

# Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal

***Ano 2020***

**Estrutura Residencial para Idosos**

## **Conteúdo**

1. Nota Introdutória .....	3
2. Objetivos Gerais .....	4
3. População Alvo.....	4
4. Planificação Anual das Atividades de Desenvolvimento Pessoal.....	6
5.1. Outras Atividades.....	13
6. Nota Conclusiva.....	12
7. Validação e Aprovação.....	13

## 1. Nota Introdutória

*“Minhas marcas de expressão são a minha vida, e fico feliz de olhar o passado e ver que vivi e me diverti.*

*Por que iria querer apaga-las?*

*Outro dia recebi lindas rosas que deixei na minha mesa. Uma semana depois, elas já não estavam mais tão lindas, tinham manchas e estavam caídas.*

*Fiquei olhando para elas um tempo e cheguei à conclusão que, mesmo assim, ainda eram lindas rosas!*

*E é isso... prefiro ser uma rosa velha que uma rosa de plástico”.*

*Diane Von Furstenberg*

A sociedade atual tem sofrido diversas mudanças que têm vindo a provocar *défices socioculturais*. Mudanças essas que fazem com que as famílias não tenham disponibilidade para cuidar dos seus seniores, surgindo, assim, uma quantidade de IPSS'S como resposta a estes fenómenos sociais.

Efetivamente, uma das soluções é recorrer à institucionalização, quebrando, de alguma forma, as relações com as gerações mais novas. Os seniores são acolhidos em Estruturas Residenciais para Idosos por diferentes razões, como por exemplo: o seu conjugue faleceu, os filhos trabalham e os netos estudam fora.

Os seniores ao serem afastados do seu meio familiar, os laços de amizade e de convivência com os familiares e amigos vão-se fragilizando até que se tornam escassos. Atualmente a sociedade e o meio social no qual nos inserimos apresenta uma ausência de práticas intergeracionais.

Pretende-se com este Plano de Ação refletir sobre esta problemática, desafiando as comunidades envolventes para um futuro mais animador onde as gerações convivam umas com as outras.

Assim sendo, um dos nossos diversos objetivos é aplicar práticas de animação sociocultural desenvolvidas com seniores integrando atividades Intergeracionais com as Crianças que se encontram integradas nas Atividades de Animação e Apoio à Família (A.A.A.F), do Centro Escolar de Bustos, pois entendemos que se reúnem condições para se desenvolverem este género de atividades.

É necessário, a nosso entender, criar espaços e atividades onde se reforcem ou criem os laços perdidos entre as gerações.

A Sóbustos, enquanto Instituição de Solidariedade Social, destinada ao acolhimento de pessoas seniores, tem como objetivo, a prestação de serviços adequados às necessidades de cada cliente, para que assim, a sua qualidade de vida seja mais harmoniosa.

É muito importante a ocupação/lazer desta população com atividades de cariz lúdico, recreativo, de interação pessoal e social, tendo como objetivo principal que o seu processo de envelhecimento seja o melhor possível.

Nesse sentido, o plano de ação para este ano fará com que o sénior, acima de tudo, se sinta útil, motivado para viver. Este documento de planeamento define os objetivos, as formas de organização e de programação das atividades de animação, bem como à identificação dos recursos necessários à sua execução.

Nesta lógica, apresentamos de seguida a planificação das atividades de animação sócio culturais que a Sóbustos se propõe a desenvolver para o ano de 2019.

## 2. Objetivos Gerais

O Plano de Atividades visa proporcionar uma vida mais ativa e mais criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade, desenvolvendo a autonomia pessoal. Como defende Constança Paul a realização de atividades é *“vital na estimulação dos mais velhos para o uso das capacidades e competências cognitivas no caminho da autonomia e da velhice com sucesso”*.

Tendo em conta os seguintes **objetivos gerais**:

- Proporcionar uma vida harmoniosa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso;
- Desenvolver as relações intra e interinstitucionais;
- Promover a inovação, criatividade e as novas descobertas;
- Promover a autonomia do idoso;
- Proporcionar um envelhecimento ativo, saudável e integrado;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura de cada idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança;
- Transmitir ao idoso um ambiente de segurança.

E tendo como **benefícios**:

- **Benefícios de saúde:** um idoso ativo será necessariamente mais saudável. Sejam elas atividades físicas ou cognitivas, o idoso encontrará, sempre, uma forma de se exercitar, combatendo muitas das doenças típicas do envelhecimento, atuando não só como agente de prevenção, mas também terapêutico para eventuais problemas já sentidos. Uma vida mais ativa, sobretudo nesta idade, levará a um aumento do bem-estar e da qualidade de vida.
- **Benefícios sociais:** O envolvimento em uma ou várias atividades, promove o convívio com diferentes pessoas, a partilha de experiências e vivências comuns e, sobretudo, o experimentar de algo novo.
- **Benefícios psicológicos:** O aumento do bem-estar físico e social levará a que o idoso se sinta bem consigo próprio e com a vida, descobrindo (ou nalguns casos, redescobrimdo) o prazer de viver, nesta nova fase da vida.

## 3. População Alvo

O Lar Residencial Sóbustos visa a melhoria do bem-estar da população, com prioridade para as pessoas que se encontrem em dificuldade económica e social ou as que, pelas suas características físicas ou situação social, sejam especialmente vulneráveis.

O envelhecimento da população é um dos maiores êxitos da humanidade, porém é também um dos seus maiores desafios, devido às suas consequências sociais, económicas e políticas.

Assim sendo, o aumento da Esperança de Vida é uma realidade que deverá ser acompanhada com qualidade de vida.

Neste sentido o Lar proporciona a cada Idoso, uma vida equilibrada e promove a autonomia, retardando sempre que possível a perda das faculdades físicas e psíquicas.

A resposta social Lar Residencial destina-se a prestar apoio, ou seja, acolher pessoas com 65 anos ou mais e cuja situação social e/ou de saúde não lhe permita permanecer no seu meio habitual de vida.

Contudo também poderão ser acolhidos/internados pessoas com idade inferior a 65 anos cujas condições ou situação se apresentem como excecional ou de alto risco social, e com necessidade de uma análise mais objetiva proporcionando assim uma resposta imediata.

#### 4. Planificação Anual das Atividades de Desenvolvimento Pessoal

ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
Atividades Cognitivas	<b>Estimulação Cognitiva</b> Exercícios de Memória, Linguagem, Atenção, Cálculo e Gnosias; Jogos Sêniores.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenciar as capacidades e/ou minimizar défices cognitivos;</li> <li>- Desenvolver a agilidade mental;</li> <li>- Estimular a motricidade fina;</li> <li>- Consolidar a leitura, a escrita e o cálculo;</li> <li>- Estimular a participação nas atividades.</li> </ul>	<p><b>Recursos Humanos</b> Gerontólogas; Clientes ERPI.</p> <p><b>Recursos Materiais</b> Materiais inerentes à realização da atividade.</p>	150€	90% de Taxa de execução das atividades/Ações e 85% da taxa de eficácia de atividades	Semanal
	<b>Estimulação Multissensorial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenciar as capacidades sensoriais;</li> <li>- Facilitar a comunicação através dos sentidos;</li> <li>- Estimular a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora.</li> </ul>	<p><b>Recursos Humanos</b> Gerontólogas; Clientes ERPI.</p> <p><b>Recursos Materiais</b> Materiais inerentes à realização da atividade.</p>	200€	90% de Taxa de execução das atividades/Ações e 85% da taxa de eficácia de atividades	Semanal
	<b>Dinâmicas de Grupo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar o desenvolvimento emocional e cognitivo;</li> <li>- Proporcionar trocas de vivências e experiências;</li> <li>- Facilitar a expressão e a comunicação;</li> <li>- Estimular o sentido crítico;</li> <li>- Promover as relações entre pares.</li> </ul>	<p><b>Recursos Humanos</b> Gerontólogas; Clientes ERPI.</p> <p><b>Recursos Materiais</b> Materiais necessários para a realização da atividade. Jornal da Bairrada; Outras revistas e jornais</p>	150€	90% de Taxa de execução das atividades/Ações e 85% da taxa de eficácia de atividades	A definir

ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
Ateliers	<b>Expressão Plástica</b> Realizar trabalhos para épocas festivas (decoração da Instituição e lembranças).	- Valorizar as competências artísticas; - Estimular a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora; - Estimular a criatividade.	<b>Recursos Humanos</b> Gerontólogas; Clientes ERPI. <b>Recursos Materiais</b> Materiais necessário à realização das atividades	200€	90% de Taxa de execução das atividades/Ações e 85% da taxa de eficácia de atividades	A definir
	<b>Culinária</b> Confeção de doces típicos da época; Confeção de bolos para dias comemorativos/festivos.	- Partilhar conhecimentos de receitas antigas; - Promover o conhecimento de novas receitas; - Fomentar o convívio entre pares.	<b>Recursos Humanos</b> Gerontólogas; Cozinheira; Clientes ERPI. <b>Recursos Materiais</b> Material necessário para a realização da atividade.	Variável	90% de Taxa de execução das atividades/Ações e 85% da taxa de eficácia de atividades	A definir

ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
Lúdico Recreativa	<b>Comemoração de datas Festivas/ Temáticas:</b> - Carnaval, Dia do Pai, Dia da Mãe, Santos Populares, Dia Mundial dos Avós, Dia Internacional do Idoso, Dia das Bruxas, Magusto, Convívio de Natal, entre outras. - Celebração de Aniversário dos clientes	- Preservar e valorizar as tradições populares; - Proporcionar momentos de convívio e confraternização entre clientes, famílias e colaboradoras; - Envolver a comunidade nas comemorações festivas; - Integrar os clientes nas dinâmicas diárias da instituição.	<b>Recursos Humanos</b> Equipa Técnica; Cozinheiras; Colaboradoras; Clientes ERPI. <b>Recursos Materiais</b> Material de desgaste; equipamento essenciais à atividade.	Variável	90% de Taxa de execução das atividades/Ações e 85% da taxa de eficácia de atividades	A definir
	<b>Jogos de Mesa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominó;</li> <li>• Jogo 4 em linha</li> <li>• Loto.</li> </ul>	- Estimular a competitividade saudável e a capacidade de concentração; - Estimular a memória e raciocínio lógico; - Proporcionar atividades do gosto e interesse dos clientes.	<b>Recursos Humanos</b> Gerontólogas; Clientes ERPI. <b>Recursos Materiais</b> Dominó; Loto; 4 em Linha.	0 €	Grau de satisfação dos utentes	Quinzenal

ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
<b>Animação Desenvolvimento Pessoal e Social</b>	Atividades em Parceria com as IPSS do Concelho/Interinstitucional	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o convívio entre Instituições;</li> <li>- Fomentar a participação ativa dos clientes;</li> <li>- Fomentar os laços de Amizade entre clientes.</li> </ul>	<b>Recursos Humanos</b> Diretor Técnico; Gerontólogas; Colaboradora; Clientes ERPI  <b>Recursos Materiais</b> Carrinha.	Variável	90% de Taxa de execução das atividades/Ações  e  85% da taxa de eficácia de atividades	A definir
	<b>Saídas ao Exterior</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realização de visitas culturais e passeios;</li> <li>- Visionamento de filmes, teatro, entre outros (Museu, Biblioteca, entre outros)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alargar os horizontes da imaginação dos clientes;</li> <li>- Permitir novas descobertas;</li> <li>- Favorecer o convívio e a troca de experiências e vivências;</li> <li>- Promover aos clientes atividades diversificadas;</li> <li>- Fomentar a criatividade, imaginação e o pensamento crítico.</li> </ul>	<b>Recursos Humanos</b> Gerontólogas; Clientes; Colaboradora; Diretora Técnica. <b>Recursos Materiais</b> Carrinha.	Variável	90% de Taxa de execução das atividades/Ações e 85% da taxa de eficácia de atividades	A definir
	<b>Projeto “Combustões Culturais”</b> Temáticas a abordar variadas, privilegiando, contudo, a cultura e os seus múltiplos cambiantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promoção sociocultural dos idosos residentes na instituição;</li> <li>- Potenciar o diálogo;</li> <li>- Estimular a memória, atenção e concentração do público a que se destina;</li> <li>- Valorizar conhecimentos, memórias e vivências culturais e históricas.</li> </ul>	<b>Recursos Humanos</b> Técnica Responsável pelo Polo de leitura de Bustos (Voluntária); Gerontólogas; Clientes.  <b>Recurso Materiais</b> Material necessário para a realização da atividade, facultado pela Técnica do Polo de Leitura.	0 €	Grau de Satisfação dos clientes	Semanal (2ª Feira)
	<b>Aulas de Música</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tocar instrumentos musicais;</li> <li>- Cantar;</li> <li>- Musicoterapia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de realização pessoal;</li> <li>- Desenvolver o sentido rítmico;</li> <li>- Relembrar Canções Tradicionais;</li> <li>- Promover a participação em grupo.</li> </ul>	<b>Recursos Humanos</b> Professor de Música; Gerontólogas; Clientes ERPI.  <b>Recursos Materiais</b> Instrumentos musicais; Letras dos cânticos.	190€	Grau de Satisfação dos clientes	Semanal (3ª Feira)



ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
Atividades da Vida Diária	Treino de AVD's Autocuidado de Higiene; Alimentação; Vestir/despir.	- Promover o grau de autonomia dos clientes nas várias atividades de vida diária; - Incentivar o autocuidado do cliente. - Realizar tarefas diárias básicas (ex. apoio refeitório)	<b>Recursos Humanos</b> Gerontólogas; Clientes ERPI. <b>Recursos Materiais</b> Material necessário para a realização da atividade	0€	90% de Taxa de execução das atividades/Ações e 85% da taxa de eficácia de atividades	Semanal
	Ida à feira	- Manter hábitos e costumes do cliente; - Promover uma participação social ativa; - Melhorar a autoestima; - Efetuar compras conforme o interesse ou necessidade do cliente.	<b>Recursos Humanos</b> Gerontólogas; Clientes ERPI. <b>Recursos Materiais</b> Material necessário para a realização da atividade	0€	90% de Taxa de execução das atividades/Ações e 85% da taxa de eficácia de atividades	A definir
	Atelier de Beleza Este Atelier destina-se ao cuidado visual do cliente através de depilação facial e pintura de unhas de mãos e pés.	- Promover a autoestima e autoconfiança; - Promover hábitos de cuidados; - Promover momentos de bem-estar.	<b>Recursos Humanos</b> Gerontólogas; Clientes ERPI. <b>Recursos Materiais</b> Material de depilação e manicure	30€	90% de Taxa de execução das atividades/Ações e 85% da taxa de eficácia de atividades	A definir
	Cabeleireira/Salão de cabeleireira	- Promover o bem-estar e o aumento da autoestima do cliente; - Incentivar a autonomia.	<b>Recursos Humanos</b> Barbeiro; Cabeleireira; Clientes. <b>Recursos Materiais</b> Material necessário para a realização da atividade.	0 €  Variável	90% de Taxa de execução das atividades/Ações e 85% da taxa de eficácia de atividades	Bimensal  Sempre que as clientes solicitem

ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
<b>Atividade de Animação Física</b>	<b>Jogos Tradicionais / Mobilidade</b> Exercícios com bolas, bastões e arcos; Jogo das garrafas; Jogo dos pinos; Jogo de cesto; Boccia Sénior...	-Desenvolvimento da psicomotricidade; - Desenvolver a capacidade física e cognitiva através de tarefas simples de movimentação; - Combater o sedentarismo; - Melhorar o equilíbrio e a coordenação motora; - Promover o espírito competitivo.	<b>Recursos Humanos</b> Gerontólogas; Fisioterapeuta; Clientes ERPI.  <b>Recursos Materiais</b> Materiais necessários à realização da atividade	0€	90% de Taxa de execução das atividades/Ações e 85% da taxa de eficácia de atividades	A definir
	<b>Caminhadas</b>	- Promover o contacto com o exterior envolvente; -Promover o exercício físico; - Combater o sedentarismo; -Promover o convívio.	<b>Recursos Humanos</b> Gerontólogas; Fisioterapeuta; Clientes ERPI.  <b>Recurso Materiais</b> Material necessário para a realização da atividade.	0€	Grau de Satisfação dos Clientes	A definir
	<b>Aulas de Ginástica</b>	- Assegurar as condições de bem-estar dos clientes; - Combater o sedentarismo; - Desenvolver as capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação articular e muscular; - Possibilitar uma maior qualidade de vida.	<b>Recursos Humanos</b> Professora de Ginástica; Clientes ERPI.  <b>Recursos Materiais</b> Materiais de suporte às atividades.	Protocolo com a Câmara Municipal de Oliveira do bairro	Grau de Satisfação dos Clientes	1x Semana (6ª Feira)
	<b>Aulas de Hidroginástica</b>	- Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento; - Possibilitar uma maior qualidade de vida.	<b>Recursos Humanos</b> Professora de Hidroginástica; Gerontólogas; Fisioterapeuta; Clientes ERPI.  <b>Recursos Materiais</b> Materiais de suporte às atividades.	Protocolo com a Câmara Municipal de Oliveira do bairro	Grau de Satisfação dos Clientes	1x Semana (4ª Feiras)

ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
Animação Desenvolvimento Pessoal e Social	Práticas Religiosas  - Leitura do Terço	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a prática religiosa/espiritual;</li> <li>- Permitir um momento de oração e reflexão espiritual em grupo;</li> <li>- Promover momentos de oração;</li> <li>- Valorizar hábitos e costumes dos clientes;</li> <li>- Respeitar as crenças, identidade e individualidade.</li> </ul>	<b>Recursos Humanos</b> Grupo de Visitadores dos Doentes; Clientes ERPI.	0 €	Grau de Satisfação dos clientes.	3 x/semana
	- Comunhão		<b>Recursos Materiais</b> Velas e fósforos.	0 €		Semanal
	- Missa		<b>Recursos Humanos</b> Ministro da Comunhão; Clientes ERPI.			

ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
<b>Atividades Formativas</b>	Realização de eventos temáticos e atividades de sensibilização/formação relacionados com a saúde dos clientes e/ou os cuidados diretos aos mesmos.	Fomentar o aumento das qualificações escolares, profissionais e competências dos colaboradores; Desenvolver ações de sensibilização/formação dirigidas à comunidade em geral;	<b>Recursos Humanos</b> Equipa Técnica; Colaboradoras; Clientes ERPI.	Protocolo com Cubo Mágico da Saúde (UCC Oliveira do Bairro)	90% de Taxa de execução das atividades/Ações e 85% da taxa de eficácia de atividades	A definir
		<b>Recursos Materiais</b> Material de desgaste; equipamento essenciais à atividade.				

ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
Atividades Terapêuticas	Fisioterapia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumentar o grau de autonomia dos utentes;</li> <li>- Diminuir o risco de queda, prevenindo potenciais episódios;</li> <li>- Ensino e aconselhamento aos utentes acerca da forma como devem realizar as transferências autonomamente com o intuito de minimizar os riscos das mesmas, nomeadamente o risco de queda;</li> <li>- Capacitar os utentes para alterarem e controlarem a posição do corpo (mobilidade) e para aumentarem o nível de atividade física (atividade) com o intuito de prevenir o agravamento do risco de desenvolver úlceras de pressão e/ou o aparecimento das mesmas.</li> </ul>	<p><b>Recursos Humanos</b> Fisioterapeuta</p> <p><b>Recursos Materiais</b> Material específico para fisioterapia</p>	450€		Diário
	Enfermagem	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prestar Cuidados aos clientes;</li> <li>- Prevenir e tratar de doenças como a promoção e recuperação da saúde;</li> <li>- Respeitar a dignidade de cada cliente;</li> <li>- Garantir a qualidade de vida e o conforto dos clientes</li> </ul>	<p><b>Recursos Humanos</b> Enfermeiras; Clientes.</p> <p><b>Recursos Materiais</b> Material específico e utilizado pelas Enfermeiras.</p>			Diário
	Gerontologia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Criar, desenvolver e implementar programas de prevenção, promoção da saúde e bem-estar do cliente;</li> <li>- Elaborar e implementar um plano de intervenção que colmate as necessidades identificadas;</li> <li>- Participar de forma ativa na avaliação multidisciplinar dos idosos;</li> <li>- Acompanhar e/ou encaminhar os clientes em situações agudas e de reabilitação;</li> <li>- Intervir ao nível da prevenção e promoção da saúde.</li> </ul>	<p><b>Recursos Humanos</b> Gerontólogas; Clientes.</p> <p><b>Recursos Materiais</b> Material específico e utilizado pela Gerontóloga</p>	450€		Diário

## Outras Atividades:

CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADE/LOCAL/CUSTOS	OBJETIVOS	RECURSOS		OBSERVAÇÕES
			HUMANOS	MATERIAIS	
<b>JANEIRO 2020</b>					
<b>Janeiro</b> (Data a definir)	<b>Comemoração do Dia de Reis</b> <b>Atividade:</b> Participar na Missa de Reis <b>Local:</b> Igreja de Bustos <b>Custos:</b> Combustível	- Promover momentos de oração; - Potenciar a participação na eucaristia; - Preservar e valorizar as tradições.	Equipa Técnica; Colaboradoras; Clientes ERPI.	Bolo Rei para o lanche; Carrinha.	
<b>Janeiro</b> (15/01/2020) 4ª Feira	<b>Festa de Santo Amaro</b> <b>Atividade:</b> Visita à Romaria de Santo Amaro em Malhapão; Comprar regueifa e figos para o lanche. <b>Local:</b> Malhapão <b>Custos:</b> Combustível	- Promover uma participação ativa na comunidade religiosa; - Valorizar tradições e costumes dos nossos clientes.	Diretor Técnico; Gerontólogas; Colaboradora; Clientes ERPI.	Carrinha.	
<b>Janeiro</b> (Data a definir)	<b>Dia do Puzzle</b> <b>Instituição Responsável:</b> SOLSIL <b>Local:</b> SOLSIL <b>Custos:</b> A definir	A definir pela Instituição organizadora.	Diretor Técnico; Gerontólogas; Colaboradoras; Clientes ERPI.	Carrinha.	<b>Atividade Interinstitucional</b>
<b>FEVEREIRO 2020</b>					
<b>Fevereiro</b> (Data a definir)	<b>Vídeo dos Afetos</b> <b>Instituição Responsável:</b> CSPSP Palhaça; <b>Local:</b> CSPSP Palhaça <b>Custos:</b> variável.	A definir pela Instituição organizadora.	Diretor Técnico; Gerontólogas; Colaboradoras; Clientes ERPI.	Carrinha.	<b>Atividade Interinstitucional</b>
<b>Fevereiro</b> (14/02/2020) 6ª Feira	<b>Dia da Amizade/dos Namorados</b> <b>Atividade:</b> Tarde de Fados <b>Local:</b> Instituição <b>Custos:</b> Variável.	- Proporcionar momentos de convívio e confraternização entre clientes e colaboradoras; - Promover atividades do gosto e interesse dos clientes;	Equipa Técnica; Colaboradoras; Clientes ERPI.	Materiais necessários à realização desta atividade – a designar.	
<b>Fevereiro</b> (A definir)	<b>Atividades:</b> Baile de Carnaval, promovido pela CM Oliveira do Bairro - Elaboração de máscaras para participação no Baile; - Decoração da Instituição alusivo a época carnavalesca. <b>Local:</b> A Definir <b>Custo:</b> A Definir	- Desenvolver a capacidade lúdica; - Incrementar a participação ativa entre os clientes participantes; - Proporcionar momentos de convívio - Vivenciar as épocas festivas; - Partilhar ideias entre os clientes.	Gerontólogas; Colaboradoras; Clientes ERPI.	Material de suporte às atividades e/ou Material para trabalhos manuais.	

CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADE/LOCAL/CUSTOS	OBJETIVOS	RECURSOS		OBSERVAÇÕES
			HUMANOS	MATERIAIS	
<b>MARÇO 2020</b>					
<b>Março</b> <b>(09/03/2020)</b> <b>2ª Feira</b>	<b>Comemoração do dia Internacional da Mulher</b> <b>Atividade:</b> Workshop de Culinária para mães e filhas <b>Local:</b> Instituição. <b>Custos:</b> Variável	- Valorizar o papel da mulher na sociedade; - Homenagear todas as mulheres (clientes, familiares e colaboradoras) da instituição; - Partilhar experiências entre a família e os clientes.	Direção; Equipa Técnica; Colaboradoras; Clientes ERPI.	Material necessário para a execução da atividade.	
<b>Março</b> <b>(19/03/2020)</b> <b>5ª Feira</b>	<b>Comemoração do Dia do Pai</b> <b>Atividade:</b> Lanche no exterior + Lembrança <b>Local:</b> Instituição. <b>Custos:</b> entre 20€ a 30€	- Homenagear todos os Clientes/pais institucionalizados; - Relembrar o valor do pai numa família; - Valorizar o papel do idoso como pai na família; - Valorizar e aumentar a autoestima dos pais/clientes da instituição.	Equipa Técnica; Colaboradoras; Clientes ERPI.	Material necessário para a execução da atividade.	
<b>Março</b> <b>(Data a definir)</b>	<b>XI Edição Bengal'Arte</b> <b>Atividade:</b> Apresentar uma peça de teatro de acordo com um tema dado pela entidade organizadora. <b>Instituição Responsável:</b> Santa Casa da Misericórdia de Oliveira do bairro; <b>Local:</b> Polivalente de SCMOB. <b>Custos:</b> Variável.	- Promover o convívio entre as instituições; - Promover laços de Amizade entre os intervenientes; - Evidenciar os benefícios da prática de artes cénicas; - Estimular a criatividade, memória e concentração.	Diretor Técnico; Gerontólogas; Colaboradoras; Clientes ERPI.	Carrinha.	<b>Atividade Interinstitucional</b>
<b>ABRIL 2020</b>					
<b>Abril</b> <b>(Data a Definir)</b>	<b>Área da Saúde</b> <b>Instituição Responsável:</b> CS Oiã <b>Local:</b> A Definir. <b>Custos:</b> A Definir.	A definir pela Instituição organizadora.	Gerontólogas; Colaboradoras; Clientes ERPI.	Carrinha.	<b>Atividade Interinstitucional</b>
<b>Abril</b> <b>(01/04/2020 a 09/04/2020)</b>	<b>Comemorar a Páscoa</b> <b>Atividades:</b> Realização de decoração alusiva à Páscoa; - Realização de uma missa Pascal; - Confeção de folares e ovos. <b>Local:</b> Sóbustos <b>Custo aproximado:</b> Variável	- Refletir sobre o significado da páscoa; - Reviver tradições locais; - Proporcionar aos clientes momentos de oração e reflexão; - Reforçar o sentimento de valorização dos clientes.	Equipa Técnica; Colaboradoras; Clientes de ERPI; Padre.	Material necessário para a execução da atividade.	
<b>Abril</b> <b>(Data a definir)</b>	<b>Visita à Feira de Março</b> <b>Atividade:</b> Visita à feira e lanchar as tradicionais farturas. <b>Local:</b> no Parque de Feiras e Exposições de Aveiro <b>Custo aproximado:</b> entre 60 a 80€.	- Proporcionar diversão e Convívio a todos os participantes; - Manter tradições e costumes.	Diretor Técnico; Gerontólogas; Colaboradoras; Clientes ERPI.	Carrinha.	

CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADE/LOCAL/CUSTOS	OBJETIVOS	RECURSOS		OBSERVAÇÕES
			HUMANOS	MATERIAIS	
<b>Abril</b> (27/04/2020 a 30/04/2020)	<b>Comemoração Dia da Mãe</b> <b>Atividade:</b> Lanche + Lembrança <b>Custo aproximado:</b> entre 20 a 40€.	- Valorizar os sentimentos maternos e o papel da mãe na família; - Desenvolver as capacidades cognitivas e intelectuais; - Estimular a criatividade e motricidade fina.	Gerontólogas; Colaboradoras; Clientes de ERPI.	Material necessário para a execução da atividade.	
<b>Maio 2020</b>					
<b>Maio</b> (Data a definir)	<b>Dança da Primavera</b> <b>Instituição Responsável:</b> AMPER <b>Data limite de confirmação:</b> A definir <b>Local:</b> A definir. <b>Custos:</b> Variável	A definir pela Instituição organizadora.	Diretor Técnico; Gerontólogas; Colaboradoras; Clientes.	Carrinha.	<b>Atividade Interinstitucional</b>
<b>Junho 2020</b>					
<b>Junho</b> (Data a definir)	<b>Sardinhada</b> <b>Instituição Responsável:</b> CSPSP Nariz <b>Local:</b> A definir <b>Custo:</b> Variável.	A definir pela Instituição organizadora.	Diretor Técnico; Gerontólogas; Colaboradoras; Clientes ERPI.	Carrinha.	<b>Atividade Interinstitucional</b>
<b>Junho</b> (Data a definir)	<b>II Edição Desafio Santos Populares - “A Melhor Lata de Sardinha”</b> Exposição das Sardinhas das IPSS’s participantes; Lanche convívio com as Instituições participantes; <b>Local:</b> Instituição. <b>Custo:</b> Variável.	-Preservar e valorizar as tradições populares; -Proporcionar momentos de convívio e confraternização entre instituições; - Estimular a imaginação e a criatividade.	Equipa Técnica; Colaboradoras; Clientes ERPI.	Material necessário para execução da atividade.	<b>Atividade Interinstitucional</b>
<b>Junho</b> (Data a definir)	<b>Passeio ao Santuário de Nossa Senhora de Fátima</b> <b>Local:</b> Fátima <b>Custo:</b> Variável	- Promover momentos de oração; - Potenciar a participação na comunidade eucarística; - Valorizar atividades do gosto e interesse dos clientes.	Equipa Técnica; Colaboradoras; Clientes ERPI	Material necessário para execução da atividade.	

CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADE/LOCAL/CUSTOS	OBJETIVOS	RECURSOS		OBSERVAÇÕES
			HUMANOS	MATERIAIS	
<b>JULHO 2020</b>					
<b>Julho</b> (Data a definir)	<b>Tarde na Praia</b> <b>Instituição Responsável:</b> ABC de Bustos <b>Local:</b> A definir <b>Custo:</b> Variável.	A definir pela Instituição organizadora.	Diretor Técnico; Gerontólogas; Colaboradoras; Clientes ERPI.	Carrinha.	<b>Atividade Interinstitucional</b>
<b>Julho</b> <b>(26/07/2020)</b> <b>Domingo</b>	<b>Dia Internacional dos Avós</b> <b>Atividade:</b> Lanche convívio entre avós e netos. <b>Local:</b> Instituição Sóbustos. <b>Custos:</b> Variável.	- Proporcionar momentos de convívio e de lazer; - Valorização e reconhecimento da “sabedoria adquirida com a vida”; - Dedicar o dia aos clientes da nossa Instituição.	Equipa Técnica; Colaboradoras; Clientes de ERPI.	Material para a execução da atividade.	
<b>AGOSTO 2020</b>					
<b>Agosto</b> <b>(A definir)</b>	<b>A Definir</b> <b>Instituição Responsável:</b> Recanto da Natureza <b>Local:</b> A definir <b>Custo:</b> Variável.	A definir pela Instituição organizadora.	Diretor Técnico; Gerontólogas; Colaboradoras; Clientes ERPI.	Carrinha.	<b>Atividade Interinstitucional</b>
<b>Agosto</b> <b>(10/08/2020)</b> <b>2ª feira</b>	<b>Dia de São Lourenço Padroeiro de Bustos</b> <b>Atividade:</b> Assistir a Procissão da União de Freguesias. <b>Local:</b> Diversos. <b>Custos:</b> Deslocação.	- Proporcionar um momento de cariz religioso aos clientes de ERPI.	Colaboradoras; Clientes ERPI.	Carrinha.	
<b>Agosto</b> <b>(Data a Definir)</b>	<b>Época Balnear</b> <b>Praia da Costa Nova, Praia da Vagueira.</b> <b>Local:</b> Praia da Costa Nova e Vagueira. <b>Custos:</b> Para gelados entre 15 a 25€.	- Fomentar o convívio; - Proporcionar momentos de lazer; - Proporcionar momentos de descontração; - Promover o contacto com a natureza.	Diretor Técnico; Gerontólogas; Colaboradoras; Clientes ERPI.	Carrinha; Lanche; Medicamentos.	
<b>SETEMBRO 2020</b>					
<b>Setembro</b> <b>(10/09/2020)</b> <b>5ª feira</b>	<b>Festa das Colheitas</b> <b>Instituição Responsável:</b> Sóbustos <b>Local:</b> Sóbustos <b>Custos:</b> Variável.	- Valorizar as tradições e os costumes da região; - Partilhar as colheitas da época; - Promover o convívio entre as Instituições.	Diretor Técnico; Gerontólogas; Colaboradoras; Clientes ERPI.	Material necessário para a execução da atividade.	<b>Atividade Interinstitucional</b>



CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADE/LOCAL/CUSTOS	OBJETIVOS	RECURSOS		OBSERVAÇÕES
			HUMANOS	MATERIAIS	
<b>Setembro</b> <b>(21/09/2020)</b> <b>2ª Feira</b>	<b>Comemoração do Dia Mundial da Doença de Alzheimer.</b> Ação de sensibilização, no âmbito das Demências aberto à comunidade institucional. <b>Local:</b> Instituição <b>Custos:</b> Variável.	- Desmistificar as demências junto da população sénior; - Sensibilizar para os comportamentos/ reações das pessoas com demência; - Proporcionar o diálogo sobre o contacto com a pessoa com demência em contexto institucional.	Equipa Técnica; Convidado(a)/Especialista; Colaboradoras; Clientes ERPI.	Material necessário para o desenvolvimento da atividade (computador, projetor);	
<b>OUTUBRO 2020</b>					
<b>Outubro</b> <b>(01/10/2020)</b> <b>5ª Feira</b>	<b>Comemoração do Dia Internacional do Idoso</b> <b>Local:</b> Instituição. <b>Custos:</b> Variável.	-Valorizar o papel dos idosos, enquanto agentes de sabedoria e experiência; - Homenagear todos os clientes institucionalizados; -Valorizar a autoestima dos idosos; - Proporcionar o convívio e o divertimento.	Equipa técnica; Convidados; Colaboradoras; Clientes ERPI.	Material de som.	
<b>Outubro</b> <b>(16/10/2020)</b> <b>6ª Feira</b>	<b>Dia da Alimentação</b> <b>Atividade:</b> Workshop Alimentação Saudável. <b>Local:</b> Instituição. <b>Custos:</b> Variável.	- Promover hábitos de alimentação saudáveis; - Sensibilizar os clientes para uma alimentação correta.	Gerontólogas; Colaboradoras; Clientes.	Material necessário para a execução da atividade.	
<b>Outubro</b> <b>(21/10/2020)</b> <b>4ª feira</b>	<b>Lendas Tradicionais</b> <b>Instituição Responsável:</b> CFC Costa do Valado <b>Local:</b> a definir <b>Custos:</b> Variável.	A definir pela Instituição organizadora.	Diretor Técnico; Gerontólogas; Colaboradoras; Clientes.	Carrinha.	<b>Atividade Interinstitucional</b>
<b>Outubro</b> <b>(19/10/2020 a 30/10/2020)</b>	<b>Comemoração de Halloween</b> - Decoração dos espaços com material alusivo à temática <b>Local:</b> Instituição. <b>Custos:</b> Variável.	- Envolver os clientes na decoração dos espaços; - Elaborar e decorar uma abóbora alusiva ao Dia das Bruxas; - Valorizar as competências artísticas dos clientes; - Aproximar os clientes da tradição de outros países.	Gerontólogas; Colaboradoras; Clientes ERPI.	Material necessário para a execução da atividade.	

CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADE/LOCAL/CUSTOS	OBJETIVOS	RECURSOS		OBSERVAÇÕES
			HUMANOS	MATERIAIS	
<b>Outubro (A definir)</b>	<p><b>XX Concurso de Abóboras</b></p> <p>- Transformar uma abóbora numa figura alusiva ao tema do Halloween.</p> <p><b>Local:</b> Centro Ambiente Para Todos - Troviscal. <b>Custos:</b> aproximadamente entre 20 a 30€.</p>	<p>- Aproximar os clientes da tradição de outros países; - Proporcionar Animação/Convívio entre Instituições; - Fomentar a participação ativa dos clientes.</p>	Gerontólogas; Colaboradoras; Clientes ERPI.	Carrinha; Abóbora "transformada".	<b>Atividade Interinstitucional</b>
<b>Novembro 2020</b>					
<b>Novembro (Data a definir)</b>	<p><b>Ação de Sensibilização Luto</b></p> <p><b>Instituição Responsável:</b> AFA <b>Local:</b> A definir <b>Custos:</b> Variável.</p>	A definir pela Instituição organizadora.	Diretor Técnico; Gerontólogas; Colaboradoras; Clientes.	Carrinha.	<b>Atividade Interinstitucional</b>
<b>Novembro (11/11/2020) 4ª feira</b>	<p><b>São Martinho/Magusto</b></p> <p><b>Atividade:</b> Magusto na instituição; - Convívio entre clientes e Comunidade Institucional. <b>Local:</b> Instituição. <b>Custos:</b> Variável.</p>	<p>- Conhecer a lenda e reviver tradições; - Favorecer as relações entre os clientes, colaboradoras; - Proporcionar momentos convívio e divertimento.</p>	Direção; Equipa Técnica; Cozinha; Colaboradoras; Clientes.	Materiais e produtos necessários á realização da atividade.	
<b>Novembro E Dezembro</b>	<p><b>Preparação para o Natal</b></p> <p>- Preparação da decoração alusiva a época Natalícia.</p> <p><b>Local:</b> Instituição. <b>Custos:</b> Variável.</p>	<p>- Promover a criatividade; - Estimular o trabalho em equipa; - Promover o espírito natalício; - Promover a participação dos clientes na decoração da instituição; - Ensaiar para um almoço/convívio de Natal.</p>	Equipa Técnica; Clientes ERPI; Colaboradoras.	Material necessário para a execução da atividade.	
<b>DEZEMBRO 2020</b>					
<b>Dezembro (A Definir)</b>	<p><b>Explorar os Sentidos</b></p> <p><b>Instituição Responsável:</b> CAT Troviscal <b>Local:</b> A definir. <b>Custos:</b> A definir.</p>	A definir pela Instituição organizadora.	Diretor Técnico; Gerontólogas; Colaboradora; Clientes ERPI.	Carrinha.	<b>Atividade Interinstitucional</b>
<b>Dezembro (Data a Definir)</b>	<p><b>Comemoração da Época Natalícia</b></p> <p>- Eucaristia de Natal na Instituição; - Almoço convívio entre clientes, familiares e Comunidade Institucional; - Entrega de Prendas de Natal. <b>Local:</b> A definir <b>Custos:</b> Variável.</p>	<p>- Reafirmar o Natal como a festa da família por excelência; - Promover o espírito natalício; - Desenvolver laços afetivos, confraternização e divertimento entre os clientes, família e comunidade institucional; - Estabelecer a cooperação, reconhecendo o valor do trabalho em equipa; - Promover o elo de ligação entre a família e a instituição.</p>	Equipa Técnica; Colaboradoras; Clientes ERPI; Familiares; Outros convidados.	Material necessário á realização da atividade	

**Notas:**

- O Plano de Atividades, apesar de já definido poderá, ao longo do ano, sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados com novas atividades, ou sempre que a responsável pelas atividades dinamizadas e/ou equipa técnica, considere pertinentes.
- Todas estas atividades podem ou não ser executadas dependendo das condições atmosféricas, da predisposição dos clientes e/ou de outras situações que sucedam inesperadamente.
- Todas as Atividades poderão ter a presença e colaboração da Direção, da Diretora de Serviços, do Diretor Técnico (DrTec) e colaboradoras sempre que seja necessário e nas quais se evidencie espírito de entreatajuda.

## 5. Nota Conclusiva

O presente PADP tem como principais objetivos a planificação estratégica da intervenção a desenvolver durante o ano 2019, visa uma melhor orientação e adaptação, no dia-a-dia da instituição, sendo uma mais-valia para os clientes, uma vez que se pretende proporcionar o seu bem-estar físico e emocional.

A concretização deste Plano dependerá da articulação com outros serviços da IPSS, seguindo princípios de melhoria contínua dos serviços prestados e da satisfação dos Clientes, através da adoção de novos e mais adequados procedimentos na área social.

Assim, a Sóbustos pretende com este Plano, descrever e melhorar as perspetivas de intervenção social, salientando que algumas das atividades aqui referenciadas, são reflexo da necessária continuidade de trabalho que tem vindo a ser desenvolvido em anos anteriores bem como a intenção de aperfeiçoar e melhorar a eficácia das práticas e dos resultados.

É de referir a realização de atividades em parceria com outras Instituições – Atividades Interinstitucionais - que são do agrado dos clientes, sendo fundamental continuar a participar na realização das mesmas. A Sóbustos aposta na parceria com outras Instituições Particulares de Solidariedade Social (Atividades interinstitucionais) e ainda com Entidades Públicas (Camara Municipal de Oliveira do Bairro, Biblioteca Municipal de OB, União de Freguesias de Bustos, Mamarrosa e Troviscal, Polos de leitura da União de Freguesias, Centro Escolar de Bustos, entre outros) e Privadas (Centro Médico de Bustos e Farmácia Rodrigues), com vista à angariação de variados recursos, como por exemplo, transporte, infraestruturas entre outros, e ainda com vista ao envolvimento em atividades e projetos.

É nosso objetivo cumprir o plano definido para o ano 2019 a que a instituição se propõe, no entanto, ao longo do ano, poderá sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos inesperados e/ou programados.

As atividades, quer semanais, quer anuais, apresentadas neste plano, vão de encontro às necessidades da população alvo, tendo em conta o grau de dependência/limitações e capacidades dos clientes e têm como principais objetivos, combater o sedentarismo, motivar para a independência e ainda a satisfação pessoal.

Contudo, iremos tentar promover a inovação e as novas descobertas. Proporcionaremos uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica, de forma a valorizar as capacidades, saberes e cultura de cada cliente, aumentando assim a sua autoestima e autoconfiança.

Ainda, enquanto rede social de apoio, a Estrutura Residencial reveste-se de importância crucial para os Clientes, também através da satisfação de serviços permanentes e adequados à sua situação, à satisfação das suas necessidades, de acompanhamento médico e de enfermagem, imperando uma atuação humanizada e personalizada e que vá ao encontro do respeito e promoção dos direitos dos Idosos.

## 6. Validação e Aprovação

**Data de elaboração:**

**Ass.:**

**Data de validação:**

**Ass.:**

**Data de Aprovação:**

**Ass.:**