

TINALHAS 2018

PLANO DE ATIVIDADES 2018 (ASSOCIAÇÃO TINALHENSE DE APOIO SOCIAL - RESIDÊNCIA DE IDOSOS NOSSA SENHORA DA ASSUNÇÃO)

“Envelhecer é uma dádiva que deve ser encarada não como uma perda de habilidades, mas como uma oportunidade para transmitir os conhecimentos adquiridos ao longo da vida.”



Associação Tinalhense de Apoio Social

Residência de Idosos
Nossa Senhora da Assunção

Associação Tinalhense de Apoio Social - CNPJ 14.027.787/0001-00
CNPJ 14.027.787/0001-00
CNPJ 14.027.787/0001-00



ÍNDICE

| | |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Introdução | 2 |
| Metas | 3 |
| Calendarização | 3 |
| Estratégias de Comunicação e de Divulgação..... | 3 |
| Objetivos..... | 4 |
| A nossa Instituição | 6 |
| Centro de Dia..... | 7 |
| Serviço de Apoio Domiciliário..... | 8 |
| Residência de Idosos N. SRª da Assunção..... | 9 |
| Missão..... | 10 |
| Visão..... | 10 |
| Valores..... | 11 |
| Caraterização dos Utentes | 12 |
| Número de Utentes / Número de Utentes por Resposta Social..... | 12 |
| Idades dos Utentes..... | 13 |
| Grau de Escolaridade..... | 14 |
| Grau de Dependência..... | 15 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Recursos | 17 |
| Humanos..... | 17 |
| Materiais..... | 22 |
| Físicos..... | 22 |
| Animação de Idosos | 23 |
| Institucionalização do Idoso | 25 |
| Diferentes Facetas da Animação | 27 |
| Animação Física ou Motora..... | 27 |
| Animação Cognitiva..... | 28 |
| Animação através da Expressão Plástica..... | 28 |
| Animação através da Comunicação..... | 28 |
| Animação de Desenvolvimento Pessoal..... | 28 |
| Animação Lúdica..... | 29 |
| Animação Comunitária..... | 29 |
| Animação na Associação Tinalhense de Apoio Social | 30 |
| População Alvo..... | 30 |
| Recursos Humanos..... | 30 |
| Recursos Materiais..... | 30 |
| Local..... | 30 |

PLANO DE ATIVIDADES 2018

| | |
|------------------------------------------------|-----------|
| Objetivos específicos das Atividades..... | 30 |
| Atividades Genéricas a Desenvolver..... | 32 |
| Projetos Futuros..... | 47 |
| Fisioterapia..... | 47 |
| Reflexão Social..... | 48 |

PLANO DE ATIVIDADES 2018

Requiem por Mim

Aproxima-se o fim.

E tenho pena de acabar assim,

Em vez de natureza consumada,

Ruína humana.

Invalído do corpo

E tolhido da alma.

Morto em todos os órgãos e sentidos,

Longo foi o caminho e desmedidos

Os sonhos que nele tive.

Mas ninguém vive

Contra as leis do destino.

E o destino não quis

Que eu me cumprisse como porfiei,

E caísse de pé, num desafio.

Rio feiz a ir de encontro ao mar

Desaguar,

E, em largo oceano, eternizar

O seu esplendor torrencial de rio.



Miguel Torga, in 'Diário (1993)

“O intervalo de tempo entre a juventude e a velhice é mais breve do que se imagina. Quem não tem prazer de penetrar no mundo dos idosos não é digno da sua juventude...” Augusto Cury

INTRODUÇÃO

A Associação Tinalhense de Apoio Social – Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), cuja missão é procurar respostas sociais no âmbito da terceira idade tendo a sua intervenção focada principalmente em Tinalhas e suas redondezas.

A Associação procura enfatizar durante as suas intervenções a compaixão, o amor e a amizade, a solidariedade e o espírito de serviço, o respeito e abertura pelo outro, a honestidade, o profissionalismo, o trabalho em equipa, a sustentabilidade e a responsabilidade social.

No que diz respeito às atividades do ano de 2017, algumas delas foram concretizadas de acordo com o plano, assim como foram executadas outras atividades que não constavam no mesmo. As atividades realizadas tiveram um parecer muito positivo no que refere aos objetivos atingidos e grau de satisfação dos Utentes.

Deste modo, o plano que será apresentado reflete-se nas atividades idealizadas pela equipa técnica da instituição para o ano de 2018. Este Plano divide-se em três capítulos, numa primeira fase descreve-se a Instituição e seus Utentes, numa segunda fase aborda-se a importância da animação sociocultural, dos fatores psicómotores e ainda se propõe o plano de atividades semanais. Por último, dá-se ênfase ao plano anual de atividades socioculturais onde estão discriminados os dias comemorativos do ano de 2018, bem como os objetivos que se pretendem atingir.

Com o Plano de Atividades propõe-se a ocupação dos utentes, tornando-os ativos na sociedade, quebrando estereótipos da imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos, demonstrando-se que os nossos Utentes trabalham para atingir o bem-estar biopsicossocial.

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 consequentemente para a sua qualidade de vida.
- **Educação-Formação:** ampliar os níveis de conhecimento e potenciar as capacidades cognitivas, influenciando de forma positiva na sua auto-estima 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 50% dos idosos participem ativamente nas diversas atividades de animação sociocultural.

Calendarização

De Janeiro de 2018 a Dezembro de 2018.

Estratégias de Comunicação e de Divulgação

Os meios de divulgação utilizados relativos a Festas serão convites, cartazes e informação nos Jornais Locais:

- Os convites serão enviados à família, sócios, entre outros;
- Os cartazes serão afixados na Recepção;

Objetivos

- Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações dos idosos;
- Trabalhar/ potencializar 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 auto-estima;
- 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.

A NOSSA INSTITUIÇÃO

A Associação Tinalhense de Apoio Social - Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção é uma Instituição de Solidariedade Social (IPSS), com sede na Freguesia de Tinalhas e reconhecida como utilidade pública, com o número 502 610 325.

A sede desta instituição encontra-se localizada na Rua da Associação Tinalhense de Apoio Social tendo como principal objetivo o apoio à terceira idade, através do funcionamento das várias valências como Centro de Dia (CD), Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e Estrutura Residencial Para Idosos (ERPI). Esta instituição iniciou a sua atividade a 01 de Setembro de 1992, no entanto estabeleceu acordo de cooperação com a Segurança Social de Castelo Branco a 27 de Outubro de 1995.

Atualmente, o acordo estabelecido entre a Associação Tinalhense de Apoio Social – Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção e a Segurança Social de Castelo Branco, abrange utentes no Serviço de Apoio Domiciliário (8), utentes em Centro de Dia (1) e utentes na Estrutura Residencial Para Idosos (11 incluindo uma vaga social).



Centro de Dia

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

Diariamente desenvolve-se um conjunto de programas ocupacionais e de lazer adequados aos utentes nas mais variadas condições e etapas das suas vidas que visam promover a qualidade de vida da pessoa idosa. Desenvolvem-se, simultaneamente, atividades que premeiam a prevenção, estimulação e manutenção das capacidades físicas, mentais, cognitivas e relacionais dos utentes, tendo em vista a revalorização da individualidade e da contínua autonomia.

O Centro de Dia tem como principais objetivos:

- Melhorar a qualidade de vida do idoso e da sua família;
- Estimular a participação comunitária do idoso;
- Promover a autonomia do idoso;
- Conservar as competências sociais, psíquicas e físicas do idoso;
- Transmitir aos idosos um ambiente de segurança;
- Manter a auto-estima.

Serviço de Apoio Domiciliário

O Serviço de Apoio Domiciliário é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária.

O Serviço de Apoio ao Domicílio foi criado a fim de dar resposta a toda a comunidade Tinalhense, colaborando e ajudando na realização dos seus cuidados de higiene pessoal e habitacional, proporcionando um melhor conforto na confeção e entrega das refeições ao domicílio, bem como no tratamento de roupas, deslocações ao exterior, aquisição de medicamentos e outros serviços, aquando da ausência dos seus familiares.

Este serviço iniciou-se de imediato nos primórdios da Associação, aumentando consecutivamente o número de utentes. O Serviço de Apoio ao Domicílio destacou-se pela sua inovação e responsabilidade para com cada utente, permitindo-lhes uma melhor qualidade de vida no desenvolvimento das suas atividades diárias.

Com a introdução deste serviço na Associação, a mesma passou a estar aberta de Segunda a Domingo, sem distinção das tarefas a executar, aumentando.

Atualmente, o Serviço de Apoio ao Domicílio funciona da melhor forma, dando apoio aos utentes residentes na freguesia, tendo sempre em conta a qualidade do serviço prestado.

O Serviço de Apoio ao Domicílio tem como principais objetivos:

- Contribuir para a melhoria das condições de vida dos utentes e das suas famílias;
- Evitar o isolamento do utente, procurando promover a relação intrafamiliar e o convívio social;
- Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização;
- Assegurar aos utentes e famílias a satisfação básica das suas necessidades;

- Dar oportunidade aos clientes de continuarem inseridos no seu meio habitual de vida, rodeados dos seus afetos e pertences, com possibilidades de novos relacionamentos facultados pelos colaboradores;
- Prestar cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos utentes e famílias, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar;
- Colaborar no acesso à prestação de cuidados de saúde e na prestação desses mesmos cuidados, sempre que a situação justifique;
- Promover a autonomia e qualidade de vida.

Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção

A Residência Nossa Senhora da Assunção tem por missão proporcionar assistência social, material, emocional e moral, assim como desenvolver atividades culturais a todos os utentes da unidade do lar, em condições de liberdade e dignidade. Estas ações visam a prevenção da saúde física e mental do utente, através de atividades que fortalecem o vínculo comunitário e familiar, promovendo o aumento da auto-estima e da qualidade de vida sem distinção.

Esta valência teve início na Associação Tinalhense de Apoio Social, no ano de 2013, sendo a mesma inaugurada no dia 2 de Junho do corrente ano.

Objetivos principais desta valência:

- Contribuir para o acolhimento da pessoa idosa com grau de dependência ou não, que necessita de proteção social em instituição de longa permanência para idosos, visando a garantia dos seus direitos;
- Fortalecer e preservar os laços e vínculos familiares das pessoas idosas e promover ações que envolvam a interação, expressão de afetividade e a comunicação familiar;

- Oferecer espaço de proteção, acolhimento afetivo, alimentação, higiene, vestuário, segurança, saúde e instalações físicas em condições adequadas de habilidade, salubridade e acessibilidade;
- Desenvolver atividades socioeducativas que estimulem a convivência entre os idosos, além de estimular o protagonismo e a autonomia para atividades quotidianas;

Estimular a participação na comunidade, através de atividades recreativas, como passeios, encontros, eventos e festas comemorativas.

Missão

A Associação Tinalhense de Apoio Social tem por missão proporcionar assistência social, material, emocional e moral, assim como desenvolver atividades culturais para todos os utentes das várias valências. Estas ações visam a satisfação das necessidades básicas dos utentes, de forma a promover uma qualidade de vida sem distinção.

A Associação pretende ser uma instituição inovadora e interventiva no meio social, implementando práticas de solidariedade.

Visão

Ser uma instituição de referência destacando-se pela sua familiaridade entre os utentes, prestando um serviço de excelência.

Valores

A Instituição procura sempre atuar com equidade e qualidade, tendo uma atitude transparente em cada situação, com a finalidade de servir bem todos os utentes. Esta Associação rege-se fundamentalmente pelo cumprimento dos seguintes valores:

- Humanismo;
- Confiança;
- Justiça;
- Responsabilidade;
- Profissionalismo.

CARACTERIZAÇÃO DOS UTENTES

Número de Utentes / Número de Utentes por Resposta Social:

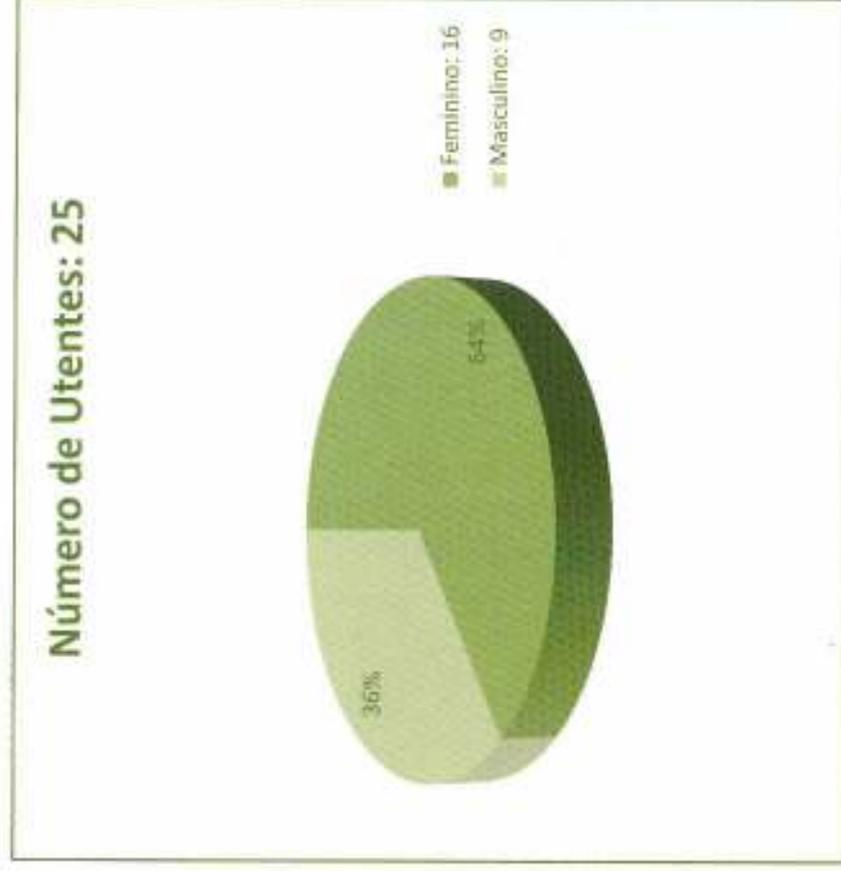


Figura 1: Número de Utentes.

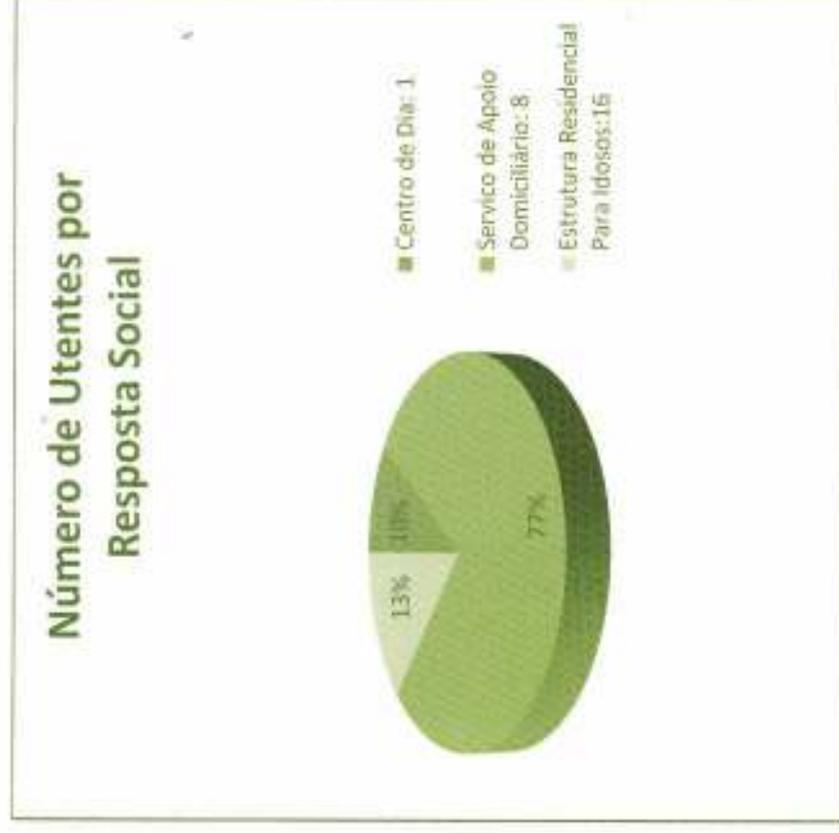


Figura 2: Número de Utentes por Resposta Social.

Idades Dos Utentes:

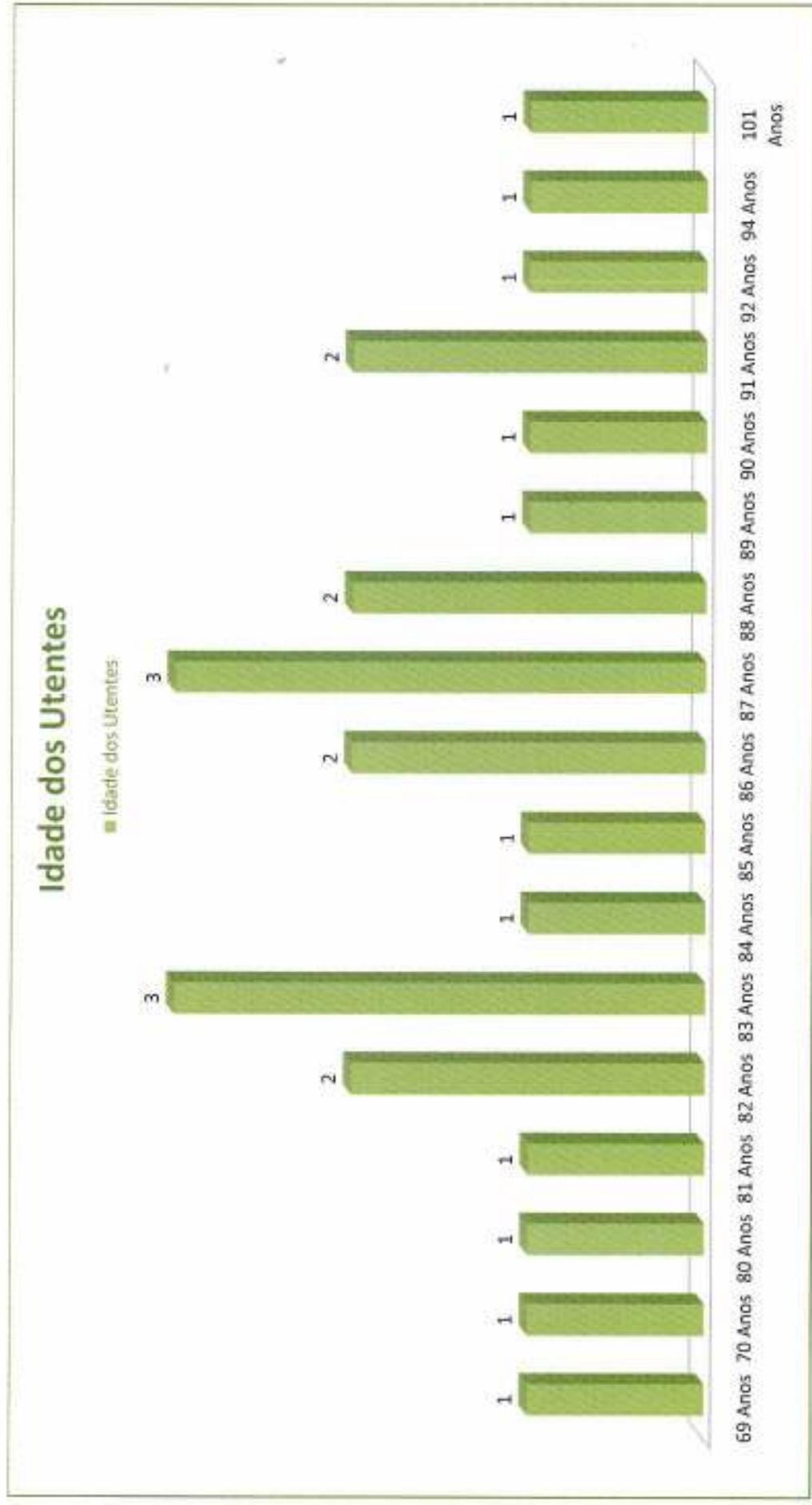


Figura 3: As idades dos utentes variam entre os 69 anos e os 101 anos, havendo uma maior predominância nas idades 83/87 anos.

Grau de Escolaridade:

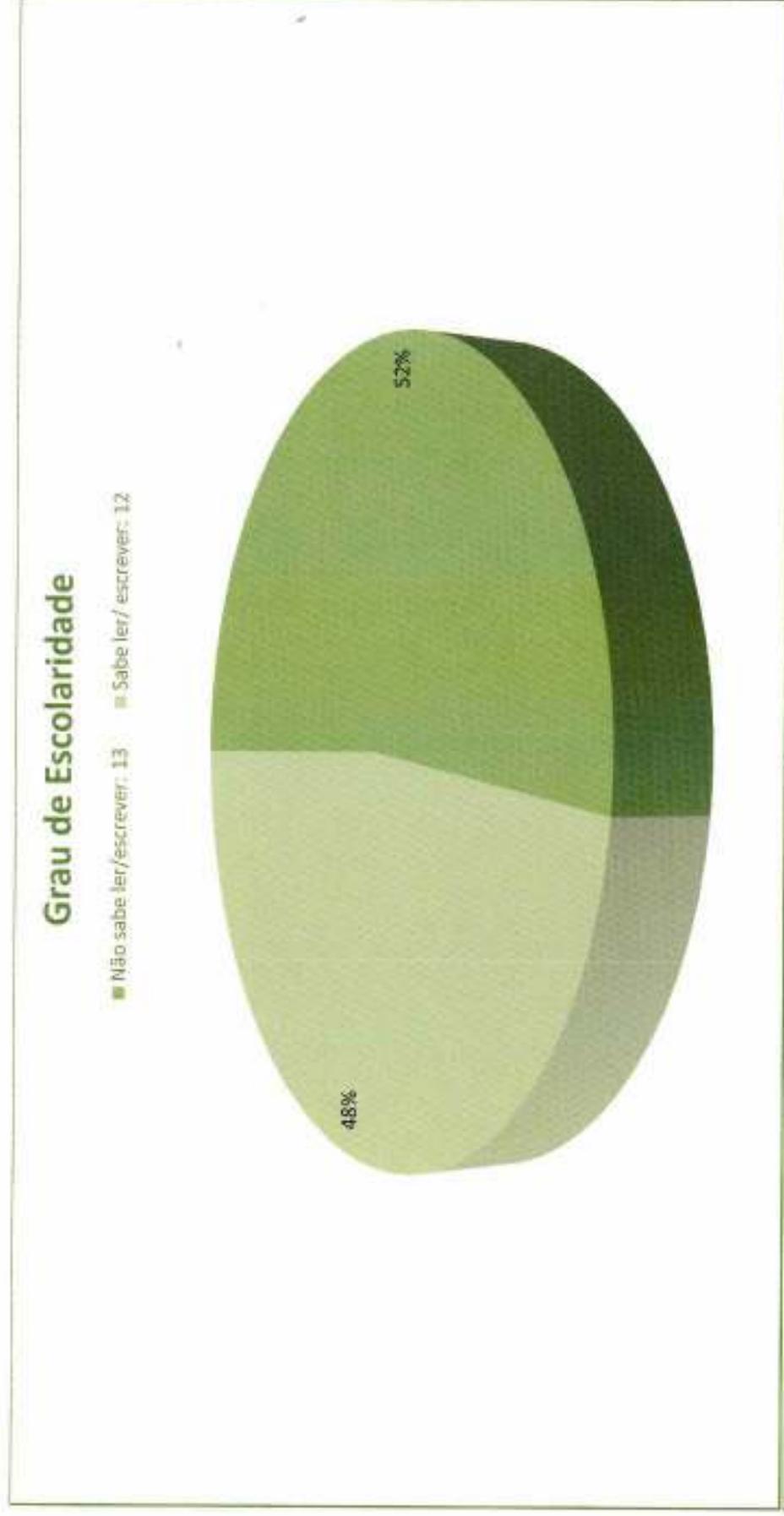


Figura 4: Relativamente ao nível de escolaridade, através deste gráfico percebe-se que existe uma maior predominância de utentes analfabetos, ou seja, 12 utentes que não sabem ler nem escrever. Apenas 13 sabem ler e escrever.

Grau de Dependência:

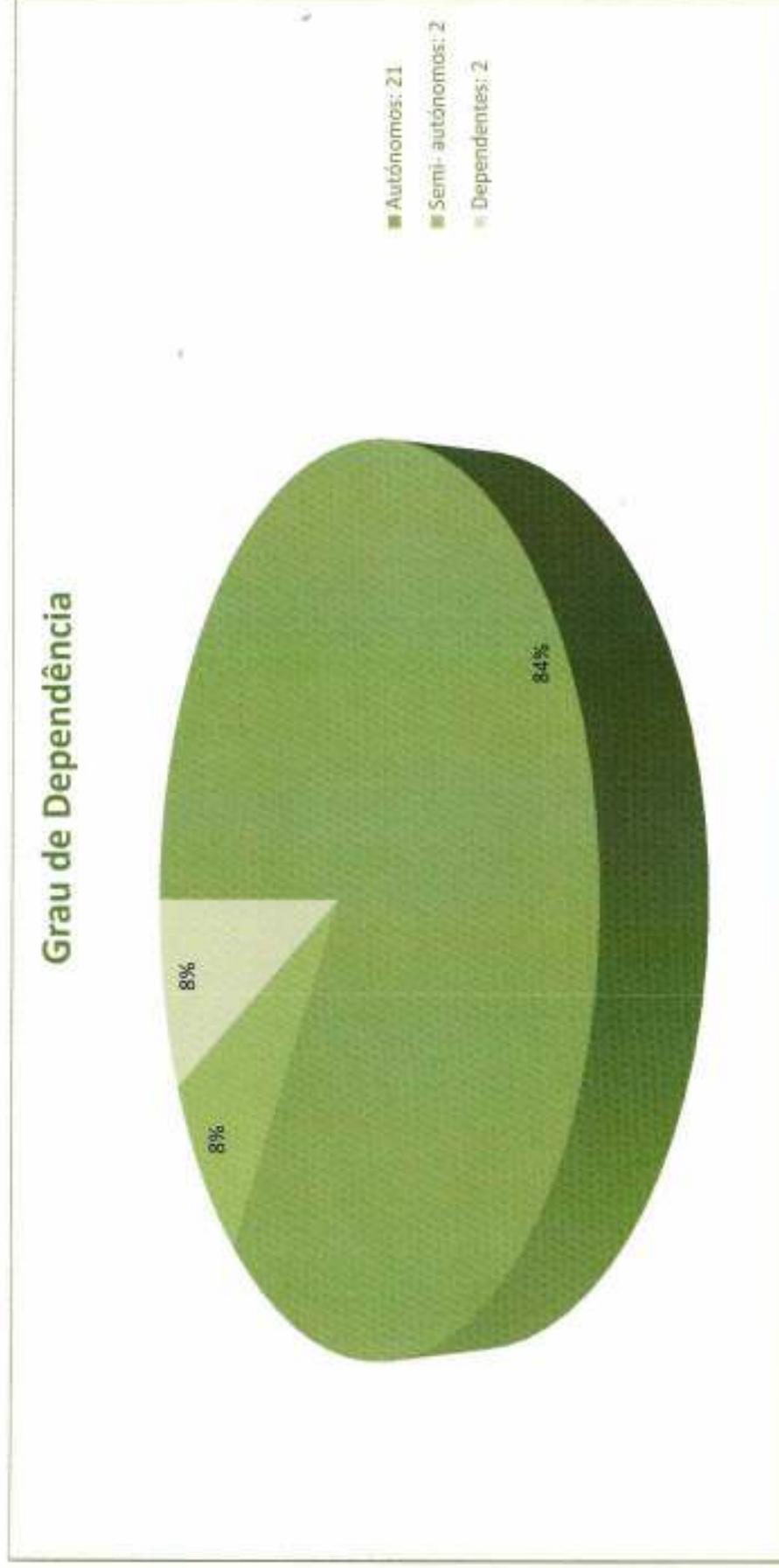


Figura 5: Com um grau bastante elevado de dependência temos neste momento 2 utentes que necessitam de um grande acompanhamento a todos os níveis. Na condição de semi-autônomos encontram-se 2 utentes, necessitam de um acompanhamento em determinadas AVD'S. Relativamente aos restantes 24 utentes, estes encontram-se ainda autônomos no que diz respeito à realização de algumas atividades de AVD'S e AIVD'S, nomeadamente gestão de dinheiro, assistência medicamentosa, entre outras.

*DEFINIÇÃO DE AVD E AIVD

Actividades da Vida Diária (AVD)

São actividades relacionadas com os seguintes itens:

- Auto cuidado,
- Mobilidade,
- Alimentação,
- Higiene pessoal (banho, idas à casa de banho, controle de esfínteres),
- Vestir, despir, calçar.

Actividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD)

As actividades que permitem a integração de uma pessoa na comunidade, gerir a sua casa e a sua vida:

- Ir às compras,
- Gerir o dinheiro,
- Utilizar o telefone,
- Limpar,
- Cozinhar.

RECURSOS

Humanos:

❖ Órgãos Sociais;

A Direção e os Corpos Sociais da Associação Tinalhense de Apoio Social são constituídos por vários elementos, dos quais estão referidos no seguinte quadro.

| Órgãos Sociais | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>Presidente:</u> José António Apolinário</p> <p><u>Vice-presidente:</u> José de Matos Marques</p> <p><u>Secretário:</u> Manuel dos Santos Sousa</p> <p><u>Tesoureiro:</u> David Trindade Eusébio</p> <p><u>Vogal:</u> Sebastião Proença</p> | <p><u>Presidente:</u> José Ramos Ramalhinho</p> <p><u>1º Secretário:</u> Francisco Nogueira</p> <p><u>2º Secretário:</u> Ana Bela Oliveira</p> | <p><u>Presidente:</u> Pedro Naves</p> <p><u>1º Secretário:</u> José Eusébio</p> <p><u>2º Secretário:</u> Maria Anunciação Silva</p> |

❖ **Colaboradoras;**

A Associação Tinalhense de Apoio Social é constituída por uma vasta equipa de Colaboradoras, sendo parte fundamental para o funcionamento estruturado de toda a Associação.

| Colaboradoras | | |
|-----------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|
| Função (1) | Nome | Tipo de Contrato |
| Secretaria | | |
| Administrativa | Sandra Esteves | Contrato Sem Termo |
| Assistente Social | Tatiana Santos | Contrato a Termo Certo |
| Coordenadora de Atividades | | |
| Animadora Sociocultural | Lúcia Almeida | Prestação de Serviços |
| Cozinha | | |
| Cozinheiras | Ana Margarida Roque | Contrato a Termo Certo |
| | Carla Pires | Contrato Sem Termo |
| | Sónia Tavares | Contrato Sem Termo |
| Ajudante de Cozinha | Maria Conceição Marcelino | Contrato Sem Termo |
| Apoio Geral | | |
| Auxiliar de Serviços Gerais +5anos | Ana Bela Oliveira | Contrato Sem Termo |

| Ação Direta – Unidade de Lar | | |
|-------------------------------------|--------------------------|------------------------|
| Ajudante de Ação Direta | Helena Filipe | Contrato Sem Termo |
| | Sandra Fernandes | Contrato Sem Termo |
| | Fernanda Dias | Contrato Sem Termo |
| | Cândida Sofia Bento | Contrato a Termo Certo |
| | Martina Martins | Contrato a Termo Certo |
| | Maria da Conceição Ramos | Contrato a Termo Certo |
| Lavandaria | | |
| Lavadeira | Maria Anunciação Silva | Contrato Sem Termo |
| Equipa de Saúde | | |
| Médica Clínica Geral | Dr.ª Conceição Barata | Voluntária |
| Enfermeira | Cátia Mendes | Prestação de Serviços |
| | Nadine Teles | Prestação de Serviços |

❖ **Idosos;**

❖ **Familiares;**

❖ Meios externos à Instituição (sempre que for necessário);

| Identificação do Prestador de Serviço | Serviço Prestado | Duração do Serviço |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------|
| InterPrev | Implementação do HACCP | Iniciou no ano de 2013 |
| Gabinete Albicastrense | Serviço de Contabilidade | Iniciou no ano de 2013 |
| Segurança Social de Castelo Branco | Ação Social | Iniciou no ano de 2013 |
| Instituto de Emprego e Formação Profissional de Castelo Branco | Centro de Emprego | Iniciou no ano de 2013 |
| Tranquilidade | Seguros | Iniciou no ano de 2013 |
| Banco BPI e CGD | Bancos | Iniciou no ano de 2013 |

❖ Acordos e Parcerias;

- ✓ Centro Distrital de Segurança Social – Participação financeira aos utentes do Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Estrutura Residencial Para Idosos assim como, apoio em diversos assuntos no funcionamento da instituição, nomeadamente, apoio técnico. A Diretora Técnica da Instituição estabelece contactos com os técnicos da Segurança Social sempre que necessário.

- ✓ **Instituto do Emprego e Formação Profissional** – Participação financeira a nível de Contratos Apoio – Inserção, Estágios Profissionais e Apoio à Contratação.
- ✓ **Município de Castelo Branco** – Participação financeira nas obras de melhoria das condições da Associação Tinalhense de Apoio Social.
- ✓ **Centro de Saúde de Tinalhas** – O médico e a enfermeira são o elo de ligação entre os utentes e a Extensão de Saúde, dando indicação e apoio às necessidades existentes ao nível de saúde.

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;**
- ❖ **Materiais necessários à realização dos exercícios de educação física;**
- ❖ **Todo o material inerente à preparação das atividades.**

Físicos:

- ❖ **Sala;**
- ❖ **Refeitório;**
- ❖ **Espaços exteriores.**

“VELHICE, A velhice é o amadurecimento das experiências vividas e o descanso merecido do corpo, para a preparação da alma ao encontro com Deus e a Eternidade.” Márcio Souza

ANIMAÇÃO DE IDOSOS

“A animação Sociocultural é um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integrados” (UNESCO, 2009).

Na década de sessenta, marcada pelo irromper da Animação Sociocultural na Europa, a faixa etária que assume um notável protagonismo é a Juventude, influenciada pelas teorias da libertação e pela procura de novos caminhos, novas utopias no sentido de se caminhar na procura de um mundo mais justo, mais solidário, mais fraterno e onde o homem caminhe lado a lado com o outro homem.

O século XXI traz-nos a assunção da Terceira Idade contudo, ao contrário do ocorrido no início do século XX, ainda não vimos por parte do poder político a adoção de medidas que permitam a valorização dos Idosos através do desenvolvimento das suas práticas, das suas vivências, experiências e saberes.

Vimos, ouvimos e lemos e não podemos ignorar que tem existido no nosso país um desfasamento entre a intenção e a ação. Se é verdade que a norma contempla a Animação Sociocultural nos Lares, nos Centros de Dia, nos hotéis geriátricos... Também é verdade que tal princípio norteador não tem tido aplicabilidade real, e mesmo naqueles espaços que teimam em chamar Animação Sociocultural a um conjunto de atividades difusas que reduzem os idosos a seres desprovidos de sentido crítico, aplicando uma visão estereotipada e antipedagógica de que “somos crianças duas vezes”, quando na verdade o ciclo da vida comporta a infância, a juventude, a idade adulta e a idade maior. Portanto, não à infantilização da Terceira Idade normalmente feita de forma disseminada e levada a cabo por “animadores” que reduzem a animação a matar o tempo e não a animar o tempo.

Aquilo que se espera de um programa de Animação Sociocultural para a Terceira Idade não é trabalhar para a Terceira Idade, mas sim trabalhar com a Terceira Idade, transformando os utentes em protagonistas, leva-los à projeção e à partilha das suas vivências, das suas memórias, dos seus saberes e das suas inquietações.

Um programa de Animação Sociocultural na Terceira Idade deve ter como objetivo central a valorização da memória normalmente povoada de histórias, lendas, canções, jogos, contos...

Uma Animação Sociocultural assim entendida procura que os “Maiores” assumam uma cidadania também maior, isto é, seres que pensam, agem, e que se transformam como construtores de mudança. A isto chama-se cidadania assumida por cidadãos comprometidos com o seu desenvolvimento social, cultural e educativo.

Este século é efetivamente o tempo dos Maiores. Um tempo onde emerge a necessidade do poder político não reduzir os idosos a oportunismos normalmente ditados por calendários políticos/eleitorais. Ao contrário de uma perspetiva assistencialista normalmente assumida com a capa de Serviço Social ou Trabalho Social, onde comumente o trabalhador social trabalha para a terceira idade, contactando com os problemas, mas não procurando mobilizar os idosos para os superar, a Animação Sociocultural assenta numa tríade do Social, Cultural e Educativo, onde o Animador Sociocultural é um Técnico que vai trabalhar na Terceira Idade identificando os problemas mas simultaneamente com a envolvimento com os usuários os superar.

Também não podemos ignorar o carácter terapêutico e paliativo da Animação Sociocultural na Terceira Idade, porque um programa de Animação Sociocultural é um programa de intervenção em grupo, onde as pessoas interagem, criam dinâmicas, mobilizam-se e vencem medos, temores, inibições, bloqueios...

A ação compartilhada gera alento, vida, gera guerra aos antidepressivos, à intoxicação de fármacos... “Um programa de Animação Sociocultural na Terceira Idade pode não servir para dar mais anos à vida, mas estamos certos que serve para dar mais vida aos anos que restam”. (in A Animação Sociocultural na Terceira Idade, pág. 11).

INSTITUCIONALIZAÇÃO DO IDOSO

Ao dar entrada num lar, o idoso entra num ambiente onde, provavelmente “irá passar os seus últimos dias”, e o idoso tem consciência disso. Ele chega com apenas alguns dos seus pertences de toda uma vida, a um mundo em permanente contato com “a doença/ morte”, ele tem que se inserir numa nova estrutura e aprender, conhecer e respeitar as regras e hábitos da mesma, tais como os horários das refeições, do levantar e deitar, entre outros...

A institucionalização do idoso, com todo o desconhecimento de um mundo novo, está frequentemente relacionada com um aceleramento de todos os processos degenerativos implícitos do envelhecimento. A perda de apoio afetivo e psicossocial que geralmente acompanha a institucionalização do idoso pressupõe uma diminuição da ligação afetiva e social com o mundo exterior, o que pode levar ao surgimento de sintomas tais como inibição, incapacidade relacional, perturbações ansiosas, sintomas depressivos, marasmo, e até mesmo à morte, passando por sentimentos de desespero, frustração, e de perda de interesse pela vida. No processo de adaptação é muito importante que todos os profissionais trabalhem em conjunto para proporcionar ao idoso uma adaptação rápida e fácil, mas o trabalho com as famílias é de extrema importância pois é nela que o idoso nesse momento confia. Com o passar do tempo e com a adaptação feita com sucesso o idoso tende a cooperar e a participar de modo ativo nas atividades promovidas pela instituição.

A animação de idosos começa quando respeitamos os mais elementares dos seus direitos, como sejam o direito à escolha, à privacidade, à integração e à participação ativa nos pormenores da sua vida. A qualidade de vida do idoso numa instituição depende então destes fatores, assim como de um acompanhamento decente, cuidado e eficiente por parte dos trabalhadores das instituições que os acolhem. ~

Dos vários estudos realizados podemos constatar que a qualidade de vida (ou a falta dela) nos idosos institucionalizados depende em grande medida dos seguintes fatores:

- Possuir autonomia para executar as atividades do seu dia-a-dia;
- Manter uma relação familiar e/ou com o exterior regular;

- Ter recursos económicos suficientes;
- Realizar actividades lúdicas e recreativas constantemente.

DIFERENTES FACETAS DA ANIMAÇÃO

Podemos dividir a animação de idosos em sete partes, no entanto algumas facetas cruzam-se entre elas:

1. Animação física ou motora;
2. Animação cognitiva;
3. Animação através da expressão plástica;
4. Animação através da comunicação;
5. Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social;
6. Animação lúdica;
7. Animação comunitária.

Animação Física ou Motora

É aquela em que desejamos que o idoso faça algum tipo de movimento. A psicomotricidade considera o movimento como uma ação relativa a um sujeito, isto é, uma ação que só se pode compreender nas estruturas neuro psicológicas que o integram, elaboram, regulam, controlam e executam. A psicomotricidade visa essencialmente:

- Mobilizar e reorganizar as funções mentais;
- Aperfeiçoar a conduta consciente e o ato mental;
- Elevar as sensações e percepções a níveis de consciencialização, simbolização e conceptualização da ação aos símbolos, passando pela verbalização;
- Maximizar o potencial motor, afetivo-relacional e cognitivo;
- Fazer do corpo uma síntese integradora da personalidade.

Nesta faceta da animação proporcionamos ao idoso momentos de descontração e relaxamento após a realização de pequenos exercícios.

Animação Cognitiva

Representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criadora, à melhoria nas relações e comunicação com os outros, a que se faz parte, incentivando o desenvolvimento da personalidade do indivíduo e da sua autonomia. A animação cognitiva desenvolve pequenos exercícios mentais de modo a exercitar a memória, a concentração, a comunicação, entre outros mais.

Animação através da Expressão Plástica

Neste tipo de animação pretende-se que o idoso trabalhe a sua faceta artística através da moldagem, bordados, pintura, desenhos, colagem, recortes, etc., que tenha contato com vários materiais e várias técnicas. Que se possa exprimir através da arte, proporcionando momentos de descontração e diversão. A animação plástica é simultaneamente motora e cognitiva, pois trabalhamos a destreza fina e a agilidade mental.

Animação através da Comunicação

Neste tipo de animação queremos que os idosos comuniquem com os outros e essa comunicação pode ser feita pela música, pelo teatro, pela dramatização, pela dança, pela poesia, fotografia, etc. Na animação expressiva de comunicação, os idosos transmitem os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.

Animação de Desenvolvimento Pessoal

Aqui pretende-se desenvolver o “eu” dos idosos, as suas experiências de vida, as suas emoções e sentimentos. Com esta animação estimula-se o autoconhecimento, a interação entre a pessoa e o grupo e a dinâmica de grupo. Nesta faceta desenvolvemos as dinâmicas de grupo que trabalham várias componentes, tais como a integração no grupo, o memorizar nomes e rostos, incluímos nesta animação toda a componente de religião, espiritualidade e meditação.

Animação Lúdica

A animação lúdica, como o seu nome indica, é a animação que tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar conhecimentos, artes e saberes, é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira. Inclui-se os passeios convívio, os intercâmbios, os jogos, as idas aos museus, os teatros, as festas, ver televisão, etc.

Animação Comunitária

A animação comunitária é aquela em que o idoso participa ativamente no seio da comunidade como elemento válido, ativo e útil. Esta animação destina-se essencialmente a idosos autónomos que ainda querem e podem ter uma voz ativa na comunidade onde vivem.

ANIMAÇÃO NA ASSOCIAÇÃO TINALHENSE DE APOIO SOCIAL

População-alvo:

Utentes institucionalizados na Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção, no Centro de Dia e no Serviço de Apoio Domiciliário.

Recursos humanos:

Animadora sociocultural, assistente social e colaboradoras.

Recursos materiais:

O material necessário é proveniente.

Local:

A animação sociocultural funciona na Associação Tinalhense de Apoio Social. As atividades são efetuadas na sala de estar comum dos utentes.

Objetivos gerais das atividades:

A realização das atividades quer semanais, quer as atividades relacionadas com os dias festivos trazem uma panóplia de benefícios para os utentes, seus familiares, assim como para a comunidade institucional.

Alguns dos objetivos que se pretende com as atividades são:

- Dinamizar a instituição;
- Promover o contacto entre o idoso/ instituição e a comunidade;
- Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso;
- Desenvolver valores, atitudes e práticas que contribuam para a formação de cidadãos conscientes e ativos na sociedade;
- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Promover a autoestima, valorizando-se individual e socialmente;
- Promover o convívio, a confraternização e solidariedade entre os idosos;
- Proporcionar o desenvolvimento psíquico e físico do idoso através da participação nas atividades de psicomotricidade sénior, estimulação das funções cognitivas e competências socio efetivas, entre muitas outras atividades;
- Criar relações afetivas e de confiança através de atividades lúdicas;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso, de forma a promover a inovação e novas descobertas;
- Incentivar o reconhecimento pelo valor social do trabalho em todas as suas formas e promover o sentido de entre ajuda e cooperação;
- Apostar na ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo do idoso seja repetitivo e passivo, partindo do interesse de cada idoso vivenciar novas experiências, através da valorização das capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, contribuindo para uma maior autoestima e autoconfiança;
- Desenvolver a criatividade e a imaginação;
- Construir com as suas próprias mãos e valorizar o resultado, tendo em conta as capacidades pessoais.

ATIVIDADES GENÉRICAS A DESENVOLVER

Durante o ano são desenvolvidas nas diferentes respostas sociais diferentes atividades, consoante o mês e a época em que estamos. Desenvolvemos atividades de maior importância, tais como algumas comemorações e visitas, mas durante a semana desenvolvemos atividades para distintos gostos:

- Comemoração de dias festivos durante o ano civil (Natal, Carnaval, Páscoa, Santos Populares, Dia Nacional dos Avós, Dia Internacional do Idoso...);
- Ateliês de expressão plástica;
- Ateliês de culinária (incluimos neste atelier a confeção de bolos mas também “o arranjar” os alhos, feijão verde, ervilhas...;
- Encontros intergeracionais;
- Organização de almoços/lanches alegóricos;
- Passeios convívios;
- Conversas informais/diálogos;
- Jogos de tabuleiro, de memória e destreza manual;
- Visitas a museus, ou outros locais de interesse;
- Celebrações eucarísticas.

A par das atividades referidas anteriormente que pretendemos desenvolver, e das atividades em parceria, pretendemos também realizar uma sessão fotográfica com os idosos, onde serão fotografados em diferentes momentos para a realização de uma exposição e que a família posteriormente poderá adquirir as fotografias, pretendemos ainda aproximar os idosos das novas tecnologias, podendo contactar os filhos ou netos que estão noutros países através das redes sociais.

| Atividades | | | |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Ação a Desenvolver / Prazo | Recursos Humanos | Meta | Estratégia de Divulgação |
| Janeiro | | | |
| 1 De Janeiro – Dia de Ano Novo | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Orientar o utente no tempo; promover um momento de reflexão e partilha. | Dinâmica de Grupo: “Desejos para 2016” – Painel dos Desejos. |
| 6 De Janeiro – Dia de Reis | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Estimular a destreza manual e a motricidade fina; Compreender os costumes e tradições. | Criação e uso de coroas de reis e Cantar as Janeiras. |
| 11 De Janeiro – Dia Internacional do Obrigado | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Estimular as capacidades emocionais do utente. | Dinâmica de grupo; Escrever uma carta especial para alguém. |
| 17 De Janeiro – Dia Mundial da Neve | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Estimular a destreza manual e a motricidade | Elaboração de bonecos de neve com materiais recicláveis. |
| 18 De Janeiro – Dia Internacional do Riso | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Estimular a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade. | Jogos diversos. |
| 23 De Janeiro – Dia Mundial da Liberdade | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Relembrar e partilhar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos. Estimulação da motricidade fina. | Debate sobre as mudanças que ocorreram com a liberdade. |

| Fevereiro | | | |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 De Fevereiro – Dia Mundial da Luta Contra o Cancro | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Obter noção do corpo, das suas capacidades e limitações. | Jogos adaptados às capacidades dos residentes - Jogos com bola; - Jogo das latas; Jogo de puzzles. |
| 13 De Fevereiro – Carnaval | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Fomentar a participação ativa dos utentes na comunidade. Promover a participação em atividades externas à instituição. | Baile e desfile de Carnaval pelas ruas de Tinalhas. |
| 14 De Fevereiro - Dia De São Valentim | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Promover a partilha de histórias e lembranças relativas a este tema, promover o convívio. | Visionamento de um filme alusivo ao tema e decoração do refeitório. |
| 22 De Fevereiro – Dia do Pensamento | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Diálogo em grupo sobre os pensamentos dos utentes. | Elaboração de um mural com os pensamentos dos utentes. |

| Março | | | |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 De Março - Dia Internacional da Mulher | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Fomentar o espírito crítico dos utentes Promover a interação e a coesão grupal; Valorizar o papel da mulher. | Os utentes homens realizam e oferecem um presente às senhoras da Instituição. |
| 19 De Março - Dia do Pai | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Promover a aproximação com a família; Valorizar o papel do utente na família; Estimular a criatividade e a imaginação. | Realização de cartões para oferecer a todos os utentes homens da Instituição. |
| 20 De Março – Equinócio da Primavera/ Dia Internacional da Felicidade | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Orientar os utentes no tempo. Explorar os sentimentos dos utentes. | Realização de uma sementeira. Elaboração de uma tela e decoração da sala alusiva ao tema. |
| 21 De Março – Dia da Poesia/ Dia Mundial da Árvore | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Estimular os utentes e promover hábitos de leitura / Sensibilizar os idosos para as questões relacionadas com o ambiente; Promover a participação dos idosos. | Leitura de Poesias / Caminhada; Plantação de uma árvore. |
| 22 De Março - Dia Mundial da Água | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Sensibilizar os idosos para a importância da água no planeta. | Diálogo sobre o tema mostrando algumas imagens sobre a importância da mesma para a saúde. |
| 27 De Março - Dia Mundial do Teatro | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Estimular a criatividade. | Realização de uma pequena peça de teatro. |

PLANO DE ATIVIDADES 2018

| Abril | | | |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1 De Abril - Páscoa | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Promover a interação e a coesão grupal; Promover o convívio. | Elaboração de Lembranças da Páscoa. |
| 6 De Abril - Dia Mundial da atividade física | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Promover o convívio e bem-estar; Promover os utentes à realização de atividades físicas. | Realização de Atividades fora da Instituição, junto à Junta de Freguesia. |
| 7 De Abril – Dia Mundial da Saúde | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Promover a participação em atividades externas à instituição. | Caminhada por Tinalhas. |
| 13 De Abril – Dia do Beijo | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores | Fomentar laços de carinho e fraternidade entre os idosos. | Dinâmica de Grupo “Tu és...” |
| 16 De Abril – Dia Mundial de Voz | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Estimular a criatividade e imaginação dos idosos e funcionários. | Atividade lúdica. |
| 23 De Abril - Dia do Livro | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Promover a interação e a coesão grupal; Promover o convívio. | Leitura de um pequeno livro. |
| 25 De Abril - Dia da Liberdade | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Realização de trabalhos manuais relativos a época. | Visionamento de um filme. Elaboração de cravos em papel. |
| 29 De Abril - Dia Mundial da Dança | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Promover o convívio entre utentes e funcionários. | Atuação de um rancho a convidar. |

| Maio | | | |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 De Maio – Dia do Trabalhador | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Estimular a motricidade fina e preservar a identidade das utentes. | Elaboração de uma prenda a oferecer às utentes da instituição. |
| 4 De Maio – Dia Internacional do Bombeiro | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Dar a conhecer aos utentes as funções de um bombeiro. | Visita a uma corporação de Bombeiros / Convide de um Bombeiro a estar presente na Instituição. |
| 5 De Maio – Dia Mundial da Higiene de Mãos | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Promover a importância da higiene de mãos. | Elaborar um cartaz com os passos a seguir na higienização das mãos. |
| 7 De Maio – Dia da Mãe | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Estimular a motricidade fina e preservar a identidade das utentes. | Elaboração de uma prenda a oferecer às utentes da instituição. |
| 12 De Maio - Dia Internacional do Enfermeiro | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Dar a conhecer aos utentes as funções de um enfermeiro. | Sessão de esclarecimentos numa visita de um enfermeiro à Instituição. |
| 15 De Maio - Dia Internacional da Família | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Promover o convívio entre utentes e seus familiares. | Realizar um lanche com os familiares dos utentes. |
| 17 De Maio – Dia Mundial da Pastelaria | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Proporcionar o convívio e interação. | Confeção de um Bolo. |
| 27 De Maio - Dia Europeu dos Vizinhos | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Contrariar o desenraizamento social dos idosos; Promover o convívio. | Atividade Lúdica. |

| Junho | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 De Junho – Dia Mundial da Criança | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Promover o Convívio Intergeracional. | Criação de uma lembrança para oferecer às crianças do infantiário e escola. |
| 2 De Junho Aniversário da Valência - Lar | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Incentivar a relação intrafamiliar. Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica ao idoso. | Tarde/lanche convívio. |
| 10 De Junho Dia de Portugal | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Orientar os utentes no tempo. Fomentar o espírito crítico. | Assistir a um filme de época. Confeccionar uma bandeira do país. |
| 13/24/29 De Junho Santos Populares | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Estimular a motricidade fina; Promover a criatividade; Proporcionar o convívio e interação. | Elaboração de decoração apropriada ao tema; Almoço convívio entre utentes, funcionários e direção. |
| 15 De Junho – Dia Mundial da Consciencialização da Violência Contra a Pessoa Idosa | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Aumentar a autoestima das/dos utentes / Debate sobre a velhice (perdas e ganhos). | Fomentar a partilha de ideias e opiniões. Promover o convívio. Estimular a auto percepção. |
| 18 De Junho – Dia Internacional do Piquenique | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Proporcionar momentos de lazer e conhecimento de novos locais. | Realização de um piquenique. |
| 20 De Junho – Solstício de Verão | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Promover saídas ao exterior e convívio entre utentes e funcionárias. | Viagem a uma praia. |

| Julho | | | |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| | | Desenvolver e estimular a imaginação. | Sessão de anedotas contadas pelos utentes. |
| 1 De Julho – Dia Internacional da Piada | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | | |
| 7 De Julho – Dia Mundial do Chocolate | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Estimular a destreza manual e a motricidade fina. | Confeção de Chocolates. |
| 20 De Julho – Dia do Amigo | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Dinâmica do Abraço, promover a amizade e troca de afetos entre os utentes e reconciliação. | Dinâmica de Grupo: “Abraços Grátis”. |
| 26 De Julho - Dia Mundial dos Avós | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Promover a aproximação familiar; Valorizar o papel dos avós nas famílias. | Convívio com as famílias. |

| Agosto | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Relembrar momentos e atividades realizada com os utentes. | Exposição de Fotografias dos utentes. | |
| <p>19 De Agosto – Dia Mundial da Fotografia</p> <p>28 De Agosto - Aniversário da “casa mãe”- ATAS</p> | <p>Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores.</p> <p>Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores.</p> | <p>Facilitar o idoso à sua nova condição, prevenindo a solidão e o isolamento.</p> | <p>Elaboração de painel comemorativo com frases/sentimentos dos idosos. Almoço convívio.</p> |

| Setembro | | | | |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 8 De Setembro – Dia Mundial da Fisioterapia | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Apresentação de um Fisioterapeuta aos utentes a fim de conhecerem melhor a atividade praticada. | Convide de um Fisioterapeuta. | |
| 21 De Setembro - Dia Internacional da Paz | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural. | Lançamento de Balões brancos contendo mensagens de paz. | |
| 22 De Setembro – Equinócio do Outono | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Orientar os utentes no tempo. | Elaboração de uma tela alusiva ao tema. | |
| 25 De Setembro – Dia Mundial do Sonho | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Criar um momento de descontração e diversão entre todos. | Largada de Balões “ O meu sonho”. | |
| 29 De Setembro - Dia Mundial do Coração | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Valorizar a formação ao longo da vida. | Elaboração de um coração saudável, colocando dentro do coração gigante as fotos de cada idoso. | |

| Outubro | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 De Outubro - Dia Internacional da Música /Dia Internacional do Idoso | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos; Contribuir para o enraizamento sociocultural; Favorecer a interação grupal. Ajudar a encontrar atividades favoráveis ao bem-estar do idoso e nas quais se sinta útil e participante. | Lanche convívio com utentes de outra Instituição Presença de um grupo musical. |
| 7 De Outubro – Dia Mundial do Sorriso | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Dar a conhecer aos utentes uma terapia diferente (terapia do riso). Orientar no tempo, explorando e valorizando as suas opiniões. | Terapia do riso Realização de um cartaz alusivo ao tema. |
| 13 De Outubro – Dia Mundial da Visão | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Estimulação de todos os sentidos. | Jogos de reconhecimento auditivo; táctil; visual; olfato; paladar. |
| 16 De Outubro - Dia Mundial da Alimentação | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos; Fomentar e discutir ideias e opiniões; Desmistificar preconceitos; Implementar hábitos de vida saúdavel, tendo em vista o auto cuidado e a auto-estima. | Realização de uma roda de alimentos. |
| 20 De Outubro – Dia Mundial de Resolução de Conflitos | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Exercícios para resolução de conflitos para construir relações, fortalecer habilidades de resolução de problemas, melhorar a comunicação e encorajar o reconhecimento e respeito. | Realização de um “Quadro Motivacional”. |

PLANO DE ATIVIDADES 2018

| | | | |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 27 De Outubro – Dia Mundial da Terapia Ocupacional | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão plástica. Estimular a criatividade. | Realização de atividades através de decorações e lembranças. |
| 31 De Outubro – Dia das Bruxas (Halloween) | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | | Elaboração de decoração alusiva ao tema. |

| Novembro | | | |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 De Novembro – Dia Mundial do Cinema | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Recordar vivências. Estimular a atenção e a percepção. | Passar um filme de antigamente. |
| 8 De Novembro – Dia Europeu da Alimentação e da Cozinha Saudável | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos. Promover o convívio. | Palestra ministrada pela Nutricionista da instituição. Almoço alusivo ao tema. |
| 11 De Novembro - São Martinho | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | <p>Criar um momento de descontração e diversão entre todos; Orientar o utente no tempo;</p> <p>Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.</p> | Realização do Tradicional Magusto. |
| 13 De Novembro – Dia Mundial da Bondade | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Estimular capacidades cognitivas e físicas; Favorecer sentimentos de bondade. | Dinâmica de grupo. |
| 16 De Novembro – Dia Internacional da Tolerância | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos. | Elaboração um “cartaz” alusivo ao tema. |
| 17 De Novembro – Dia Mundial da Criatividade | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Proporcionar um momento de cariz criativo. | Elaboração de um sabonete artesanal e sua decoração. |
| 19 De Novembro – Dia Internacional do Homem | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Valorizar o papel do homem e preservar a sua identidade; Estimular a criatividade. | Elaboração pelas utentes de uma lembrança para oferecer aos homens da instituição. |
| 21 De Novembro – Dia Mundial do Olá | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Estimular a destreza manual e a motricidade fina. | Conversa sobre o tema. Elaboração de um painel relativo ao tema. |

PLANO DE ATIVIDADES 2018

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>25 De Novembro – Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres</p> | <p>Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores.</p> | <p>Orientar o utente no tempo; Relembrar a importância da eliminação da violência.</p> | <p>Dinâmica de Grupo, fomentando e incentivando a capacidade crítica que cada um tem.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|

| Dezembro | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 De Dezembro – Dia Internacional dos Direitos Humanos | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Reflexão sobre lista de direitos e deveres do utente institucionalizado. | Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos. Valorizar o papel do utente na instituição. |
| 21 De Dezembro – Solstício de Inverno | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Orientar os utentes no tempo. | Elaboração de uma tela alusiva ao tema. |
| Ceia de Natal (data a definir) | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos. | Realização da Ceia de Natal. Distribuição de lembranças. Enfeites da sala. |
| <u>Nota: Realização de várias atividades durante os meses de Novembro e Dezembro alusivas ao Natal</u> | | | |
| Comemoração dos Aniversários dos utentes | Direção, Assistente Social, Animadora Sociocultural, e Colaboradores. | Preservar a identidade dos idosos; Desenvolver as capacidades, ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural. | Realização de um lanche com bolo de Aniversário. |

PROJETOS FUTUROS NA INSTITUIÇÃO

FISIOTERAPIA

DESCRIÇÃO DOS OBJETIVOS:

- Aumentar o tempo médio de vida do idoso, sem limitações.
- Ensinar/aconselhar os prestadores de cuidados que se encontram na instituição como assumirem posturas corretas em algumas atividades que desempenham na instituição, como pegar em pesos, como devem segurar o idoso, como devem levantar/deitar um idoso com perda de mobilidade, entre outras.
- Sensibilizar prestadores de cuidados sobre a importância de uma correta postura tanto do prestador de cuidados como do idoso, quando os prestadores de cuidados realizam uma transferência cadeirão/cadeira de rodas e vice-versa, como também da cama/cadeira de rodas e vice-versa. Este processo evitará graves problemas de saúde ao prestador e evita por sua vez quedas igualmente graves dos idosos.
- Evitar a utilização de cadeiras de rodas a idosos que têm potencialidade de manter a sua locomoção.
- Reforçar a importância da redução dos fatores de risco de quedas dos idosos.
- Estimular idoso a nível motor e cognitivo.
- Incentivar o máximo números de idosos em participar na Fisioterapia.

REFLEXÃO FINAL

O envelhecimento progressivo da população exige às respostas sociais, existentes para os idosos, a criação de novas estratégias de atuação com o objetivo de proporcionar um envelhecimento ativo e saudável, que permitam à pessoa idosa prolongar a sua autonomia, melhorando as suas condições de saúde, participação social e segurança, de forma a garantir a sua qualidade de vida.

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal visa uma melhoria na organização e orientação da instituição, dos utentes, colaboradores e de outras pessoas envolvidas ou não à instituição no que diz respeito à realização das atividades socioculturais.

As atividades apresentadas neste plano vão de encontro à idade, ao grau de dependência/limitações e capacidades dos utentes das várias respostas sociais e têm como principais objetivos, combater o sedentarismo, motivar para a independência e ainda a satisfação pessoal.

A Associação Tinalhense de Apoio Social – Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção vai continuar a apostar nas parcerias com outras Instituições Particulares de Solidariedade Social e ainda com Entidades Públicas com o objetivo de angariar vários recursos, nomeadamente, atividades socioculturais, transporte, infra-estruturas, apoios monetários entre outros, de forma a minimizar os custos de certas atividades, envolver utentes de várias instituições e/ou comunidade.

Em suma, é nosso objetivo cumprir o Plano de Atividades de 2018 a que a instituição se propõe, no entanto, ao longo do ano, poderá sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados com novas atividades.

“A unidade não vem do fato de todos, pessoas e satores, de uma instituição realizarem as mesmas ações, mas de todos caminharem na mesma direção.” Danilo Gandin

PLANO DE ATIVIDADES 2018

O Presente Plano de Atividades foi aprovado em reunião de Direção, no dia 12 de Dezembro de 2017, e vai ser submetido à Assembleia Geral da Associação Tinalhense de Apoio Social – Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção, no dia 16 de Dezembro de 2017 para análise e aprovação do mesmo, a fim de vigorar no ano de 2018.

Sendo o seu cumprimento assegurado pela Direção Técnica.

Foi aprovado por unanimidade em Assembleia Geral no dia _____ de _____ de 2017.

O Presidente



A Animadora Sociocultural

Abci Almeida

A Assistente Social

Teresa Sousa