



## ***Plano de Atividades 2015/2016***

### **Resposta Social de Centro de Dia**

#### **Missão**

O Centro de Dia é um espaço de acolhimento onde se desenvolve um conjunto de programas ocupacionais e de lazer adequados aos utentes nas mais variadas condições e etapas das suas vidas. Visam promover a qualidade de vida da pessoa idosa, assim como atividades que previnam, estimulem e façam manutenção das suas capacidades físicas, mentais, cognitivas e relacionais, revalorizando a pessoa e a sua contínua autonomia.

#### **Objetivos Gerais:**

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



## Resposta Social de Serviço de Apoio Domiciliário

### **Missão**

O Serviço de Apoio Domiciliário (S.A.D.) 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.

### **Objetivos Gerais:**

- a) Contribuir para a melhoria das condições de vida dos utentes e das suas famílias.
- b) Evitar o isolamento do utente, procurando promover a relação inter-familiar e o convívio social.
- c) Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização.
- d) Assegurar aos utentes e famílias a satisfação básica das suas necessidades.
- e) 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;
- f) Prestar cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos utentes e famílias, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar.
- g) Colaborar na prestação de cuidados de saúde e no acesso à prestação de cuidados de saúde, sempre que a situação o justifique.
- h) Promover a autonomia e qualidade de vida.



## Resposta Social de Lar de Idosos

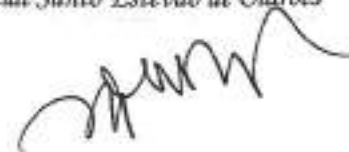
### **Missão**

O Lar de Idosos, constitui uma resposta social desenvolvida em alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, para idosos em situação de maior risco de perda de independência e/ou de autonomia.

### **Objetivos Gerais:**

- a) Atender e acolher pessoas idosas cuja situação social, familiar, económica e/ou de saúde, não permita resposta alternativa;
- b) Fomentar a auto-estima, a alegria de viver, a confiança, a esperança e o otimismo.
- c) Proporcionar serviços adequados à satisfação das necessidades dos residentes;
- d) Proporcionar alojamento temporário como forma de apoio à família (doença de um dos elementos, fins de semana, férias e outras;)
- e) Prestar os apoios necessários às famílias dos idosos, no sentido de preservar e fortalecer os laços familiares.

## Resposta Social da Creche



### **Missão**

É uma resposta social, desenvolvida em equipamento, que se destina a crianças dos 3 aos 36 meses de idade.

### **Objetivos gerais**

O principal objetivo é proporcionar o desenvolvimento das crianças através de atividades diariamente realizadas e planificadas semanalmente, que desenvolvam um conjunto de habilidades que englobam o domínio do esquema corporal:

- Lateralidade;
- Coordenação viso-motora;
- Relação espaço/tempo;
- Desenvolvimento da perceção visual, auditiva, tátil, gustativa e olfativa;

Para além destas habilidades serão trabalhadas em simultâneo o desenvolvimento afetivo e social, para que cada criança cresça de modo equilibrado e saudável. Será tido em atenção, de forma especial, a educação da personalidade assim como o respeito pelo outro e pela sociedade em geral.

Todas as atividades realizadas na creche são contempladas pelas OCEP (Orientações Curriculares para a Educação pré-escolar). Como tal, serão trabalhadas as várias áreas de conteúdo:

- Expressão motora;
- Expressão plástica;
- Expressão dramática;
- Expressão musical;
- Domínio da matemática;
- Abordagem à leitura e escrita;

Na creche do Centro Social e Paroquial de Santo Estêvão de Oldrões pretende-se criar um clima acolhedor, seguro, um local onde as crianças se sintam bem e, a partir daí, estabeleçam um laço com o meio: não prevalece o controlo externo, mas sim a formação interior de uma atitude.

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-alvo	Recursos
Outubro 2015	<b>Início das competições do BOCCIA</b> - Realização de treinos semanais; - Participação nas competições.	Fomentar a prática do exercício físico como forma de garantir a independência funcional dos idosos.	<b><u>Clientes Seniores:</u></b> - Autónomos; - Grau de dependência ligeiro; - Grau de dependência moderado.	<b>Humanos:</b> - Prof. de Educação Física; - Ajudantes Ação Direta; - Voluntários. <b>Materiais e outros Recursos:</b> - Jogo de Boccia; carrinhas.
	<b>Dia 28 de Outubro</b> <b>Dia Mundial da Terceira Idade</b> - Peregrinação ao Santuário de Fátima.	Promover o convívio e momentos de partilha.  Proporcionar momentos de reflexão espiritual.	<b><u>Clientes Seniores:</u></b> - Autónomos; - Grau de dependência ligeiro; - Grau de dependência moderado.	<b>Humanos:</b> - Educadora Social; - Ajudantes Ação Direta; - Voluntários. <b>Outros Recursos:</b> - Carrinhas.
	<b>Dia 31 de outubro</b> <b>Dia das Bruxas</b> - Decoração alusiva à temática. - Baile Temático e intercâmbio com outra instituição congénere.	Promover o intercâmbio de experiências, valores, sentimentos e pensamentos com outros clientes institucionalizados.  Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os clientes estão inseridos.	<b><u>Clientes Seniores:</u></b> - Todos os Clientes.	<b>Humanos:</b> - Todos os Colaboradores; - Voluntários. <b>Outros Recursos:</b> - Castanhas, bebidas, doces, etc...

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Novembro 2015	<b>Visita à Feira de S. Martinho</b> - Direcionada para todos os Clientes da Instituição.	Promover o convívio com outras pessoas, fomentando a socialização e evitando o isolamento, a tristeza e a depressão.	<b>Clientes Seniores:</b> - Autónomos; - Grau de dependência ligeiro; - Grau de dependência moderado.	<b>Humanos:</b> - Educadora Social; - Ajudantes de Ação Direta; - Voluntários. <b>Outros Recursos:</b> - Carrinhas.
	<b>Realização do Magusto</b>	Preservar as tradições locais.	<b>Clientes:</b> - Todos os Clientes; - Famílias. - População em geral.	<b>Humanos:</b> - Todos os Colaboradores; - Voluntários; - Elementos da Direção. <b>Outros Recursos:</b> - Castanhas, bebidas, doces, etc.
	<b>Dia 14 de novembro Dia Mundial da Diabetes</b> <b>Ação de Sensibilização</b> - "Cuidados preventivos da diabetes e hipertensão".	Prevenir estas doenças e dos riscos associados.	<b>Clientes Seniores:</b> - Todos os Clientes.	<b>Humanos:</b> - Enfermeira; - Ajudantes Ação Direta; - Educadora Social. <b>Material:</b> - Computador; - Video projector.
	<b>Atualização do Cartaz de aniversários.</b>	Realizar trabalhos manuais para ocupação dos tempos livres. Desenvolver as capacidades cognitivas e físicas, bem como o seu auto-conceito e auto-estima.	<b>Clientes Seniores:</b> - Todos os Clientes.	<b>Humanos:</b> - Educadora Social; - Ajudantes Ação Direta; - Voluntários. <b>Materiais:</b> - Papel de cenário; cola; cartolinas; fotografias, etc.

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Dezembro 2015	<b>Trabalhos alusivos à Época Natalícia</b> - Realização da decoração de Natal; - Elaboração de doces natalícios; - Realização de um presépio em tamanho real; - Ensaios para a Festa de Natal.	Promover o bem-estar e lazer.  Lembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os clientes estão inseridos.	<b>Cientes:</b> - Todos os Clientes.	<b>Humanos:</b> - Todos os colaboradores da Instituição; - Voluntários; - Elementos da Direção. <b>Materiais:</b> - Cartolinas, cola; farinha; açúcar; formas; - Peças de presépio. - Etc...
	<b>Almoço de Natal para todos os Clientes:</b> - Peças de Teatro; - Cânticos de Natal; - Entrega dos postais aos convidados; - Entrega de um presente de Natal aos clientes.	Promover o sentimento de união, amor e família.  Lembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os clientes estão inseridos.	<b>Cientes:</b> - Todos os Clientes.	<b>Humanos:</b> - Todos os colaboradores; - Voluntários; - Família. - Elementos da Direção. <b>Materiais e outros Recursos:</b> - Prendas, Almoço, realização de cenários, postais, etc...

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Janeiro de 2016	<b>Celebração dos Reis</b> - Construção de coroas alusivas aos Reis e ensaio de cânticos	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.	<b>Clientes:</b> - Todos os Clientes.	<b>Humanos:</b> - Todos os colaboradores; - Voluntários. <b>Materiais:</b> - Cartolinas, colas, tesouras, adereços, etc.
	<b>Visita ao "Maior Presépio do Mundo"- São Paio de Oleiros.</b>	Conviver com outras pessoas, promovendo a socialização e evitando o isolamento, a tristeza e a depressão.	<b>Clientes Seniores:</b> - Autónomos; - Grau de dependência ligeiro; - Grau de dependência moderado.	<b>Humanos:</b> - Educadora Social; - Ajudantes de Ação Direta; - Voluntários. <b>Outros Recursos:</b> - Autocarro

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Fevereiro 2016	<b>Preparação da época festiva do Carnaval</b> - Preparação das máscaras e trajes de Carnaval para todos os clientes; - Desfile e Baile de Carnaval.	Resgatar a cultura popular e proporcionar um momento de descontração e animação.	<b>Clientes:</b> - Todos os Clientes	<b>Humanos:</b> - Todos os Colaboradores; - Voluntários. <b>Materiais:</b> - Tecidos, cartolinas, plásticos, colas, etc.
	<b>Dia 14- Dia dos Namorados/ Dia Internacional do Amor</b> - Celebração do Dia do Amor; - Realização de decoração alusiva; - Realização de postais; - Almoço temático.	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.  Estimular as capacidades técnico-manuais dos clientes seniores, assim como a sua criatividade e imaginação.	<b>Clientes Seniores:</b> - Autónomos; - Grau de dependência ligeiro; - Grau de dependência moderado.	<b>Humanos:</b> - Ajudante de Ação Direta; - Voluntários; - Educadora Social. <b>Materiais e Outros Recursos:</b> - Cartolinas; Colas, adereços, etc. - Almoço.

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Março 2016	<b>Dia 8 de Março</b> <b>Dia Internacional da Mulher</b> - Sessão de beleza para as utentes (manicura, maquilhagem e cabelo)  - Baile Temático/ Karaoke	Valorizar e aumentar a auto-estima do sexo feminino.	<b>Cientes Seniores:</b> - Todos os Clientes. - Colaboradoras; - Familiares.	<b>Humanos:</b> - Ajudantes Ação Direta; - Voluntários; - Educadora Social. <b>Materiais:</b> - Maquilhagem, manicura e cabelo.
	<b>Dia 19 - Dia do Pai</b> - Realização de postais temáticos.	Homenagear e presentear todos os pais.	<b>Cientes:</b> - Todos os clientes.	<b>Humanos:</b> - Todos os colaboradores; - Educadora Social; - Voluntários. <b>Materiais:</b> - Cartolinas; cola, adereços, etc.
	<b>Dia 21- Dia Mundial da Árvore e da Floresta</b> - Decoração de um vaso de plástico e construção de vira-ventos para oferecer às crianças da creche.	Promover o convívio intergeracional.	<b>Cientes:</b> - Todos os clientes.	<b>Humanos:</b> - Ajudantes Ação Direta; - Voluntários; - Educadora Social. <b>Materiais e outros Recursos:</b> - Árvores, utensílios agrícolas. - Lanche
	<b>Preparação da época festiva da Páscoa</b> - Realização de trabalhos de expressão plástica alusivos à Páscoa	Desenvolver as capacidades cognitivas, assim como, a motricidade fina.	<b>Cientes:</b> Todos os Clientes.	<b>Humanos:</b> - Todos os colaboradores; - Voluntários. <b>Materiais:</b> - Cartolinas; cola, adereços, etc. - Ovos.

	De 21 a 27 de março Semana Santa da Páscoa	Proporcionar momentos de reflexão espiritual: - Via Sacra.	<b>Cientes Seniores:</b> - Todos os Cientes.	<b>Humanos:</b> - Direção - Todos os colaboradores; - Voluntários. <b>Materiais:</b> Cruzes.
--	---	---	---	---

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Abril 2016	<b>Dia 23- Dia Mundial do Livro</b>  - Realização de um livro de receitas culinárias.	Desenvolver as capacidades cognitivas;  Promover o acesso à leitura e à informação escrita;  Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.	<b>Cientes seniores:</b> - Autónomos; - Grau de dependência ligeiro; - Grau de dependência moderado.	<b>Humanos:</b> - Ajudantes Ação Direta; - Todos os colaboradores; - Voluntários; - Elementos da Direção. <b>Materiais:</b> - Estantes e materiais didáticos.
	<b>Dia 25 de Abril - Dia da Liberdade</b> - Realização de trabalhos de expressão plástica alusivos ao 25 de abril.	Relembrar um acontecimento histórico importante.	<b>Cientes seniores:</b> - Autónomos; - Grau de dependência ligeiro; - Grau de dependência moderado.	<b>Humanos:</b> - Ajudantes Ação Direta; - Educadora Social; - Voluntários. <b>Materiais:</b> - Papel crepe, Cola, tesouras, etc.

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Maio 2015	<b>Dia 1- Dia da Mãe</b> Realização de uma prenda alusiva à comemoração.	Homenagear e presentear todas as mães.	<b>Cientes:</b> Todos os Clientes	<b>Humanos:</b> - Todos os colaboradores; - Voluntários. <b>Materiais:</b> - Cartolinas; cola, adereços, etc.
	<b>Passeio anual da instituição</b> -Visita à cidade do Porto (viagem de autocarro panorâmico)	Proporcionar aos seniores a visita aos principais locais históricos da Cidade do Porto, fomentando o convívio entre todos os Clientes.	<b>Cientes Seniores:</b> - Autónomos; - Grau de dependência ligeiro.	<b>Humanos:</b> - Ajudantes Ação Direta; - Educadora Social; - Voluntários. <b>Outros Recursos:</b> - Transporte (carrinha ou autocarro)
	<b>Celebração diária da Oração do Rosário</b>	Proporcionar momentos de reflexão espiritual.	<b>Cientes Seniores:</b> - Autónomos; - Grau de dependência ligeiro; - Grau de dependência moderado.	<b>Humanos:</b> - Ajudante de Ação Direta - Voluntários.

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Junho 2016	<b>Almoço temático de S. João: Sardinhada</b> - Elaboração de elementos decorativos sobre a temática; - Almoço convívio.	Fomentar o convívio entre os clientes.  Proporcionar o contacto com as tradições e os costumes.	<b>Cientes:</b> Todos os Clientes.	<b>Humanos:</b> - Todos(as) os(as) Colaboradores (as) - Voluntárias. <b>Materiais e Outros Recursos:</b> - Cartolinas; cola, adereços, etc. - Fogateiro; - Almoço.
	<b>III Campeonato de Boccia Sénior das IPSS's de Penafiel</b> - Organização do Torneio.	Fomentar o convívio entre os clientes de todas as instituições participantes;  Fomentar a prática do exercício físico como forma de garantir a independência funcional dos idosos.	<b>Cientes Seniores:</b> - Autónomos; - Grau de dependência ligeiro;  - Clientes das instituições do concelho de Penafiel.	<b>Humanos:</b> - Prof. de Educação Física; - Ajudantes Ação Direta; - Educador Social; - Voluntários. <b>Materiais e outros Recursos:</b> - Jogo de Boccia; carrinhas.

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Julho 2015	<b>III Campeonato de Boccia Sénior das IPSS's de Penafiel</b> - Organização do Torneio.	Fomentar o convívio entre os clientes de todas as instituições participantes;  Incentivar a prática do exercício físico como forma de garantir a independência funcional dos idosos.	<b>Clientes Seniores:</b> - Autónomos; - Grau de dependência ligeiro;  - Clientes das instituições do concelho de Penafiel.	<b>Humanos:</b> - Prof. de Educação Física; - Ajudantes Ação Direta; - Educador Social; - Voluntários. <b>Materiais e outros Recursos:</b> - Jogo de Boccia; carrinhas.
	<b>Colónia de Férias</b> - Na praia de Leça, durante 5 dias.	Promover a saúde e bem-estar físico e psíquico.  Promover as saídas ao exterior e novas experiências.	<b>Clientes Seniores:</b> - Autónomos; - Grau de dependência ligeiro; - Grau de dependência moderado.	<b>Humanos:</b> - Ajudantes Ação Direta; - Voluntárias; - Educadora Social. <b>Materiais e Outros Recursos:</b> - Para-ventos; Jogos de praia, etc; - Alimentação; - Transporte (carrinha ou autocarro).
	<b>Dia 26- Celebração do Dia dos Avós</b> - Lanche com avós e netos.	Incentivar um dia de convívio com os avós e os respetivos netos.	<b>Clientes Seniores:</b> - Autónomos; - Grau de dependência ligeiro; - Grau de dependência moderado.  - Família (netos)	<b>Humanos:</b> - Ajudantes Ação Direta; - Voluntárias; - Educadora Social. <b>Outros Recursos:</b> - Lanche.

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Agosto 2015	<b>As Quintas do PIC-NIC</b> - Todas as quintas-feiras do mês, realizar-se-á um PIC-NIC no Mozinho.	Promover a saúde e bem-estar e o contacto com a natureza.	<b>Clientes Seniores:</b> - Autónomos; - Grau de dependência ligeiro; - Grau de dependência moderado.	<b>Humanos:</b> - Ajudantes Ação Direta; - Educadora Social; - Voluntárias. <b>Materiais e Outros recursos:</b> - Transporte (carrinhas). - Alimentação.
	<b>Visita à AGRIVAL</b>	Conviver com outras pessoas, promovendo a socialização e evitando o isolamento, a tristeza e a depressão.	<b>Clientes Seniores:</b> - Autónomos; - Grau de dependência ligeiro.	<b>Humanos:</b> - Educadora Social; - Ajudantes de Ação Direta; - Voluntários. <b>Outros Recursos:</b> - Carrinhas.

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Setembro 2016	<b>Dia 21- Dia Mundial do doente de alzheimer</b> Ação de sensibilização para utentes e colaboradoras	Sensibilizar e alertar os utentes e colaboradoras dos sintomas e cuidados a ter.	<u>Colaboradoras.</u> <u>Clientes Seniores;</u> - Autónomos; - Grau de dependência ligeiro. - Grau de dependência moderado.	<b>Humanos:</b> - Técnico especializado. <b>Materiais:</b> - Computador; - Vídeo projector.
	<b>Dia 27 de Setembro</b> - Celebração do Aniversário da Instituição	Evidenciar o trabalho desenvolvido pela Instituição ao longo dos anos.	<u>Todos os Clientes;</u> <u>Colaboradoras;</u> <u>Comunidade em geral;</u> <u>Direção.</u>	<b>Humanos:</b> - Todos os Colaboradores; - Direção. <b>Materiais:</b> (A definir).



## Plano Semanal de Atividades para os Clientes Seniores

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
10h00	Estimulação das Atividades de Vida Diária (AVD'S)	Estimulação das Atividades de Vida Diária (AVD'S)	Estimulação das Atividades de Vida Diária (AVD'S)	Estimulação das Atividades de Vida Diária (AVD'S)	Estimulação das Atividades de Vida Diária (AVD'S)
11h00	Caminhadas ao ar livre (sempre que o tempo o permita)	Trabalhos Manuais Jogos de Mesa	Trabalhos Manuais Jogos de Mesa	Trabalhos Manuais Jogos de Mesa	Trabalhos Manuais Jogos de Mesa
14h00	Expressão Plástica e Artística	Treinos de Boccia	Educação Física Geriátrica	Jogos de Estimulação Cognitiva	Cuidados de Estética: Cabeleireiro, Manicura e Depilação.

De forma a organizar melhor as atividades, os planos semanais estão sujeitos a alterações consoante as necessidades dos clientes, a época do ano e os recursos existentes.

O projeto da Biblioteca Municipal "Maleta Mágica" decorrerá com regularidade mensal sem data definida.

## Plano Diário

<b>Diariamente</b>	Cuidados pessoais de Higiene e Imagem	Garantir diariamente a cobertura das necessidades de higiene e cuidados de imagem de todos os clientes.
		Garantir a limpeza dos aposentos e tratamento da roupa dos clientes.
	Alimentação	Garantir diariamente a cobertura das necessidades de refeições.
		Garantir a variedade de pratos confeccionados.
		Assegurar semanalmente pratos confeccionados de acordo com os hábitos e gostos do cliente.
	Administração de Medicação	Assegurar diariamente toda a assistência medicamentosa prescrita pelo médico.
	Cuidados Médicos e de enfermagem	Certificar o cumprimento das consultas médicas e de enfermagem necessárias à saúde e bem-estar dos clientes.

## Atividades de Formação para o Quadro de Pessoal

<b>Datas a definir</b>	Formação contínua em HACCP
	Participação em Seminários e Workshops
	Formação Contínua de Trabalhadores: Práticas profissionais dos Trabalhadores de Apoio Social (35h)

Aprovado em reunião de Direção a 5 / 11 / 2015

O Presidente da Direção




 CENTRO SOCIAL PAROQUIAL STº ESTEVAO DE OLDÕES  
 CONTRIBUINTE 505 000 007