida Silva