

CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DE MALHADA SORDA



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

2020

ERPI

“A velhice não é a conclusão necessária da existência Humana, é uma fase da existência diferente da Juventude e da maturidade, mas dotada de um Equilíbrio próprio e deixando aberto ao individuo uma Gama de possibilidades.”

Simone de Beauvoir

INTRODUÇÃO

O presente Plano de Atividades do Centro de Bem Estar Social (CBES) tem como objetivo divulgar as atividades propostas para o ano de 2018. Constituem parte integrante do Plano de Atividades, um conjunto ações que têm vindo a ser desenvolvidas nos últimos anos, mas que dada a sua recetividade se mantêm no Plano atual. Todavia, pretende-se o desenvolvimento de novas ações/atividades, baseando-se estas no pressuposto da participação ativa dos residentes, bem como dos seus familiares e comunidade envolvente.

Partindo do pressuposto que os idosos constituem um grupo social de risco, dada a precariedade das suas condições económicas e a impossibilidade de acederem a bens e serviços considerados fundamentais, e não esquecendo a salvaguarda dos seus direitos e a afirmação da sua imagem positiva na sociedade, importa apostar em iniciativas que promovam o envelhecimento ativo, tendo presente por um lado aquilo que são, as suas reais necessidades ao nível biopsicossocial, e por outro, os recursos humanos e materiais disponíveis tanto na Instituição como no meio envolvente.

Todos nós devemos ter oportunidades de realização pessoal, e nesse sentido é importante que as atividades a definir sejam heterogéneas, tendo em conta que a população idosa, também ela, é heterogénea e que cada idoso tem as suas características e é detentor de uma história de vida.

A planificação de atividades consiste na ocupação do utente e no seu envolvimento nas mesmas, para que este possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos.

A realização de atividades com e para os utentes visa proporcionar uma vida mais ativa e mais criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, desenvolvendo a autonomia pessoal.

Algumas das atividades dos Planos anteriores, mantêm-se uma vez que têm dado bons resultados e que os utentes se mostram interessados em continuar, pois os seus efeitos são benéficos. Por outro lado, iremos (tentar) implementar outro tipo de atividades mais orientadas para a estimulação cognitiva e social.

Assim, será importante que as atividades se desenvolvam em torno de:

- ✓ **Promoção da Saúde:** Através do desenvolvimento de diversas iniciativas, contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento, designadamente ao nível da mobilidade/autonomia; dos cuidados a ter com a saúde, a alimentação, entre outras. Pretende-se objetivamente criar fatores de proteção que contribuam para a melhoria das suas condições de saúde e conseqüentemente para a sua qualidade de vida.
- ✓ **Educação - Formação:** ampliar os níveis de conhecimento e potenciar as capacidades cognitivas, influenciando de forma positiva na sua autoestima e desenvolvimento pessoal.
- ✓ **Atividades Ocupacionais:** Através da promoção de atividades ocupacionais, pretende-se potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e em simultâneo promover a interação com os outros, reforçando o convívio e os laços sociais.
- ✓ **Lazer:** Promover oportunidades de lazer e de conhecimento de locais de interesse histórico-cultural.

Metas: Que 60% dos idosos participem ativamente nas diversas atividades de animação sociocultural.

Calendarização: De Janeiro de 2020 a Dezembro de 2020.

Estratégias de Comunicação e de Divulgação: Os meios de divulgação utilizados relativos a Festas serão convites, cartazes.

Indicadores da Avaliação do Projeto:

A avaliação do Plano é efetuada através de dados recolhidos ao longo das atividades: mapa das presenças; relatório mensal.

Objetivos

- ✓ Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações dos idosos;
- ✓ Trabalhar/ potenciar as dimensões:
 - Física
 - Biológica
 - Psíquica
 - Intelectual
 - Espiritual
 - Emocional
 - Cultural
 - Social

- ✓ Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de ativação e estimulação dos idosos;
- ✓ Proporcionar um envelhecimento saudável e integrado;
- ✓ Promover atividades diversas em tempo e espaço mobilizando a participação dos idosos, de forma a criar estratégias de reforço da autoestima;
- ✓ Privilegiar a interação dos idosos com a família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afetivos já que o seu meio familiar e social é parte integrante das suas vivências;
- ✓ Aproximar as famílias da instituição através da realização de atividades em parceria;
- ✓ Proporcionar iniciativas que promovam a alegria e diversão;
- ✓ Proporcionar aos idosos momentos de boa disposição e de contacto com a comunidade;
- ✓ Recordar vivências, costumes e tradições populares;
- ✓ Estimular um trabalho interativo com idosos e crianças.

Recursos

Humanos:

- Idosos;
- Encarregada Geral de Serviços Domésticos;
- Técnica de Animação Sociocultural;
- Técnica de Serviço Social;
- Direção;
- Ajudante de Ação Direta/Empregadas auxiliares;
- Familiares;
- Outros funcionários da instituição (sempre que for necessário)
- Meios externos à Instituição (sempre que for necessário)

Materiais:

- Materiais de desperdício (materiais de desenho, materiais de pintura; materiais de modelagem, colas, tecidos, entre outros);
- Materiais recicláveis;
- Material audiovisual;
- Livros/revistas/jornais;
- Carrinhas;
- Autocarro;
- Materiais necessários à realização dos exercícios de educação física;
- Todo o material inerente à preparação das atividades.

Físicos:

- Polivalente;
- Refeitório;
- Espaços exteriores

	Atividades	Objetivos	Público-Alvo	Data Prevista	Local
Dia dos Namorados	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Trabalhos Manuais ☺ Baile ☺ Cantigas ☺ Lendas e Contos sobre o S. Valentim ☺ Trabalhos Manuais ☺ Jogos de mesa 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Desenvolver a criatividade; ☺ Promover o convívio; ☺ Desenvolver a criatividade; ☺ Promover o convívio. ☺ Estimular o 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Clientes do Centro de Bem Estar Social 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 10 a 14 de fevereiro de 2020 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Malhada Sorda ☺ Instalações do Lar
Atividades Habituais	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Ginástica Geriátrica ☺ Animação Teatral ☺ Exercícios de desenvolvimento cognitivo ☺ Hora do Conto e da Leitura ☺ Caminhadas 	<ul style="list-style-type: none"> desenvolvimento cognitivo; ☺ Desenvolver concentração e raciocínio; ☺ Despertar o gosto pela marcha; ☺ Desenvolver a motricidade global e a agilidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Clientes do Centro de Bem Estar Social 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Segundas-feiras; Terças-feiras; Quartas-feiras; Sextas-feiras 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Malhada Sorda ☺ Instalações do Lar

	Atividades	Objetivos	Público-Alvo	Data Prevista	Local
Carnaval	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Trabalhos Manuais ☺ Decorar a Instituição ☺ Brincadeiras de Carnaval 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Desenvolver a criatividade; ☺ Desenvolver uma atividade alusiva ao Carnaval; ☺ Promover o convívio e a interação grupal; 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Clientes do Centro de Bem Estar Social 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 25 de fevereiro de 2020 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Malhada Sorda ☺ Instalações do Lar

	Atividades	Objetivos	Público-Alvo	Data Prevista	Local
Dia Internacional da Mulher	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Trabalhos Manuais ☺ Conversas informais sobre a igualdade de sexos 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Desenvolver a criatividade; ☺ Valorizar o papel da mulher na sociedade; ☺ Consciencializar a igualdade de sexos. 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Clientes do Centro de Bem Estar Social 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 02 a 09 de março de 2020 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Instalações do Lar

	Atividades	Objetivos	Público-Alvo	Data Prevista	Local
<u>Dia do Pai</u>	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Trabalhos Manuais (lembança dia do Pai) ☺ Conversas informais sobre o dia do Pai ☺ História de S. José 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Desenvolver a criatividade; ☺ Desenvolver o trabalho de grupo; ☺ Desenvolver a concentração. 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Clientes do Centro de Bem Estar Social 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 10 a 20 de março de 2020 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Instalações do Lar

	Atividades	Objetivos	Público-Alvo	Data Prevista	Local
<u>Páscoa</u>	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Trabalhos Manuais ☺ Leituras de Páscoa 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Desenvolver a criatividade; ☺ Desenvolver a concentração. 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Clientes do Centro de Bem Estar Social 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ De 06 a 12 de abril de 2020 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Instalações do Lar

	Atividades	Objetivos	Público-Alvo	Data Prevista	Local
<u>25 de abril</u>	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Conversas Informais ☺ Animação musical ☺ Trabalhos Manuais 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Estimular a comunicação e reflexão crítica; ☺ Facilitar o relacionamento interpessoal e a comunicação; ☺ Despertar o gosto pela música. 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Clientes do Centro de Bem Estar Social 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ De 24 de Abril de 2020 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Instalações do Lar

	Atividades	Objetivos	Público-Alvo	Data Prevista	Local
<u>Dia da Mãe</u>	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Trabalhos Manuais ☺ Desenvolver atividades no domínio das artes plásticas 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Desenvolver a criatividade; ☺ Motivar o trabalho em grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Clientes do Centro de Bem Estar Social 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 03 de maio de 2020 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Instalações do Lar

	<u>Atividades</u>	<u>Objetivos</u>	<u>Público-Alvo</u>	<u>Data Prevista</u>	<u>Local</u>
Corpo de Deus	☺ Participação na decoração de rua.	☺ Comemorar uma data festiva; ☺ Desenvolver a criatividade; ☺ Participar em atividades religiosas	☺ Clientes do Centro de Bem Estar Social	☺ 10 e 11 de junho de 2020	☺ Instalações do Lar

	<u>Atividades</u>	<u>Objetivos</u>	<u>Público-Alvo</u>	<u>Data Prevista</u>	<u>Local</u>
Santos Populares	☺ Sardinhada ☺ Baile ☺ Animação Física	☺ Comemorar uma data festiva; ☺ Promover o convívio entre clientes de várias instituições.	☺ Clientes Dos Centros de dia e ERPI's do Concelho	☺ A definir	☺ Instalações da Câmara Municipal de Almeida

	<u>Atividades</u>	<u>Objetivos</u>	<u>Público-Alvo</u>	<u>Data Prevista</u>	<u>Local</u>
Dia dos Avós	☺ Comemoração do Dia dos Avós ☺ Construção do painel alusivo ao dia dos avós	☺ Comemorar uma data festiva; ☺ Promover o convívio; ☺ Desenvolver a criatividade.	☺ Clientes do Centro de Bem Estar Social	☺ A definir	☺ Instalações do Lar

	<u>Atividades</u>	<u>Objetivos</u>	<u>Público-Alvo</u>	<u>Data Prevista</u>	<u>Local</u>
Festa N^a Sr.^a d' Ajuda	☺ Missa; ☺ Procissão.	☺ Desenvolver a concentração; ☺ Reviver tradições; ☺ Escolher posição Religiosa.	☺ Clientes do Centro de Bem Estar Social	☺ 8 de setembro de 2020	☺ Instalações do Lar E Igreja Matriz

Dia Mundial da	Atividades	Objetivos	Público-Alvo	Data Prevista	Local
Pessoa com Doença de Alzheimer	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Leitura de textos alusivos ao tema ☺ Conversas informais ☺ Visualização de um Filme 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Desenvolver a concentração; ☺ Sensibilizar para os malefícios da doença. 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Clientes do Centro de Bem Estar Social 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 21 de setembro de 2020 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Instalações do Lar

Dia do Sonho	Atividades	Objetivos	Público-Alvo	Data Prevista	Local
	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Construção do painel dos sonhos ☺ Desenvolver atividades no domínio das artes plásticas; ☺ Conversas informais sobre o tema. 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Desenvolver criatividade ☺ Promover o convívio; ☺ Promover a partilha de experiências. 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Clientes Do Centro de Bem Estar Social 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 25 de setembro de 2020 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Instalações do Lar

Dia do Idoso	Atividades	Objetivos	Público-Alvo	Data Prevista	Local
	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Desenvolver atividades no domínio da Música. ☺ Trabalhos Manuais 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Despertar o gosto pela música; ☺ Promover o convívio; ☺ Promover a partilha de experiências. 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Clientes Do Centro de Bem Estar Social 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 02 de outubro de 2020 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Instalações do Lar

Dia Mundial da Alimentação	Atividades	Objetivos	Público-Alvo	Data Prevista	Local
	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Jogo dos Alimentos; ☺ Conversas informais; 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Promover a interação grupal; ☺ Desenvolver a concentração; 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Clientes do Centro de Bem Estar Social 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 16 de outubro de 2020 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Instalações do Lar

		☺ Sensibilizar para os bons e maus hábitos alimentares;			
--	--	---	--	--	--

	<u>Atividades</u>	<u>Objetivos</u>	<u>Público-Alvo</u>	<u>Data Prevista</u>	<u>Local</u>
Magusto	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Magusto ☺ Baile Convívio ☺ Lanche Convívio 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Comemorar uma época festiva; ☺ Promover o convívio; ☺ Despertar o gosto pela dança. 	☺ Clientes do Centro de Bem Estar Social	☺ A definir	☺ Instalações do Lar

	<u>Atividades</u>	<u>Objetivos</u>	<u>Público-Alvo</u>	<u>Data Prevista</u>	<u>Local</u>
Festa de Natal- Câmara Almeida	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Teatro ☺ Animação musical ☺ Lanche Convívio 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Comemorar uma quadra festiva; ☺ Promover o convívio entre clientes de várias instituições. 	☺ Clientes dos Centros de dia e ERPI's do concelho de Almeida	☺ A definir	☺ Instalações da Câmara Municipal de Almeida

	<u>Atividades</u>	<u>Objetivos</u>	<u>Público-Alvo</u>	<u>Data Prevista</u>	<u>Local</u>
Natal	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Festa de Natal ☺ Missa de Natal ☺ Lanche de Natal 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Desenvolver a criatividade; ☺ Comemorar uma época festiva; ☺ Promover o convívio e a confraternização entre idosos e famílias; ☺ Despertar o gosto pela música e pela dramatização. 	☺ Clientes do Centro de Bem Estar Social	☺ A definir	☺ Instalações do Lar

	<u>Atividades</u>	<u>Objetivos</u>	<u>Público-Alvo</u>	<u>Data Prevista</u>	<u>Local</u>
--	-------------------	------------------	---------------------	----------------------	--------------

<p>Visita ao Presépio do Sabugal</p>	<p>☺ Passeio</p>	<p>☺ Dar a conhecer ao utente uma nova realidade; ☺ Escolher posição religiosa.</p>	<p>☺ Clientes do Centro de Bem Estar Social</p>	<p>☺ 22 de dezembro de 2020</p>	<p>☺ Sabugal</p>
---	------------------	---	---	---------------------------------	------------------

Plano Anual de Atividades realizado por:

Animador Sociocultural _____

Diretor(a) Técnico(a) _____