

**CENTRO DE PROTECÇÃO À TERCEIRA IDADE
FREGUESIA DE SÃO SILVESTRE DE ABOBOREIRA**



PLANO DE ACTIVIDADES



CENTRO DE PROTECÇÃO À TERCEIRA IDADE FREGUESIA DE SÃO SILVESTRE DE ABOBOREIRA

O plano de actividades que o Centro de Protecção à Terceira Idade da Freguesia de S. Silvestre de Aboboreira aqui desenvolvido pretende ser um processo de trabalho cujo principal objectivo é proporcionar aos utentes a possibilidade de ocuparem o seu tempo de lazer com actividades lúdicas do seu interesse ao mesmo tempo que se pretende estimular a sua memória e raciocínio.

Na primeira parte do plano de actividades que aqui se reproduz, estão descritas as actividades quotidianas que são realizadas diária ou semanalmente nas instalações do Centro de Dia. Algumas actividades são realizadas no exterior, nomeadamente ao ar livre, nas instalações da Junta de Freguesia ou na biblioteca de Mação.

A segunda parte diz respeito às actividades pontuais organizadas pela Instituição e às actividades realizadas em conjunto com as outras Instituições no âmbito do Grupo de Trabalho de Apoio à Pessoa Idosa Institucionalizada (GTAPII) que se realizam geralmente noutras Instituições ou Associações do concelho de Mação.

Este plano é resultado da auscultação dos utentes no sentido de perceber quais as suas preferências relativamente às actividades a desenvolver ao longo do ano. As preferências dos utentes recaem quase sempre pelas actividades de carácter religioso e os passeios ao exterior da Instituição. Sempre que surjam actividades que se revelem poder ser do interesse dos utentes é-lhes proposta a sua participação, constando posteriormente no relatório de actividades anual como *actividades realizadas não propostas no plano de actividades*.

Reconhecendo a importância da inclusão social do utente institucionalizado promove-se a participação das famílias, colaboradores e população em geral como forma de fortalecer os laços afectivos e o sentimento de pertença à comunidade envolvente.

O plano contempla as áreas de geriatria e higiene e segurança no trabalho de modo a proporcionar aos colaboradores formação contínua adequada na prestação dos serviços e a constante melhoria dos mesmos.

O Centro de Protecção à Terceira Idade de S. Silvestre de Aboboreira pretende proporcionar aos seus utentes uma convivência em ambiente familiar tendo por base um serviço de qualidade que corresponda às necessidades de cada um contribuindo assim para o seu bem-estar *bio-psico-sócio-cultural*.



**CENTRO DE PROTECÇÃO À TERCEIRA IDADE
FREGUESIA DE SÃO SILVESTRE DE ABOBOREIRA**

Actividades Quotidianas/Regulares					
Actividade	Data	Local	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Objectivos
Rezar o Terço	Todos os dias	Centro de Dia	Idosos	Terço	Promover momentos de oração e paz espiritual.
Ver Televisão	Todos os dias	Centro de Dia	Idosos	Televisão	Proporcionar momentos de lazer e descontração.
Passeios a pé	Primavera/Outono	Aboboreira	Animador(a) Técnica Social		Promover o contacto com o meio ambiente e com a comunidade; Inculir a prática de actividade física; Proporcionar momentos de relaxamento e lazer.
Aniversários	A cada aniversário	Centro de Dia e domicílio	Todos os Idosos e colaboradores da instituição Animador(a) Técnica Social	Bolo de aniversário e velas Postal de aniversário	Celebrar o aniversário; Promover o convívio; Reduzir o isolamento; Potenciar a cooperação entre idosos.
Trabalhos manuais	1ª Terça-feira de cada mês	Centro de Dia	Animador(a) Técnica Social Idosos	Plasticina, revistas, cola, tesoura, papel, guaches, marcadores, lápis, etc.	Estimular memória e raciocínio; Promover o convívio; Estimular a criatividade e destreza manual;
Jogos	2ª Terça-feira de cada mês	Centro de Dia	Animador(a) Técnica Social Idosos	Dominó, cartas, sombras, etc.	Estimular a criatividade e destreza manual; Promover o convívio.
Leitura	Terças-feiras	Centro de Dia	Animador(a) Técnica Social Idosos	Jornais, livros, revistas	Estimular memória e raciocínio; Promover o convívio.
Actividades clube sénior	Definido mensalmente	Definido mensalmente	Técnicos – Município de Mação	Disponibilizados pelos técnicos do município	Estimular memória e raciocínio; Promover o convívio; Reduzir o isolamento.
Cabeleireira e Esteticista	Sempre que solicitado	Centro de Dia	Cabeleireira/Esteticista Idosos	Escovas, pentes, tesoura, secador, manicura e pedicura, etc.	Proporcionar bem-estar físico e psicológico; Contribuir para a valorização pessoal.



**CENTRO DE PROTECÇÃO À TERCEIRA IDADE
FREGUESIA DE SÃO SILVESTRE DE ABOBOREIRA**

Actividades Pontuais					
Actividade	Data	Local	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Objectivos
Jantar Órgãos Directivos e Colaboradores	Dia de Reis 6 Janeiro	Centro de Dia	Colaboradores	Jantar	Estimular o convívio entre os órgãos directivos e colaboradores; Promover o espírito de equipa;
Carnaval - Realização de roupas e máscaras - Festa de Carnaval	Fevereiro	Centro de Dia A definir	Animador(a) Técnica Social Colaboradores e idosos institucionalizados do concelho de Mação	Plástico, tecidos, papel, tesoura, colas e adereços. Transporte e lanche	Celebrar o Carnaval; Estimular a criatividade e destreza manual; Fomentar a consciência da necessidade e o valor do seu trabalho e em equipa; Promover a auto-estima e o convívio com os idosos de outras IPSS do concelho.
Páscoa - Decoração da Sala - Oferta de amêndoas aos idosos	Março/Abril	Centro de Dia Centro de Dia e Domicílio dos utentes	Animador(a) Técnica Social Idosos	Ovos, papel, tintas, palha e cestos. Amêndoas, caixas, papel, tintas, fitas, tesoura, cola.	Celebrar a Páscoa; Estimular a criatividade e auto-estima; Incentivar a partilha de emoções; Enriquecer conhecimentos culturais e religiosos; Proporcionar momentos de lazer e bem-estar.
Comemoração dia da espiga	Maio	Chão de burro (Aboboreira)	Animador(a) Técnica Social Idosos	Transporte.	Celebrar o dia da espiga; Promover momentos de oração e paz espiritual; Promover contacto com a natureza.
Santos Populares	Junho	A definir	Colaboradores e idosos das IPSS do Concelho de Mação	Transporte e almoço.	Festejar os Santos Populares; Proporcionar o contacto com novos espaços; Promover o convívio entre os idosos de diferentes instituições.
Feira Mostra - Elaboração de elementos decorativos - Restaurante	Julho	Centro de Dia Mação	Colaboradores e idosos da Instituição Colaboradores e População	Plástico, papel, tesoura, cola, canetas, verduras. Mesas, cadeiras, toalhas, loiças, comida, etc.	Angariação de fundos para a instituição; Estimular a criatividade e destreza manual; Fomentar o sentimento de pertença ao grupo.



**CENTRO DE PROTECÇÃO À TERCEIRA IDADE
FREGUESIA DE SÃO SILVESTRE DE ABOBOREIRA**

Passeio	Setembro	A definir	Colaboradores e idosos institucionalizados no Concelho de Mação	Transporte, almoço e lanche.	Proporcionar momentos de lazer e bem-estar; Enriquecer conhecimentos culturais; Desenvolver relações com outros espaços; Estimular o convívio entre os idosos.
Dia do Idoso	Outubro	A definir	Colaboradores e idosos institucionalizados no Concelho de Mação	Transporte e lanche.	Celebrar o dia do Idoso; Proporcionar momentos de lazer e bem-estar; Promover o convívio entre idosos de diferentes instituições.
Dia de S. Martinho	Novembro	A definir	Colaboradores e idosos institucionalizados no Concelho de Mação	Transporte e lanche.	Celebrar o magusto; Desenvolver relações com outros espaços; Promover o convívio entre idosos de diferentes instituições.
Celebração de Natal	Dezembro	Centro de Dia	Colaboradores e idosos da Instituição Grupos de animação Familiars dos idosos	Plástico, papel, tintas, canetas, verduras, tesoura, cola, etc.	Celebrar o Natal; Estimular a criatividade e destreza manual; Propiciar o contacto com a natureza; Favorecer o trabalho em grupo; Promover o convívio entre idosos os elementos da Instituição e os familiares dos utentes; Motivar a partilha e espírito natalício.
Site/Facebook	Anual	Centro de Dia	Técnicos e Direcção da Instituição	Computador	Promover a partilha de actividades realizadas; Divulgar a realização de actividades; Promover a maior aproximação entre Instituição, familiares de utentes e comunidade em geral.



CENTRO DE PROTECÇÃO À TERCEIRA IDADE FREGUESIA DE SÃO SILVESTRE DE ABOBOREIRA

O desenvolvimento das actividades sociais e culturais ao longo do ano pretende ser uma mais-valia para o desenvolvimento pessoal e individual de cada utente, proporcionando em simultâneo momentos de lazer e descontração.

As actividades realizadas serão avaliadas mediante os seguintes critérios:

- Número de participantes nas actividades;
- Observação directa no decorrer das actividades;
- Atitudes reveladas durante as actividades;
- Relacionamento utente/utente e utente/colaborador;
- Visitas domiciliárias;
- Reuniões de equipa;
- Acompanhamento psicossocial;
- Atendimento familiar.

Colaboradores

Estão previstas acções de formação para as colaboradoras nas áreas de Higiene e Segurança no Trabalho, Gestão de tempo, Atendimento Personalizado, tendo em vista o aperfeiçoamento dos serviços prestados.

A equipa técnica da Instituição participará em reuniões do GTAPII, da Rede Social e do Banco Local de Voluntariado do Concelho de Mação e pretende assistir, sempre que possível, a conferências e seminários na área social.