



**Centro Social Cultural e Recreativo da Freguesia
de Montes da Senhora**



Plano Anual de Atividades Ocupacionais 2018

Centro de Dia

Serviço de Apoio Domiciliário

E-mail: centrodosmontes@gmail.com

Telefone: 274 833 027

Morada: Rua Principal, nº 78 – 6150-123 Montes da Senhora

NIF: 500 996 385

“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 indivíduo uma gama de possibilidades.”

Simone de Beauvoir

1. Nota Introdutória

Sabemos 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, por este motivo e tendo presente a salvaguarda dos seus Direitos e a afirmação da sua imagem positiva na sociedade, importa continuar a desenvolver iniciativas que promovam o envelhecimento ativo, tendo presente por um lado aquilo que são, as suas reais necessidades ao nível bio-psico-social e por outro os recursos humanos e materiais disponíveis.

Para todas as Instituições importa a evolução temporal no que toca à prestação de serviços, sendo que estes serviços dependem do contexto Institucional em que se encontram e dos Objetivos propostos pela Direção destas mesmas Instituições. Desta forma importa referir aquilo que vai ser realizado em prol das atividades dos utentes, de forma a promover o **Envelhecimento** o mais **ativo** quanto possível, como referido anteriormente. As atividades têm de ser realizadas tendo em conta as características da Instituição, uma vez que a mesma tem sido alvo de alterações estruturais quer ao nível das suas valências, quer ao nível do número de utentes que beneficiam da ação Social da Instituição.

Assim sendo terá de haver uma adaptação da Instituição e do seu funcionamento em prol da **Terceira Idade**, para saber desta forma quais são as atividades ocupacionais que são de possível realização, dadas as condições existentes.

A animação de idosos é uma **atividade interdisciplinar e intergeracional** que influencia e vida do indivíduo e do grupo.

Animar-se e divertir-se é uma necessidade de ser humano que se descontraí física e psicologicamente o que melhora circunstancialmente a sua qualidade de vida, contrariando a ideia de que já não servem para nada, que não interessam à família nem à sociedade.

Segundo Luís Jacob (2002), a animação dos idosos tem algumas regras:

- Antes da passagem à prática é necessária uma avaliação psicológica e física;
- Conhecer a comunidade local;
- Perguntar-lhes o que gostam e o que querem fazer;
- Não desistir de trabalhar com eles;

A planificação das atividades socioculturais e recreativas do Centro Social Cultural e Recreativo da Freguesia de Montes da Senhora, tem como objetivos fundamentais a ocupação e o envolvimento dos utentes da nossa IPSS na realização dos mesmos, para que possam sentir que ainda fazem parte de uma sociedade útil (Envelhecimento Activo), interativa e que podem testemunhar a sua multiplicidade de saberes (Percurso de Vida). A Direcção propõe-se a trabalhar e interagir com toda a comunidade e com toda a Instituição para alegrar e ocupar o tempo dos seus idosos.

Assim, sendo o programa para o Ano 2018:

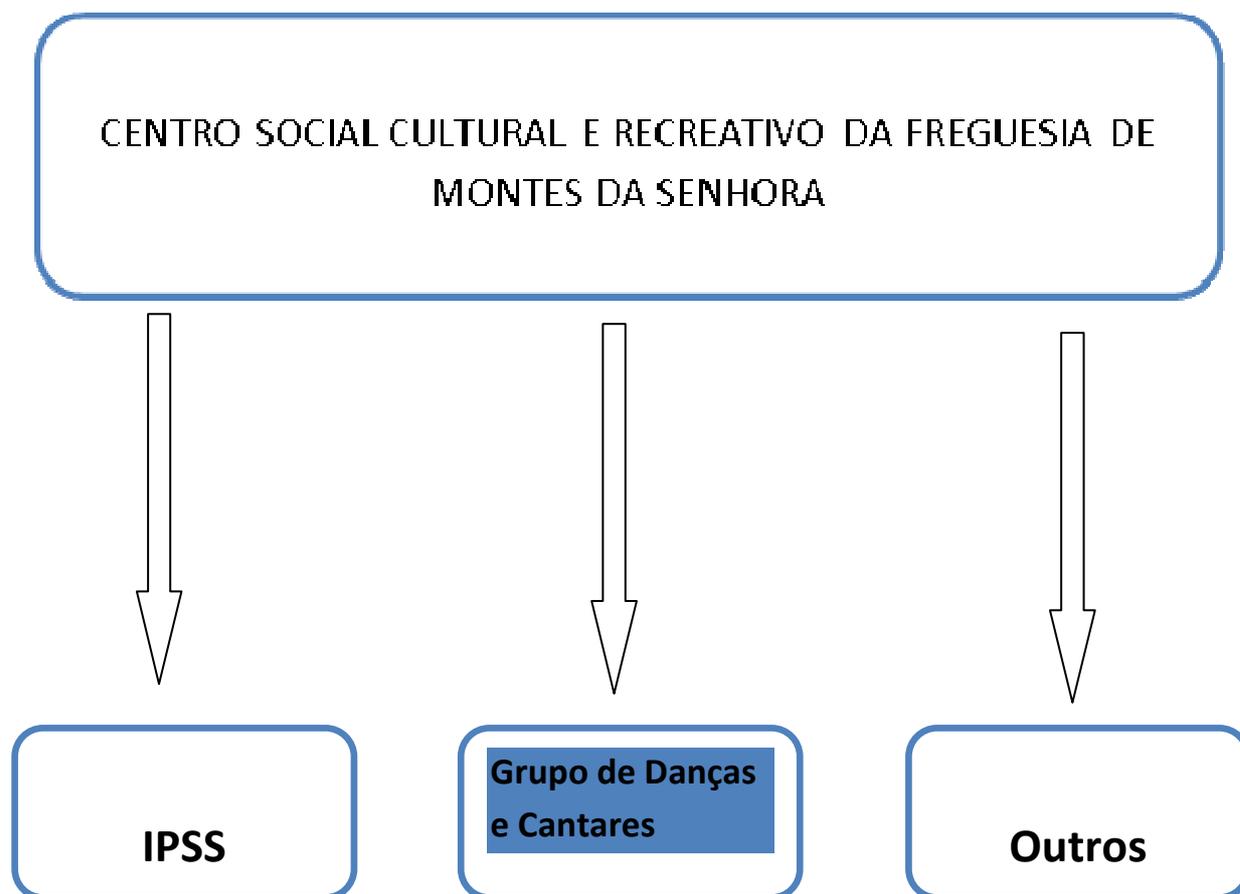
- Atelier de estimulação cognitiva (com a Psicóloga);
- Atelier de cantigas (Funcionário toca Guitarra);
- Atelier de ginástica (com professor de educação física);
- Atelier de leitura e escrita e hora do conto e pintura;
- Atelier de recortes e trabalhos manuais;
- Rezas e crenças.

O Plano Anual de Atividades do Centro Social Cultural e Recreativo da Freguesia de Montes da Senhora, permite também um convívio mais alargado a toda a população de modo a promover a união, a solidariedade e a saudável chegada do Envelhecimento com a ajuda de atividades inovadoras e inclusivas entre as gerações.

Foi neste enquadramento que o Centro Social Cultural e Recreativo da Freguesia de Montes da se propôs a realizar algumas festas para o Ano de 2018:

- A Sardinhada de convívio;
- Passeio ou viagem de Recreio anual;
- Festival de Ranchos e Feira da Cereja;
- Santos Populares;
- Encontros convívio CD e SAD;
- O Magusto;
- Festa da Família no Natal;

O Centro Social Cultural e Recreativo da Freguesia de Montes da Senhora tem ainda como objetivos, dar a conhecer a nossa Terra, os seus usos e costumes, levando assim mais longe os nomes de Montes da Senhora.



Este Plano Anual de Atividades permite ao Centro Social dos Montes da Senhora ter um documento de apoio o que permite tornar mais fácil a ação Social dentro do mesmo, bem como a comunicação entre os vários membros da Direção e restantes funcionários.

Estão todos incluídos neste plano de atividades todos os utentes desta Instituição, bem como todos os intervenientes que possam ser importantes para o desenvolvimento diário do funcionamento Institucional.

Para que este Plano tenha a abrangência desejada importa que todos trabalhem em prol do mesmo, tendo em atenção a necessidade de salvaguardar os ideais dos idosos e a vontade destes, uma vez que estas Instituições servem para salvaguardar única e exclusivamente a vontade e as necessidades dos idosos, respeitando os seus ideais e as suas crenças.

Para a elaboração deste plano foi tido em conta as necessidades, expectativas/motivações dos Clientes e os objetivos estratégicos da Instituição, encontrando-se estruturado pela política da CSCRFMS, pela organização e objetivos operacionais do Centro de Atividades Ocupacionais (CAO) e pela organização das

atividades de inclusão. De certo que este plano não será estanque e estará sujeito a alterações em virtude de novos programas, atividades e eventos que possam emergir ao longo deste período, pelo que poderão surgir alterações quando a equipa o julgar conveniente e sempre que se justifique.

Visão: *O primeiro em termos de proximidade que visa o Apoio Social, com abordagem centrada no indivíduo e nas suas necessidades, na Freguesia de Montes da Senhora em sentido restrito, freguesias adjacentes e no concelho de Proença-a-Nova em sentido lato.*

Missão: *Prestação de Apoio Social a Idosos, tendo em conta a sua necessidade e características pessoais, está ainda ao dispor da comunidade e dos deficientes tendo em conta o seu grau de dependência, pois se a mesma deficiência for demasiado grave não podemos atuar, ou o seu grau de dependência*

Valores: *O CSCRFMS tem os seguintes valores dignidade, respeito, Individualidade, Autonomia, confidencialidade e Igualdade.*

2. Linhas Orientadoras

Forças	Fraquezas
<ul style="list-style-type: none"> - Qualidade dos Recursos¹; - Recursos Humanos; - Boa posição geográfica e boas acessibilidades; - Dinamismo; - Diversidade de espaços; - Apoio Social; - Preocupação e sensibilização face aos problemas sociais da população idosa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Inexistência de intermediários que revelem a importância destas IPSS; - Problemas monetários da população idosa; - Falta de Técnicos especializados na IPSS; - Falta de valores monetários que permitam melhorar as Instalações da IPSS; - Dispersão entre domicílios de alguns utentes.

(¹Hidricos, Florestais e Paisagísticos)

Problemas Identificados

- ✓ Elevada taxa de mortalidade;
- ✓ Falta de aderência a novas actividades;
- ✓ Baixas qualificações de utentes e colaboradoras;
- ✓ Despovoamento/desertificação;
- ✓ Isolamento geográfico;
- ✓ Desadequação dos espaços devido a carências económicas;
- ✓ Situação de crise económica e social.

Análise das Contingências

- Falta de recursos financeiros;
- Dificuldades na recolha de informações;
- Legislação bastante restritiva.

Matriz PAM-CET

Problemas	Possíveis ações	Métodos
Elevada taxa de mortalidade	Garantir bons cuidados; Garantir boas infraestruturas;	Atribuição de verbas; Realização de parcerias;
Baixas qualificações	Criar ações de formação; Criar cursos técnicos;	Realização de parcerias;
Despovoamento Desertificação	Criar estágios Profissionais	Candidaturas a estágios;
Isolamento Geográfico	Alargar a prestação do SAD; Aumento rede transportes;	Criar nova rede transporte;
Desadequação dos espaços	Aumento dos equipamentos;	Atribuição de subsídios IPSS
Crise económica e social	Melhorar as Instalações.	Realizar ações de sensibilização.

Principais Gastos 2018
- Despesas inerentes aos trabalhos manuais a realizar;
- Despesas com deslocações a agendar para o cumprimento das atividades previstas em 2018;
- Despesas inerentes a outras festas a realizar em 2018;
- Despesas com o Grupo de Danças e Cantares.

Calendarização:

Sardinhada	Março
Viagem recreio	Julho
Festival de Ranchos e Feira da Cereja	Maio
Arraial Santos Populares	Junho
Encontro Convívio	Agosto
O Magusto	Novembro
Festa da Família no Natal	Dezembro

Para além desta calendarização importa referir que foi tida uma nova ideia para fazer com que utentes e comunidade se interliguem e relacionem, através de duas atividades novas:

Novas ideias a implementar

1- Arte dos Avós;

Possibilidade de criação de um objeto para leiloar elaborado pelos idosos.

2- Roupeiro Solidário.

Armário criado com peças de roupa doadas e que podem servir para idosos ou outra parte da população com algumas carências.

Participantes

Os participantes serão: os utentes do Centro de Social dos Montes da Senhora que estejam interessados em participar nesta atividade, os colaboradores da IPSS, o Grupo de Danças e Cantares se possível, a Direcção, a Comunidade ou outras IPSS's que se juntem a nós.

Recursos

Humanos: A Instituição dispõe de pessoas que são essenciais ao desenvolvimento da atividade em questão, sendo estes recursos tidos como os mais importantes para o desenvolvimento da mesma.

- Uteses do Centro Social Cultural e Recreativo;
- Funcionárias do Centro Social;
- Grupo de Danças e Cantares;
- Comunidade;
- A Direcção.

Materiais: Dependem das atividades que forem realizadas, mas serão os necessários para cada uma das atividades em geral que estarão expostas neste Plano e outras que possam surgir mesmo sem estarem incluídas neste Plano.

Financeiros: *Os recursos financeiros mais importantes são os disponibilizados pela Instituição para dedicar a estas atividades.*

- *Donativos da população;*
- *Vendas de bolos, filhós e outras peças de arte manual...*
- *Pedido de verbas ao Sr. Presidente da Câmara;*

Atividades Idosos

“TOCA A MEXER” Dança e Ginástica

Objectivo

Pretende-se através do Desenvolvimento de diversas iniciativas, contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento, designadamente ao nível da mobilidade e autonomia e dos cuidados alimentares entre outros.

Desta forma pretende-se criar fatores de proteção, que contribuam para a melhoria das suas condições de saúde e por consequência para a sua qualidade de vida. Esta atividade será realizada pelo Professor de Ginástica da Câmara.

Atividades Previstas:

- Ginástica e Respiração
- Atividade Física
- Promoção de sessões temáticas: Alzheimer, hipertensão, diabetes, reumatismo, alimentação, exercício físico;

Recursos Humanos: Animadores afetos ao Centro de Dia, ou quem faça as suas vezes;

Recursos Materiais: Espaço para a realização das atividades, alguns materiais para a realização das mesmas.

Esta atividade deverá decorrer todas as sextas pelas 15horas.

“SEMPRE A APRENDER” Atelier de leitura e escrita e hora do conto

Objectivo:

Pretende-se ampliar os níveis de conhecimento e potenciar as capacidades cognitivas, influenciando de forma positiva a auto-estima e o desenvolvimento pessoal de cada idoso.

Atividades Previstas:

Pretende-se a Alfabetização, através de contadores de histórias, notícias, ou outras leituras, comentários de textos poderá ter desenvolvimento com as colaboradoras do Centro de Dia destinadas a esta atividade e apoio da Psicóloga.

Recursos Humanos:

Animadores afetos ao Centro de Dia, Psicóloga;

Recursos Materiais:

Espaço para a realização das atividades, livros, cadernos, canetas, etc., manuais, entre outros aspetos que promovam o desenvolvimento das suas capacidades cognitivas.

“ARTES E JOGOS TRADICIONAIS” estimulação cognitiva

Objetivo:

Proporcionar aos idosos a possibilidade de realizar as atividades de ocupação, potenciando as capacidades funcionais, físicas e cognitivas, potenciando também o convívio.

Atividades Previstas: Dentro das atividades previstas estão: a pintura, bricolagem, criação de um livro, jogo da malha, jogos de cartas, peças de teatro, ida ao teatro...

Recursos Humanos: Animadores afetos ao Centro de Dia, ou quem faça as suas vezes;

Recursos Materiais: Espaço para a realização das atividades, alguns materiais para a realização destas.

“ JARDIM dos Avós” atelier de culinária, costura e rendas, recortes

Proporcionar aos idosos a possibilidade de realizar as atividades de ocupação, potenciando as capacidades funcionais, físicas e cognitivas, potenciando também o convívio entre várias gerações.

Alguns dias que se podem destacar

Dia de Reis

Atividades Previstas: lanche especial com bolo-rei.

Dia de Carnaval

Atividades Previstas: lanche especial com música à mistura e como companhia.

Dia Mundial do Teatro

Atividades Previstas: Fazer uma peça ou ir ver uma peça de teatro com os idosos.

Dia Internacional dos Museus

Atividades Previstas: Visita a Fátima

Dia do Magusto

Atividades Previstas: Realização de um Magusto

Festa de Natal

Atividades Previstas: Realização de uma festa alusiva à Quadra Natalícia.

6. Conclusão

Terminada a realização deste Plano poderemos concluir que o mesmo servirá para proporcionar melhores condições de vida aos idosos e servir de base para esta sua etapa que normalmente propõe um final de linha. O que nós queremos é que este final seja vivido o maior tempo possível e com as melhores condições quer físicas, psicológicas e sociais.

A socialização é de extrema importância nesta fase e com este ponto de apoio poderemos pôr em prática esta mesma e garantir que os idosos que beneficiam de apoio de uma IPSS, estão em vantagem no que respeita à ocupação dos seus tempos livres e ao apoio que lhes é dado.

7. Avaliação das Atividades Realizadas ou outras

A avaliação das mesmas será realizada ao longo da sua realização ou sempre que se justificar e será colocada em anexo a este Plano.

Assinatura do Presidente:

Assinatura da Diretora Técnica:

Carimbo: