



PLANO DE ATIVIDADES

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE NOSSA
SENHORA DE FÁTIMA

Serviço de Apoio Domiciliário

2017

PLANO DE ATIVIDADES

ÍNDICE	PÁG.
1 – INTRODUÇÃO	3
2 – ENQUADRAMENTO SOCIOGEOGRÁFICO DO CSP DE NOSSA SENHORA DE FÁTIMA	3
3 – ENQUADRAMENTO HISTÓRICO DO CSP DE NOSSA SENHORA DE FÁTIMA	3
4 – RESPOSTA SOCIAL DO CSP DE NOSSA SENHORA DE FÁTIMA	4
4.1 – PRINCÍPIOS ORIENTADORES DO SAD	4
5 – PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO	7
6 – FORMAS DE AVALIAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES PREVISTAS	39
7 – METODOLOGIA DE DIVULGAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES	39

Elaborado por: Vânia Ferrão

Aprovado por: _____

Data: 30/12/2016

1 – INTRODUÇÃO

O Centro Social Paroquial Nossa Senhora de Fátima está atento ao pulsar da sociedade e pretende responder e ajustar a sua ação de forma dinâmica às necessidades emergentes, ação essa que é pautada por critérios de rigor e isenção.

O Plano de Atividades de cada ano revela a preocupação de informar e sensibilizar a sociedade em geral sobre os objetivos que se pretendem alcançar na promoção e defesa dos direitos através de atividades do Serviço de Apoio Domiciliário.

Todas as atividades apresentadas e análises subsequentes vão de encontro à Missão e Visão da Instituição, assim como os resultados das atividades dos anos anteriores.

Face à situação atual do Centro - projeto de implementação da qualidade e da conjuntura nacional atual - pretende-se para o ano de 2017 a otimização dos serviços, através da melhoria da qualidade dos serviços, procurando assim diminuir os custos de estrutura e funcionamento e reforçar junto da Comunidade a imagem do Centro Social.

As linhas de ação que regem o próximo ano têm em conta critérios de eficiência, eficácia e qualidade, tendo em vista a existência de uma organização sustentável, com o objetivo de melhorar o desempenho do Centro Social, no cumprimento da sua missão e na defesa dos seus valores e dos seus princípios.

2 – ENQUADRAMENTO SOCIODEMOGRÁFICO DO CENTRO SOCIAL PAROQUIAL NOSSA SENHORA DE FÁTIMA

Apesar da proximidade com a sede de concelho, a união de freguesias de Requeixo, N.ª Sr.ª de Fátima e Nariz é uma zona constrangida em termos de desenvolvimento económico e social, identificando-se alguns pólos de pobreza e exclusão social graves.

A análise da realidade local ao nível do envelhecimento fica aquém dos padrões médios europeus e demonstra que os últimos anos de vida são, muitas vezes, acompanhados por situações de fragilidade e de incapacidade, que na maioria dos casos poderiam ser prevenidos. Assim, o papel do idoso na sociedade tem que ser repensado, pois não faz sentido que as pessoas encarem aproximadamente um quarto da sua vida como um vazio de perspectivas. Não se deve apenas aumentar a esperança média de vida, que consiste em acrescentar anos à vida, mas é importante que estes sejam acompanhados de qualidade de vida, saúde e bem-estar.

Desta forma, é realçada a necessidade de pôr em prática políticas e programas que ajudem os idosos a envelhecer de forma activa, pelo que por esta razão torna-se relevante a promoção da saúde, do apoio social e do bem-estar para todo o ciclo da vida, a criação de contextos propícios e favoráveis que promovam políticas orientadas para a família, bem como a comunidade como base para um envelhecimento seguro.

3 – ENQUADRAMENTO HISTÓRICO DO CSP DE NOSSA SENHORA DE FÁTIMA

O Centro Social Paroquial Nossa Senhora de Fátima é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) sediada na freguesia de Nossa Senhora de Fátima, concelho de Aveiro, criada por iniciativa da Fábrica da Igreja e erecta canonicamente por decreto do Bispo da Diocese de Aveiro em 29 de Outubro 1986.

A constituição desta Instituição surgiu do envolvimento de um grupo de voluntários que sentindo as necessidades da população da Paróquia de Nossa Senhora de Fátima se formou no sentido de contribuir para a formação integral de todos os cidadãos, tendo sempre presente no exercício das suas actividades o conceito unitário e global da pessoa humana e respeito pela sua dignidade, o aperfeiçoamento cultural, espiritual e moral de toda a comunidade, o desenvolvimento do espírito de convivência e de solidariedade social como factor decisivo do trabalho comum, tendente à valorização integral dos indivíduos, das famílias e de mais agrupamentos e da comunidade paroquial.



PLANO DE ATIVIDADES

Para a realização dos seus objectivos a Instituição tem desenvolvido desde o início da sua actividade (1994) como principal área de intervenção a Educação, celebrando Acordos de Cooperação com o Centro Distrital de Segurança Social de Aveiro para as respostas sociais de Creche, Estabelecimento de Educação Pré-Escolar, Centro de Actividade de Tempos Livres (CATL) e Serviço de Apoio Domiciliário abrangendo um total de 100 utentes e 23 funcionários.

4 – RESPOSTA SOCIAL DO CENTRO SOCIAL PAROQUIAL NOSSA SENHORA DE FÁTIMA

4.1 PRINCÍPIOS ORIENTADORES DO SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

Missão

A resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) do Centro Social Paroquial Nossa Senhora de Fátima é uma resposta 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, permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as actividades da vida diária. Esta resposta surge como forma de evitar que as pessoas acima mencionadas deixem as suas casas, a não ser em situações limite. O SAD funciona em regime diurno entre as 8 horas e as 18:30 horas, feriados e fins-de-semana entre as 8h e as 13h. As equipas do SAD deslocam-se 1 a 2 vezes por dia a casa dos utentes.

Este é um serviço diferenciado que procura complementar a intervenção dos serviços existentes de apoio ao Idoso.

O SAD pretende adoptar um modelo de intervenção sistémico, privilegiando a autonomia e autoconfiança do idoso que foi esmorecendo com o processo de envelhecimento. Torna-se importante, então, combater o isolamento e dignificar o processo de envelhecimento.

Assim, através de uma equipa multidisciplinar pretende-se privilegiar uma posição de colaboração com as famílias primando por um princípio da melhoria da qualidade de vida dos idosos reforçando os laços de amizade com a comunidade. As competências necessárias são, assim, fortalecidas, para a (re) integração dos seus papéis na sociedade.

População-alvo

Idosos e suas famílias da freguesia de Nossa Senhora de Fátima.

Funcionamento

O SAD tem o seu suporte no Centro Social Paroquial Nossa Senhora de Fátima. Funciona entre as 8h e as 18:30h, incluindo feriados e fins-de-semana das 8h às 13h. O número de visitas domiciliárias à casa dos utentes depende dos serviços prestados, variando de 1 a 2 vezes. O tratamento da roupa é efectuado na instituição de suporte, sendo a roupa transportada e entregue no domicílio do utente, pelo pessoal prestador do serviço.

Equipa Técnica

- 1 Assistente Social;
- 3 Ajudantes Ação Direta;
- 1 Cozinheiro (comum às outras respostas sociais);
- 2 Auxiliar de Serviços Gerais.

Objetivos do SAD

São objectivos do SAD:

- a) Contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias;
- b) Prevenir situações de dependência e promover autonomia;
- c) Prestar cuidados individualizados e personalizados, ao nível da satisfação das necessidades básicas e apoio psicossocial aos utentes e família, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar;
- d) Fomentar as relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento;
- e) Colaborar ou assegurar o acesso à prestação de cuidados de saúde.
- f) Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- g) Contribuir para a permanência dos utentes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso a estruturas residenciais;
- h) Facilitar o acesso a serviços da comunidade;
- i) Reforçar as competências e capacidades das famílias e de outros cuidadores.

Serviços Prestados

Para a prossecução dos seus objectivos o SAD proporciona um conjunto diversificado de serviços, em função das necessidades das pessoas, nomeadamente:

- a) Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- b) Higiene habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados;
- c) Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica;
- d) Tratamento da roupa do uso pessoal do utente;
- e) Atividades de animação e socialização, designadamente, animação, lazer, cultura, aquisição de bens e géneros alimentícios, pagamento de serviços, deslocação a entidades da comunidade;

O SAD assegurar ainda outros serviços, designadamente:

- a) Formação e sensibilização dos familiares e cuidadores informais para a prestação de cuidados aos utentes;
- b) Apoio psicossocial;
- d) Transporte;
- e) Cuidados de imagem;
- f) Realização de pequenas modificações ou reparações no domicílio;
- g) Realização de atividades ocupacionais.

Modelo de Intervenção

A implementação do serviços de apoio domiciliário permite promover atitudes e medidas preventivas do isolamento, da exclusão e da dependência e contribuir para a solidariedade intergeracional, bem como para a criação de serviços de apoio social e de saúde. Os serviços revestem-se de tal importância, que respondem não só às necessidades da população idosa, como também às pessoas em situação de dependência, independentemente do critério idade, nas quais se destacam as problemáticas como a deficiência, as doenças crónicas e as demências.

Através da implementação do serviço de apoio domiciliário pretende-se evitar em muito a institucionalização em estruturas residenciais, constituindo um meio de libertação das altas hospitalares, bem como se facilita as acessibilidades aos serviços de saúde e a um conjunto de serviços de apoio social.

PLANO DE ATIVIDADES

Assim, pretende-se colocar o utente no centro da acção, como actor na intervenção baseando toda a abordagem social nas necessidades específicas que este apresenta, multidimensionais e contextualizadas. Objectiva-se, ainda, garantir e zelar pelo exercício pleno dos direitos e deveres de cidadania, elementares em todos os percursos de autonomização, no respeito pela dignidade e liberdade de escolha dos utentes.

Esta centralidade no cidadão não significa o fechamento face à realidade social que contextualiza a intervenção, antes pelo contrário, significa que face às necessidades que o utente apresenta e ao Plano Individual contratualizado, temos de incidir a nossa acção nos sistemas sociais, onde se inclui a família, preparando-os para que se constituam como facilitadores do processo de autonomização do utente.

O estabelecimento de uma relação próxima e significativa construída com o utente, numa base de confiança mútua, permitirá o exercício pleno dos direitos e deveres de cidadão e a defesa dos interesses deste em todas as situações.

A elaboração do diagnóstico social e a inventariação das necessidades multidimensionais específicas, explícitas e implícitas, e as diferentes implicações no quotidiano do utente, estão na base da intervenção do Serviço Social no SAD. Este diagnóstico só está completo se igualmente se conhecerem os recursos e potencialidades pessoais do utente, assim como os recursos familiares e sociais de que dispõe.

Este processo será mais sustentável quanto mais se implicar o utente na avaliação das suas necessidades, permitindo o desenvolvimento de um Plano Individual realista, em que o utente se reveja e se responsabilize na sua prossecução.

O desenho conjunto do Plano Individual, com definição de objectivos, estratégias a adoptar, responsabilidades e etapas, acções prioritárias, a médio e longo prazo, que corresponda às necessidades pessoais, sociais e potencialidades diagnosticadas em cada momento de avaliação do processo, deve ser traduzido num Plano Individual que é definido, executado e avaliado conjuntamente com o utente.

Respeitando a especificidade das intervenções dos diferentes serviços intervenientes no processo, importa adoptar uma cultura de trabalho integrado, partilhando informação pertinente, concertando intervenções, com o objectivo último, e primeiro, de contribuir para a manutenção da qualidade de vida dos utentes.

5 – PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DA RESPOSTA SOCIAL SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

5.1 – DIREÇÃO TÉCNICA

ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	LOCAL	OBJETIVOS	POPULAÇÃO - ALVO	PARCEIROS	RECURSOS	
						MATERIAIS	HUMANOS
<p>Coordenação e supervisão da prestação dos serviços:</p> <p>a) Cuidados de higiene e conforto pessoal;</p> <p>b) Higiene habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados;</p> <p>c) Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica;</p> <p>d) Tratamento da roupa do uso pessoal do utente;</p> <p>e) Actividades de animação e socialização, designadamente, animação, lazer, cultura, aquisição de bens e géneros</p>	Ao longo do ano.	<p>Domicilio dos utentes;</p> <p>Instalações do CSPNSF</p>	<p>- Alargar o apoio a outras necessidades da vida quotidiana, de modo a que estes idosos não sintam o peso da solidão provocada pela dependência;</p> <p>- Reforçar o apoio aos prestadores de cuidados informais, desenvolvendo ações específicas que irão de encontro às principais necessidades manifestadas por estes.</p>	Colaboradoras SAD		<p>Viaturas</p> <p>Equipamento informático e audiovisual</p> <p>Material pedagógico consumível</p> <p>Documentação informativa de suporte</p>	Assistente Social

PLANO DE ATIVIDADES

alimentícios, pagamento de serviços, deslocação a entidades da comunidade;							
Coordenação do serviço	Ao longo do ano.	Instalações do CSPNSF.	<ul style="list-style-type: none"> - programar e executar as atividades programadas, em colaboração com as colaboradoras; - Avaliação do funcionamento interno e externo do serviço, utilizando como instrumentos: reuniões semanais com as colaboradoras; visitas domiciliárias regulares; contactos formais e informais com os utentes e/ou seus familiares, articulando com outros serviços se for necessário. 	Colaboradoras SAD		Assistente Social	Equipamento informático e audiovisual
Coordenar e supervisionar as colaboradoras do SAD:	Ao longo do ano.	Instalações do CSPNSF.	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de escalas de serviço, tendo em conta a eficiência dos recursos humanos e materiais e equipamentos disponíveis; - Elaboração de mapas de férias; - Elaboração de documentação inerente ao serviço/função; - Realização de reuniões de colaboradoras (ordinárias – 1 vezes por semana, extraordinárias sempre que tal se afigure como necessário); - Atendimentos/ contactos 	Colaboradoras SAD		Viaturas Equipamento informático e audiovisual Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte	Assistente Social Colaboradoras SAD

PLANO DE ATIVIDADES

			<p>formais e informais com o pessoal;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acompanhar as equipas domiciliárias nas deslocações ao domicílio dos utentes, com o intuito de supervisionar, apoiar e avaliar o trabalho desenvolvido pelas Ajudantes Familiares; - Supervisionar o cumprimento de ordens e sugestões de serviço, mediante a observação directa e indirecta do trabalho desenvolvido quer a nível interno, quer externo; - Supervisionar o cumprimento de horários, mediante observação directa e indirecta; - Supervisionar o cumprimento todas as tarefas inerentes a qualquer situação. - Auscultação dos utentes e/ou familiares e outros; 				
Sensibilizar as colaboradoras face à problemática dos utentes e promover a sua formação.	Ao longo do ano.	Instalações do CSPNSF.	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de reuniões para discussão de casos e procedimentos; - Partilha de conhecimentos entre a equipa; - Divulgação e sensibilização de acções de formação; - Pesquisa de conteúdos didácticos na área da terceira idade, dependência e outras áreas consideradas de interesse e sua posterior divulgação e cedência ao restante pessoal; 	Colaboradoras SAD	Equipa de enfermagem da Unidade de Cuidados na Comunidade do Centro de Saúde de Aveiro	<p>Viaturas</p> <p>Equipamento informático e audiovisual</p> <p>Material pedagógico consumível</p> <p>Documentação informativa de suporte</p>	<p>Assistente Social</p> <p>Colaboradoras SAD</p>

PLANO DE ATIVIDADES

Assegurar as restantes actividades inerentes ao funcionamento do serviço.	Ao longo do ano.	Instalações do CSPNSF.	<ul style="list-style-type: none"> - A participação em várias reuniões, tais como: Voluntariado Vida Mais, Rede Social, Centro Distrital Segurança Social; - Participação em colóquios e conferências visando sempre a melhoria do desempenho profissional; - Revisão/actualização das mensalidades dos utentes (1º trimestre/2017); 	Centro Social Assistente Social		Viaturas Equipamento informático e audiovisual Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte	Assistente Social
Avaliação da satisfação das colaboradoras.	Ao longo do ano.	Instalações do CSPNSF.	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar a todas as funcionárias do SAD o "Questionário de Avaliação da Satisfação"; - Analisar a perceção das colaboradoras relativamente aos diferentes aspectos do SAD, de forma a alinhar as estratégias para que todos se sintam parte integrante e que contribuam para o sucesso da instituição; - Identificar motivos de descontentamento e desmotivação; - Identificar procedimentos desadequados; - Analisar comentários ou sugestões de melhoria. 	Colaboradoras SAD		Equipamento informático e audiovisual Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte	Assistente Social

PLANO DE ATIVIDADES

5.2 CEDÊNCIA DE AJUDAS TÉCNICAS

ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	LOCAL	OBJETIVOS	POPULAÇÃO - ALVO	PARCEIROS	RECURSOS	
						HUMANOS	MATERIAIS
Banco de Ajudas Técnicas	Ao longo do ano.	Instalações do CSPNSF.	<p>Proporcionar apoio a pessoas em situação de dependência permanente ou temporária, cuja situação de saúde requeira a utilização de ajudas técnicas;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minorar as dificuldades de mobilidade; - Melhorar os cuidados na dependência face a terceiros; - Impedir o agravamento da situação clínica; - Permitir o exercício das atividades quotidianas; - Envolver a família e a comunidade através da doação de material relativo aos cuidados na dependência, cuja utilização deixou de ser uma necessidade 	<p>Idosos parcialmente dependentes;</p> <p>Idosos dependentes;</p> <p>Idosos acamados.</p>	<p>Cáritas Aveiro</p> <p>Centro de Saúde de Aveiro</p> <p>Cruz Vermelha de Aveiro</p>	Assistente Social	Equipamento informático e audiovisual

PLANO DE ATIVIDADES

5.3 COMEMORAÇÃO DE DATAS ESPECÍFICAS

ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	LOCAL	OBJETIVOS	POPULAÇÃO-ALVO	PARCEIROS	RECURSOS	
						HUMANOS	MATERIAIS
Comemoração de aniversário dos utentes	Ao longo do ano.	Domicílio dos utentes.	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar a festa dos aniversariantes, com a oferta de uma lembrança simbólica e postal por parte da instituição; - Preservar a identidade dos idosos; - Desenvolver as capacidades, ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; - Formar os idosos ao nível do desenvolvimento pessoal e social - Fomentar o reviver de vivências do passado. 	<p>Idosos autónomos;</p> <p>Idosos parcialmente dependentes;</p> <p>Idosos dependentes;</p> <p>Idosos acamados.</p>		Assistente Social	Equipamento informático e audiovisual
Dia Internacional do Riso	18 Janeiro	Domicílio dos utentes.	Apresentação pelas colaboradoras de sorrisos em eva para informar os utentes da data festiva.	<p>Idosos autónomos;</p> <p>Idosos parcialmente dependentes;</p> <p>Idosos dependentes;</p>	Creche.	Assistente Social	Material pedagógico consumível

PLANO DE ATIVIDADES

				Idosos acamados.			
Dia Mundial do Doente	11 Fevereiro	Domicilio dos utentes. Igreja Matriz.	Entrega de cartão religioso aos idosos acamados. Celebração de eucaristia.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes; Idosos acamados.	Pároco	Assistente Social	Material pedagógico consumível
Dia da Mulher	8 Março	Domicilio dos utentes.	Promover a auto-estima e a imagem das utentes; - Entrega de lembranças a todas as mulheres elaboradas pelas crianças do J.I.;	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes; Idosos acamados.	Estabelecimento de Educação Pré-Escolar	Assistente Social	Material pedagógico consumível
Dia Mundial do Rim	12 Março	Domicilio dos utentes.	Elaboração de um folheto sobre a doença de Parkison de modo a criar um momento de reflexão e consciencialização sobre a problemática.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes;		Assistente Social	Material pedagógico consumível

PLANO DE ATIVIDADES

				Idosos acamados.			
Dia do Pai	19 Março	Domicilio dos utentes.	Entrega de lembranças a todas os pais elaboradas pelas crianças do J.I.;	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes; Idosos acamados.	Estabelecimento de Educação Pré-Escolar	Assistente Social	Material pedagógico consumível
Equinócio da Primavera	20 Março	Salão Polivalente	Exposição interinstitucional de chapéus decorados com motivos primaveris. Desenvolver competências artísticas e criativas, proporcionar momentos lúdicos.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes;	IPSS do concelho	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte
Dia da Água	22 Março	Luso	- Visita ao Luso; - Sensibilizar para a importância da água para o ser humano, de modo a criar um momento de reflexão, análise e conscientização sobre tal problemática;	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes;	Grupo "Artes de Coração"	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte

PLANO DE ATIVIDADES

Dia Mundial da Tuberculose	24 Março	Domicilio dos utentes.	Elaboração de um folheto sobre a Tuberculose de modo a criar um momento de reflexão e consciencialização sobre a problemática.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes; Idosos acamados.		Assistente Social	Material pedagógico consumível
Dia Nacional dos Centros Históricos	28 Março	Centro Social	Visita virtual pelos Centros Históricos Portugueses. Recordar locais e espaços com ligação emocional e alargar ou aprofundar os conhecimentos sobre diferentes culturas e tradições.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes;	Grupo “Artes de Coração”	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte
Dia Mundial da Atividade Física	6 Abril	Salão Polivalente	Visualização de uma apresentação de power point. Exercícios lúdicos.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes;	Grupo “Artes de Coração”	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte
Dia do Beijo	13 Abril	Domicilio dos utentes.	Apresentação pelas colaboradoras de um crachá a informar os utentes da data festiva.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente	Creche.	Assistente Social	Material pedagógico consumível

PLANO DE ATIVIDADES

				dependentes; Idosos dependentes; Idosos acamados.			
Dia Mundial do Hemofílico	17 Abril	Domicilio dos utentes.	Elaboração de um folheto sobre a Hemofilia de modo a criar um momento de reflexão e consciencialização sobre a problemática.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes; Idosos acamados.		Assistente Social	Material pedagógico consumível
Dia Internacional dos Monumentos e sítios	18 Abril	Vista Alegre – Ílhavo Farol da Barra	Conhecer novos espaços culturais, aproximando os seniores da cultura, e envolve-los na comunidade.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes;	Grupo “Artes de Coração”	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte
Dia Mundial do Livro	23 Abril	Domicilio dos utentes.	Envio de marcador de livro.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes;		Assistente Social	Material pedagógico consumível

PLANO DE ATIVIDADES

				Idosos dependentes; Idosos acamados.			
Dia da Mãe	7 Maio	Domicilio dos utentes.	Entrega de lembranças a todas as mães elaboradas pelas crianças do J.I.;	Idosas autónomas; Idosas parcialmente dependentes; Idosas dependentes; Idosas acamadas.	Estabelecimento de Educação Pré-Escolar	Assistente Social	Material pedagógico consumível
Aparição de Nossa Senhora aos Pastorinhos	11 Maio	Igreja Matriz de N.ª Sr.ª Fátima Centro Social	Rezar o terço. Elaboração de um terço com material reciclado. Fomentar a componente espiritual e valorizar tradições religiosas.	Idosos autónomas; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes;	Pároco Grupo "Artes de Coração"	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte
Dia Internacional dos Museus	18 Maio	Museu de Arte Nova de Aveiro	Conhecer novos espaços culturais, aproximando os seniores da cultura, e envolver os seniores na comunidade.	Idosos autónomas; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes;	Grupo "Artes de Coração"	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte
Dia Internacional do Pic-Nic	19 Junho	Jardim	Promover a interação entre os seniores e	Idosos autónomas;	Grupo "Artes de	Assistente Social	Viaturas



PLANO DE ATIVIDADES

		Oudinout	criar momentos de bem-estar.	Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes;	Coração"		Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte
Início do Verão	20 Junho	Domicílio dos Utentes.	Envio de um adereço alusivo ao início do Verão.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes; Idosos acamados.		Assistente Social	Material pedagógico consumível
Dia do Amigo	20 Julho	Centro Social.	Promover a interação entre os seniores, recordar pessoas significativas, criar momentos de bem-estar através da música e estimular a atenção e a concentração.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes;	Grupo "Artes de Coração"	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte
Dia Mundial dos Avós	26 Julho	Salão Polivalente	Troca de vivências e partilha de afectos; - Valorização dos laços familiares; - Promover o convívio entre a família e a instituição; - Incentivar a participação das	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes;	Grupo "Artes de Coração"	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte

PLANO DE ATIVIDADES

			famílias nas vivências direccionadas aos idosos;	Idosos dependentes;			
Dia Mundial da Hepatite	28 Julho	Domicilio dos utentes.	Elaboração de um folheto sobre a Hepatite de modo a criar um momento de reflexão e consciencialização sobre a problemática.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes; Idosos acamados.		Assistente Social	Material pedagógico consumível
Dia Mundial da Fotografia	19 Agosto	Centro Social	Sessão fotográfica com objectos antigos. Valorização do passado dos seniores.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes;	Grupo "Artes de Coração"	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte
Dia do Serviço Nacional de Saúde	15 Setembro	Domicilio dos utentes.	Elaboração de um folheto sobre o Serviço Nacional de Saúde de modo a criar um momento de reflexão e consciencialização sobre a problemática.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes; Idosos acamados.		Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte

PLANO DE ATIVIDADES

Dia Mundial da Doença de Alzheimer	21 Setembro	Centro Social	Sessão de informação sobre a Doença de Alzheimer seguida de sessão de estimulação sensorial.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes;	Grupo “Artes de Coração”	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte
Dia Mundial do Sonho	25 Setembro	Centro Social	Campanha “Contadores de sonhos” Despoletar emoções positivas; Desenvolver atitudes positivas e fomentar a autoconfiança.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes;	Grupo “Artes de Coração”	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte
Dia Mundial do Turismo	27 Setembro	Sever do Vouga	Sensibilizar para a importância do turismo e do seu valor cultural, económico, político e social.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes;	Grupo “Artes de Coração”	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte
Dia Internacional do idoso	1 Outubro	Domicilio dos utentes.	Entrega de lembranças a todas os idosos elaboradas pelas crianças do J.I.;	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes;	Estabelecimento de Educação Pré-Escolar	Assistente Social	Material pedagógico consumível

PLANO DE ATIVIDADES

				Idosos acamados.			
Dia Mundial do Sorriso	7 Outubro	Centro Social	Atividade "Sorrisos...geram sorrisos" Reforçar os benefícios do riso e despoletar emoções positivas.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes;	Grupo "Artes de Coração"	Assistente Social	Material pedagógico consumível
Dia Mundial da Visão	13 Outubro	Domicilio dos utentes.	Elaboração de um folheto sobre a importância da visão, de modo a criar um momento de reflexão e consciencialização sobre a problemática.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes; Idosos acamados.		Assistente Social	Material pedagógico consumível
Dia Mundial da Trombose	15 Outubro	Domicilio dos utentes.	Elaboração de um folheto sobre a trombose, de modo a criar um momento de reflexão e consciencialização sobre a problemática.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes; Idosos acamados.		Assistente Social	Material pedagógico consumível

PLANO DE ATIVIDADES

Dia Mundial da Alimentação	16 Outubro	Centro Social	Sessão de informação sobre alimentação saudável. Atelier de comida saudável.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes;		Assistente Social	Material pedagógico consumível
Dia Mundial da Osteoporose	20 Outubro	Domicilio dos utentes.	Elaboração de um folheto sobre a Osteoporose, de modo a criar um momento de reflexão e consciencialização sobre a problemática.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes; Idosos acamados.		Assistente Social	Material pedagógico consumível
Dia Mundial da Terceira Idade	28 Outubro	Domicilio dos utentes.	Elaboração de um folheto sobre a importância da comemoração.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes; Idosos acamados.		Assistente Social	Material pedagógico consumível
Dia Mundial da Prevenção do cancro da mama	30 Outubro	Domicilio dos utentes.	Elaboração de um folheto sobre o cancro da mama, de modo a criar um momento de	Idosos autónomos;		Assistente Social	Material pedagógico consumível

PLANO DE ATIVIDADES

			reflexão e consciencialização sobre a problemática.	Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes; Idosos acamados.			
Dia Mundial do Cinema	6 Novembro	Glicínias	Ida ao cinema.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes;	Grupo “Artes de Coração”	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte
Dia Mundial da Pneumonia	12 Novembro	Domicílio dos utentes.	Elaboração de um folheto sobre pneumonia, de modo a criar um momento de reflexão e consciencialização sobre a problemática.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes; Idosos acamados.		Assistente Social	Material pedagógico consumível
Dia Mundial da Diabetes	14 Novembro	Domicílio dos utentes.	Elaboração de um folheto sobre a diabetes, de modo a criar um momento de reflexão e consciencialização sobre a problemática.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes;		Assistente Social	Material pedagógico consumível

PLANO DE ATIVIDADES

				Idosos dependentes; Idosos acamados.			
Dia Mundial da Doença Pulmonar Obstrutiva crónica	14 Novembro	Domicilio dos utentes.	Elaboração de um folheto sobre a Doença Pulmonar Obstrutiva crónica, de modo a criar um momento de reflexão e consciencialização sobre a problemática.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes; Idosos acamados.		Assistente Social	Material pedagógico consumível
Dia da Bolacha	4 Dezembro	Centro Social	<i>Atelier</i> de culinária “O ingrediente secreto” Desenvolver competências artísticas e fomentar o reencontro com práticas do passado.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes;	Grupo “Artes de Coração”	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte
Dia Internacional do Voluntariado	5 Dezembro	Centro Social	Convívio e entrega de lembrança.	Voluntários do CSPNSF.	Grupo “Artes de Coração”	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte

PLANO DE ATIVIDADES

5.4 ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO / SOCIALIZAÇÃO

ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	LOCAL	OBJETIVOS	POPULAÇÃO-ALVO	PARCEIROS	RECURSOS	
						HUMANOS	MATERIAIS
Tardes de Leitura	A definir	Centro Social	<ul style="list-style-type: none"> - Momento dedicado à leitura de uma história, selecionada pela Biblioteca Municipal. - Permitir novas descobertas; 	<p>Idosos autónomos;</p> <p>Idosos parcialmente dependentes;</p> <p>Idosos dependentes;</p> <p>Idosos da comunidade.</p>	Biblioteca Municipal de Aveiro	Assistente Social	<p>Viaturas</p> <p>Material pedagógico consumível</p> <p>Documentação informativa de suporte</p>
Festa dos Reis	7 Janeiro	Universidade de Aveiro	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas. - Estimular a destreza manual e a motricidade fina. - Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. - Promover o convívio entre todos. 	<p>Idosos autónomos;</p> <p>Idosos parcialmente dependentes;</p> <p>Idosos dependentes.</p>	<p>Grupo “Artes de Coração”</p> <p>Voluntariado Vida Mais</p>	Assistente Social	<p>Viaturas</p> <p>Material pedagógico consumível</p> <p>Documentação informativa de suporte</p>
Baile de Carnaval	27 Fevereiro	Salão Polivalente	<ul style="list-style-type: none"> - Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; - Contrariar o desenraizamento social dos idosos; 	<p>Idosos autónomos;</p> <p>Idosos parcialmente dependentes;</p>	<p>Grupo “Artes de Coração”</p> <p>Universidade Sénior de Cacia</p>	Assistente Social	<p>Viaturas</p> <p>Material pedagógico consumível</p>

PLANO DE ATIVIDADES

			<ul style="list-style-type: none"> - Incrementar a participação activa dos idosos; - Promover o convívio 	<p>Idosos dependentes;</p> <p>Idosos da comunidade.</p>			Documentação informativa de suporte
O Folar da Páscoa	13 Abril	Recinto de Festas Mamodeiro		<p>Idosos autónomos;</p> <p>Idosos parcialmente dependentes;</p> <p>Idosos dependentes;</p> <p>Idosos da comunidade.</p>	<p>Grupo “Artes de Coração”</p> <p>Universidade Sénior de Oliveira do Bairro</p>	Assistente Social	<p>Viaturas</p> <p>Material pedagógico consumível</p> <p>Documentação informativa de suporte</p>
Festa da Páscoa	27 Abril	Igreja Paroquial de Calvão	<ul style="list-style-type: none"> -Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; - Realizar atividades criativas e recreativas; - Promover o convívio e o bem-estar. 	<p>Idosos autónomos;</p> <p>Idosos parcialmente dependentes;</p> <p>Idosos dependentes;</p>	<p>Grupo “Artes de Coração”</p> <p>Voluntariado Vida Mais</p>	Assistente Social	<p>Viaturas</p> <p>Material pedagógico consumível</p> <p>Documentação informativa de suporte</p>
Concurso interinstitucional de bolos	16 Maio	Salão Polivalente	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver competências artísticas e fomentar o convívio entre os seniores das IPSS do concelho. 	<p>Idosos autónomos;</p> <p>Idosos parcialmente dependentes;</p>	<p>Grupo “Artes de Coração”</p> <p>IPSS do concelho</p>	Assistente Social	<p>Viaturas</p> <p>Material pedagógico consumível</p>

PLANO DE ATIVIDADES

				Idosos dependentes; Idosos de outras IPSS do concelho.			Documentação informativa de suporte
Festa da Família	24 Maio	Centro Social de Recardães	- Promover a aproximação entre os utentes e a família; - Proporcionar um momento de descontração e convívio.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes.	Grupo “Artes de Coração” Voluntariado Vida Mais	Assistente Social	Viaturas
Festa dos Santos Populares	13 Junho	Salão Polivalente	- Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; - Contrariar o desenraizamento social dos idosos; - Realizar atividades criativas e recreativas; - Incrementar a participação activa dos idosos; - realizar um concurso de quadras, desfile de S.João e um baile.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes; Idosos da comunidade.	Grupo “Artes de Coração” Coro da Cruz Vermelha de Águeda.	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte
Festa Final de Ano	A definir	Adefinir	- Estimular competências musicais; - Promover a valorização dos seniores e demonstrar	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes;	Grupo “Artes de Coração” Voluntariado Vida Mais	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível

PLANO DE ATIVIDADES

			o papel ativo que podem assumir na sociedade.	Idosos dependentes.			Documentação informativa de suporte
Semana do Idoso	De 23 a 27 Outubro	Salão Polivalente	Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos; - Contribuir para o enraizamento sociocultural; - Favorecer a interação grupal.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes; Idosos da comunidade; Idosos de outras IPSS do concelho.	Grupo “Artes de Coração” Unidade de cuidados na Comunidade Grupo de Cantares da Freguesia de Santa Joana	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte
Dia de Halloween	31 Outubro	Salão Polivalente	- Criar um momento de descontração e diversão entre todos; - Confeção de papas de abóbora.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes.	Estabelecimento de Educação Pré-escolar.	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte
Dia de São Martinho	10 Novembro	Salão Polivalente	- Criar um momento de descontração e diversão entre todos - Orientar o utente no tempo - Relembrar hábitos, costumes, vivências e	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes;	Estabelecimento de Educação Pré-escolar.	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação

PLANO DE ATIVIDADES

			experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos	Idosos dependentes.			informativa de suporte
Concurso interinstitucional de coroas de Natal	6 Dezembro	Salão Polivalente	Manter a tradição criando momentos descontraídos e de interação social; Estimular a criatividade.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes; Idosos de outras IPSS do concelho.	Grupo “Artes de Coração” IPSS do concelho	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte
Festa de Natal	22 Dezembro	Salão Polivalente	- Promover a vivência desta época festiva e o seu significado; - Fomentar o estreitamento de relações de solidariedade e fraternidade entre os idosos e restante comunidade institucional; - Incentivar a exploração de várias formas de comunicação e expressão; - Incentivar a partilha de experiências entre os diversos grupos de crianças e os idosos do CSPNSF; - Incentivar a	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes; Idosos da comunidade.	Pároco; Tuna Universitária.	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte

PLANO DE ATIVIDADES

			participação das famílias nas vivências direccionadas aos idosos. - Celebração de Eucaristia; - Realização de almoço.				
--	--	--	---	--	--	--	--

5.5 VISITAS CULTURAIS E PASSEIOS

ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	LOCAL	OBJETIVOS	POPULAÇÃO-ALVO	PARCEIROS	RECURSOS	
						HUMANOS	MATERIAIS
Festa de S. Gonçalinho	9 Janeiro	Aveiro	Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;	Idosos autónomos;	Grupo “Artes de Coração”	Assistente Social	Viaturas
Visita à Feira de Março	14 Abril	Feira de Março	- Realizar atividades criativas e recreativas; - Promover o convívio e o bem-estar.	Idosos parcialmente dependentes;	Grupo “Artes de Coração”	Assistente Social	Viaturas
Visita ao Agitágueda	12 Julho	Águeda		Idosos dependentes.	Grupo “Artes de Coração”	Assistente Social	Viaturas
Visita ao Santuário de Fátima	A definir	Fátima	Fomentar a componente espiritual e valorizar tradições religiosas.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes;	Grupo “Artes de Coração” Pároco	Assistente Social	Viaturas

PLANO DE ATIVIDADES

				Idosos da comunidade.			
Praia ConVida	Tocha	28 Junho	Proporcionar aos idosos participar num dia diferente; Aproveitar os benefícios do sol; Promoção da saúde e bem-estar.	Idosos autónomos;	Grupo “Artes de Coração”	Assistente Social	Viaturas
	Mira	19 Julho		Idosos parcialmente dependentes;			
	Torreira	16 Agosto		Idosos dependentes.			
	Figueira da Foz	13 Setembro					

5.6 SESSÕES DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	LOCAL	OBJETIVOS	POPULAÇÃO -ALVO	PARCEIROS	RECURSOS	
						HUMANOS	MATERIAIS
Sessão de estimulação cognitiva	18 Janeiro 24 Abril 7 Junho 6 Setembro 13 Dezembro	Salão Polivalente	- Aumentar a atividade cerebral; - Retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva; - Prevenir o surgimento de doenças degenerativas	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes.	Grupo “Artes de Coração”	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte

PLANO DE ATIVIDADES

5.7 CENTRO DE ANIMAÇÃO E CONVÍVIO

ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	LOCAL	OBJETIVOS	POPULAÇÃO - ALVO	PARCEIROS	RECURSOS	
						HUMANOS	MATERIAIS
Ídolos – concurso de Música	19 Abril	Salão Polivalente	- Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual,	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes; Idosos da comunidade; Idosos de outras IPSS do concelho.	Grupo “Artes de Coração”	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte
Dia Internacional da Felicidade – Baile do Bem-me-quer	20 Março	Salão Polivalente	- Incentivar os utentes a relacionarem uns com os outros de forma a proporcionar trocas de experiências e vivências; - Animar um crescimento emocional, afectivo, relacional e social do idoso através da utilização de sons movimentos e expressão corporal como meio de	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes; Idosos da	Grupo “Artes de Coração”	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte

PLANO DE ATIVIDADES

			comunicação e de expressão;	comunidade; Idosos de outras IPSS do concelho.			
Tarde de Fado	31 Maio	Salão Polivalente	incentivar os utentes a relacionarem uns com os outros de forma a proporcionar trocas de experiências e vivências	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes; Idosos da comunidade; Idosos de outras IPSS do concelho.	Grupo “Artes de Coração” Universidade Sénior de Águeda	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte
Dia Mundial do Coração – Festa da Amizade	29 Setembro	Salão Polivalente	Incentivar os utentes a relacionarem uns com os outros de forma a proporcionar trocas de experiências e vivências.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes; Idosos da comunidade;	Grupo “Artes de Coração”	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte

PLANO DE ATIVIDADES

				Idosos de outras IPSS do concelho.			
Torneio de Sueca	18 Outubro	Salão Polivalente	Incentivar os utentes a relacionarem uns com os outros de forma a proporcionar trocas de experiências e vivências.	Idosos autónomos; Idosos parcialmente dependentes; Idosos dependentes; Idosos da comunidade; Idosos de outras IPSS do concelho.	Grupo “Artes de Coração” IPSS do concelho	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte

5.8 PROJETO A ARTE DE CUIDAR: APOIO AO CUIDADOR INFORMAL

ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	LOCAL	OBJETIVOS	POPULAÇÃO-ALVO	PARCEIROS	RECURSOS	
						HUMANOS	MATERIAIS
Sessão de Educação para a Saúde – perigo de Isolamento social do idoso	Janeiro	Salão Polivalente	Sensibilizar para o perigo do isolamento social do idoso e o impacto na sua qualidade de vida.	Colaboradoras SAD; Cuidadores formais; Cuidadores informais;	Unidade de Cuidados na Comunidade do Centro de Saúde de Aveiro	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível

PLANO DE ATIVIDADES

				Voluntários.			Documentação informativa de suporte
Sessão de Educação para a Saúde – Incontinência urinária	14 Março	Salão Polivalente	Diagnósticar e tratar as doenças do foro urológico e, especificamente, das doenças de incontinência urinária.	Colaboradoras SAD; Cuidadores formais; Cuidadores informais; Voluntários.	Unidade de Cuidados na Comunidade do Centro de Saúde de Aveiro	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte
Sessão de Educação para a Saúde – Importância da higiene no cuidador de idosos	5 Maio	Salão Polivalente	Como higienizar as mãos; - Fardamento; - Adornos.	Colaboradoras SAD; Cuidadores formais; Cuidadores informais; Voluntários.	Unidade de Cuidados na Comunidade do Centro de Saúde de Aveiro	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte
Sessão de Educação para a Saúde – Autonomia e independência funcional no idoso	Julho	Salão Polivalente	- Reconhecer os aspetos inerentes às noções de autonomia e independência /dependência do idoso. - Adequar e adaptar os contextos, as atividades e o próprio técnico, perante as características dos idosos. - Interpretar o grau de dependência e funcionalidade dos idosos consoante a informação retirada em escalas de avaliação.	Colaboradoras SAD; Cuidadores formais; Cuidadores informais; Voluntários.	Unidade de Cuidados na Comunidade do Centro de Saúde de Aveiro	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte

PLANO DE ATIVIDADES

Sessão de Educação para a Saúde – Gestão do stress nos cuidadores de idosos	Setembro	Salão Polivalente	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender a definição de stress na sua totalidade; Identificar as fontes e sintomas de stress de cada um; Compreender em que consiste e como se manifesta o stress ocupacional; - Reconhecer o impacto do stress na qualidade de vida e na saúde; Conhecer e colocar em prática técnicas de gestão de stress. 	Colaboradoras SAD; Cuidadores formais; Cuidadores informais; Voluntários.	Unidade de Cuidados na Comunidade do Centro de Saúde de Aveiro	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte
Sessão de Educação para a Saúde – Cuidados de saúde a pessoas em fim de vida	Novembro	Salão Polivalente	- Identificar situações em que os cuidados paliativos podem fornecer um importante contributo para a qualidade de vida dos pacientes e conhecer a forma como são prestados.	Colaboradoras SAD; Cuidadores formais; Cuidadores informais; Voluntários.	Unidade de Cuidados na Comunidade do Centro de Saúde de Aveiro	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico consumível Documentação informativa de suporte

5.9 PROGRAMA MAIS POR SI

ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	LOCAL	OBJETIVOS	POPULAÇÃO-ALVO	PARCEIROS	RECURSOS	
						HUMANOS	MATERIAIS
Intervenção junto dos idosos do SAD, de modo a combater o isolamento social dos	25 Janeiro 22 Fevereiro	Domicílio dos utentes.	Combater o isolamento social em idosos; Fomentar momentos de	Idosos autónomos;	Grupo “Artes de Coração”	Assistente Social	Viaturas Material pedagógico



PLANO DE ATIVIDADES

mesmos, proporcionando momentos de bem-estar com recurso a visitas de acompanhamento realizadas pela Assistente Social e voluntários.	29 Março		bem-estar a idosos, aumentando a sua qualidade de vida, através do estabelecimento de um acompanhamento regular;	Idosos parcialmente dependentes;			consumível Documentação informativa de suporte
	26 Abril						
	30 Maio			Idosos dependentes;			
	27 Junho						
	25 Julho			Idosos acamados.			
	30 Agosto						
	26 Setembro						
	20 Outubro						
	29 Novembro						
	27 Dezembro						

5.10 TARDES MAIORES – RECOLHA DE SABERES E TRADIÇÕES

ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO	LOCAL	OBJETIVOS	POPULAÇÃO - ALVO	PARCEIROS	RECURSOS	
						HUMANOS	MATERIAIS
O projeto visa a recolha de tradições, lendas, contos, histórias, cantigas e fotos de tempos indos. É necessário assegurar que o património imaterial da freguesia de Nossa Senhora de Fátima não dependa apenas da memória dos mais idosos, é	15 Março	Centro Social	Recolher o património imaterial da freguesia Nossa Senhora de Fátima promovendo o diálogo com os seniores da comunidade.	Idosos autónomos;	Grupo Artes de Coração	Assistente Social	Viaturas
	3 Maio						
	5 Julho			Idosos parcialmente dependentes;			Material pedagógico consumível
	21 Setembro		Valorizar o património imaterial local, tornando-o acessível à maioria da população,				
	31 Outubro			Idosos dependentes;			Documentação informativa de suporte
	26 Dezembro						

PLANO DE ATIVIDADES

<p>necessário quebrar esta fragilidade e guardar as memórias em arquivos escritos. Através do diálogo com os idosos da freguesia, da pesquisa, recolha de dados e testemunhos, pretende-se envolver toda a comunidade, reforçando a identidade da freguesia e tornando o conhecimento dos mais antigos acessível aos mais novos.</p>			<p>para que não fique apenas na memória dos mais antigos, não se perca no tempo e o seu conhecimento torne-se acessível às novas gerações.</p> <p>Possibilitar que o património imaterial da freguesia seja transmitido entre gerações.</p> <p>Criar um livro que integre a recolha de saberes e tradições.</p>	<p>Idosos da comunidade.</p>			
--	--	--	---	------------------------------	--	--	--

6 – FORMAS DE AVALIAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES DA INSTITUIÇÃO PREVISTAS

A avaliação do plano de atividades começou a ser efetivada antes da elaboração do mesmo, continuando com a sua implementação e efetuando-se após o término deste.

A avaliação realizada antes do início do plano permitiu determinar a sua pertinência, viabilidade e eficácia através da análise da coerência entre as soluções propostas e as necessidades dos utentes de Serviço de Apoio Domiciliário, bem como a relação entre recursos, objetivos gerais, específicos e metas.

Durante a execução do plano de atividades, a avaliação terá como objetivo fornecer informações sobre o desenvolvimento das atividades para a reflexão sobre os resultados, de modo a verificar se a proposta inicial está a ser cumprida, permitindo, ainda, que se decida se os objetivos e procedimentos operativos devem ser reformulados ou mantidos. De modo a operacionalizar este nível de avaliação serão realizados questionários de opinião/satisfação com uma periodicidade semestral.

A avaliação a realizar após a conclusão do plano tem como finalidade determinar o impacto, execução e funcionamento do mesmo sobre a situação inicial, retirando-se conclusões para aplicação em futuras atividades. Assim, para avaliarmos os resultados atingidos, no final do ano realizaremos uma reunião com todos os elementos envolvidos no mesmo de modo a averiguar as mudanças ocorridas com a sua implementação.

Desta forma teremos como indicadores quantitativos: número de elementos implicados nas atividades; número e duração das atividades realizadas; volume de recursos materiais e infraestruturas disponíveis para a realização das instituições.

Os indicadores qualitativos serão os seguintes: grau de coordenação e integração do plano de atividades; nível de coordenação externa com outras instituições; abrangência da implicação da instituição no desenvolvimento das atividades; adequação dos meios às atividades; nível de concretização dos objetivos; grau de correspondência às necessidades identificadas; integração entre os meios, métodos e atividades; conexão entre os objetivos e as necessidades detetadas e adequação da metodologia adotada aos objetivos e às atividades previstas.

7 – METODOLOGIA DE DIVULGAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES DA INSTITUIÇÃO

Com vista a uma operacionalização do plano de atividades bem-sucedida, torna-se crucial implementar uma estratégia de comunicação integrada e eficaz. Além da divulgação nos suportes informáticos (site / página de Facebook), pretende-se utilizar um conjunto alargado de meios de divulgação. O primeiro consiste na distribuição de material de divulgação/ informativo nos sítios públicos, jornal da paróquia e na eucaristia dominical. O segundo diz respeito à criação do Jornal “Ao centro”