CENTRO SOCIAL DE MATA DE LOBOS

INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

PLANO DE ACTIVIDADES PARA 2023



NOTA DE ABERTURA

O Plano de Atividades do Centro Social de Mata de Lobos para 2023 sistematiza as diversas propostas de ação definidas para concretizar os objetivos estratégicos e para responder às necessidades da Instituição e das diferentes partes interessadas (utentes/clientes, colaboradores). As atividades apresentadas foram definidas, tendo em conta a Missão e a Visão desta instituição e as orientações estratégicas para o próximo ano.

As Instituições nascem, crescem e as que se prolongam no tempo assentam em princípios humanos sólidos. Assumem objetivos de interesse geral que estão acima dos interesses de quem as dirige ou nelas trabalha. Adquirem uma cultura organizacional, que pouco a pouco é assumida por todos os seus membros. Enfrentam as crises e dificuldades normais em todas as organizações humanas, saindo delas mais fortes e determinadas.

Em qualquer atividade é importante saber-se para onde se quer ir antes de escolher o caminho. A definição dos objetivos permite conduzir a Instituição para que a partir de uma estratégia dê o seu melhor contributo para o sucesso e realização da mesma.

Tentámos criar um Plano de Atividades que vá ao encontro da satisfação das necessidades básicas e de realização pessoal e social dos nossos clientes/utentes, tendo sempre em linha de conta os recursos disponíveis para o efeito.

A concretização deste Plano passa em grande parte pelo esforço e dedicação de todos os que trabalham nesta Instituição.

ESTRUTURA ORGANIZACIONAL

O Centro Social de Mata de Lobos, na sua atuação tem como principais objetivos:

- Assegurar a satisfação das necessidades dos clientes, através do alojamento, alimentação, saúde, higiene, conforto, ocupação/Lazer e Apoio Social;
- Promover o bem-estar social, numa convivência sã e num ambiente saudável, minimizando o efeito dos problemas afetos às pessoas idosas;
- Melhorar as condições de vida dos idosos, para que se sintam física e mentalmente capazes de viverem com uma possível autonomia e independência;
- Ajudar o idoso a sentir-se útil e válido, através da prestação de cuidados e serviços específicos;
- Garantir e respeitar a independência, a individualidade, a privacidade e a livre expressão de opinião;
- Favorecer os sentimentos de interação, de autoestima e de segurança.

Metas e Dinâmicas Operacionais

O Plano de Atividades de 2023 integra um conjunto de objetivos operacionais transversais às diversas áreas de intervenção e cuja concretização possibilitará o cumprimento dos objetivos plurianuais definidos. São apresentados os objetivos operacionais para 2023, enquadrados nos objetivos estratégicos, os respetivos indicadores e metas.

RESPOSTAS SOCIAIS

Estrutura Residencial para Idosos (ERPI)

A ERPI procura assegurar ao idoso uma vida equivalente á vivencia familiar na forma de serviços coletivos e individuais, procurando promover e contribuir para o bem-estar social do idoso em termos de dignidade humana.
Esta resposta (permanente) assegura a prestação dos seguintes serviços:

1- Alojamento

2- Higienização e conforto dos espaços

3- Nutrição e Alimentação

4- Cuidados de Higiene e Conforto Pessoal

5- Cuidados de Imagem

6- Apoio nas atividades de vida diária

7- Receção e Atendimento

8- Acompanhamento ao exterior

9- Apoio clínico/Saúde

10- Cuidados de Enfermagem

11- Animação

Ao caracterizarmos os clientes da estrutura residencial para idosos (ERPI) por sexo e grupo etário, concluímos que na sua maioria são mulheres com uma incidência nos grupos etários acima dos 80 anos.
Se pretendermos acrescentar os motivos que levam á institucionalização destacam-se os problemas de saúde, e como consequência, as dependências, assim como, a ausência ou indisponibilidade da família para assegurar os cuidados necessários.
Neste seguimento, importa salientar que os clientes da ERPI, necessitam cada vez mais de cuidados específicos e diferenciados.
Com o objetivo de ir ao encontro das necessidades e expectativas dos clientes esta resposta social conta com uma equipa multidisciplinar constituída por Assistente Social, Enfermeira, Animadora sociocultural, Escriturária Principal, Encarregada de Serviços Gerais, Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais, Cozinheiras, Lavadeira.

Centro de Dia

O Centro de Dia é uma resposta social que consiste na prestação de um conjunto de serviços de apoio a pessoas com total ou parcial autonomia e que não disponham de proteção e de retaguarda sociofamiliar durante o período diurno.
Esta resposta social tem como objetivos proporcionar serviços adequados á satisfação das necessidades dos clientes, fomentar relações interpessoais a fim de minimizar o isolamento, assim como, retardar ou evitar o internamento.
O Centro de Dia funciona todos os dias da semana.
A resposta social Centro de Dia presta os seguintes serviços:

- Higiene Pessoal
- Alimentação
- Tratamento de Roupas
- Acompanhamento ao exterior
- Transporte

- Serviço social
- Animação
- Serviço de Enfermagem
- Serviço administrativo/secretaria

No que se refere ao conjunto dos serviços prestados, verifica-se que a alimentação é aquele que é comum á totalidade dos clientes, assim como o apoio social, Serviço administrativo, serviço de transporte, Serviço de Enfermagem. Os serviços de Higiene Pessoal, Tratamento de Roupa, Animação estão disponíveis para todos os clientes da resposta.

Se pretendermos acrescentar os motivos que levam á integração nesta resposta, destacam-se a inexistência de apoio familiar durante o período diurno, a incapacidade para garantir a realização das atividades de vida diária, assim como, o isolamento social.

A resposta social Centro de Dia, conta com uma equipa multidisciplinar, comum á resposta social ERPI para o cumprimento dos seus objetivos.

Serviço de Apoio Domiciliário

O serviço de Apoio Domiciliário é uma resposta social estruturada para pessoas que se encontrem em situação de dependência ou com necessidades de apoio nas atividades instrumentais da vida diária.

Podem integrar ainda esta resposta, pessoas que se encontrem em situação de risco e ou isolamento social, assim como, situações em que o apoio familiar é insuficiente ou ausente. A situação económico-financeira precária é outro critério para a admissão nesta resposta.

São objetivos do serviço de Apoio Domiciliário a contribuição para o aumento da qualidade de vida dos clientes e das suas famílias, através da prestação de serviços específicos e individualizados, contribuindo para retardar ou evitar a Institucionalização.

Para a concretização dos seus objetivos, o SAD funciona sete dias por semana, e dispõe de um conjunto de serviços, nomeadamente:

- Fornecimento de Refeições
- Higiene Habitacional
- Tratamento de roupa
- Higiene Pessoal Diária/Higiene Pessoal Semanal
- Serviço Social
- Animação

Se pretendermos fazer uma análise aos Serviços solicitados na resposta social SAD, podemos observar que o serviço de refeições é o mais solicitado, seguindo-se os serviços de Higiene Habitacional, Tratamento de Roupas, Higiene Pessoal Semanal e Higiene Pessoal Diária.

PLANO DE ATIVIDADES

ANIMAÇÃO E OCUPAÇÃO DE TEMPOS LIVRES

"A Animação Sociocultural é um conjunto de práticas sociais que tem como finalidade estimular a iniciativa e a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integradas".

Conceito de Animação Sociocultural – UNESCO (1982)

A intervenção da Animação Sociocultural na vida dos idosos, constitui um instrumento indispensável para o estímulo e bem-estar das suas capacidades (mental, física e afetiva), proporcionando-lhes uma vida ativa, o desenvolvimento social, e o retardamento do processo de dependência, na medida em que o envelhecimento, é influenciado pelo modo de vida.
Procurando sempre a satisfação das necessidades dos nossos Clientes, propomo-nos concretizar um conjunto de atividades para o público-alvo, tendo em conta as suas limitações, em que, este, voluntariamente, além de beneficiário, fosse também organizador e protagonista das mesmas, fazendo da Animação Sociocultural, um objetivo diário para melhoria da sua qualidade de vida e da vida da própria Instituição. Neste sentido, dividimos os idosos em três grupos (autónomos, semiautónomos e grandes dependentes) e a animação em sete partes:

- ✓ **Animação Física e Motora**: (Consiste em exercícios de motricidade, coordenação e mobilidade de forma a manter ou melhorar os índices de independência do idoso);

- ✓ **Animação Cognitiva e Mental** (São as atividades intelectuais e sensoriais que visam manter o cérebro e o sistema nervoso do idoso ativo);

- ✓ **Animação através da Expressão Plástica** (São as atividades manuais e de expressão
Artística);

- ✓ **Animação através da Expressão e Comunicação** (Na animação expressiva e de comunicação transmitem-se sentimentos e emoções);

- ✓ **Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social** (Pressupõem o aumento das capacidades de relacionamento);

- ✓ **Animação Lúdica** (É a animação que tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar conhecimentos);

- ✓ **Animação Comunitária** (As atividades comunitárias compõem-se de todas as ações que criem e dinamizem as relações interpessoais e sociais dos mais velhos com a comunidade).

PLANO DE ATIVIDADES 2023

Objetivos gerais- Estrutura Residencial para Idosos (ERPI) e Centro de Dia (CD)

TIPO DE ATIVIDADE	OBJETIVOS	RECURSOS INTERNOS	RECURSOS EXTERNOS	MONITORIZAÇÃO	AVALIAÇÃO
LÚDICO-RECREATIVAS	- Precisão da precisão oculomotora, - Promover a estimulação da motricidade grossa,	Jogos realizados na instituição		Trimestral	Registo de atividades diárias, questionários de avaliação.
CULTURAIS	- Evitar a perda das tradições, - Sensibilizar para as datas festivas,	Materiais existentes na instituição conforme a época festiva ou atividade a desenvolver	Materiais solicitados a instituições e/ou município	Trimestral	Registo de atividades diárias, questionários de avaliação.
DESPORTIVAS	- Fortalecimento do sistema músculo-esquelético, - Evitar o sedentarismo,	Paus de madeira, plásticos, bolas, garrafas com areia, aparelho de som.	Solicitar o uso do Ginásio e /ou piscinas municipais	Trimestral	Registo de atividades diárias, questionários de avaliação.
ESPRESSÃO PLÁSTICA	- Estimulação da criatividade, - Estimulação da motricidade fina,	Pinceis, tintas, lápis de cor, tesouras, cartolinas, colas		Trimestral	Registo de atividades diárias, questionários de avaliação.
INTELECTUAL/FORMATIVA (ESTIMULAÇÃO COGNITIVA)	- Estimulação da atenção, raciocínio, cálculo e da memória,	Computador, jogos de mesa, jogos cognitivos	Materiais/livros/jogos requisitados na biblioteca	Trimestral	Registo de atividades diárias, questionários de avaliação.
SOCIAIS (DINAMICAS DE GRUPO)	- Promover o espírito de partilha, - Promover o espírito em equipa e em grupo, - Desenvolver a sociabilidade	Mesas, cadeiras, papéis, aparelho de som		Trimestral	Registo de atividades diárias, questionários de avaliação.

- **Os objetivos referentes à Estrutura Residencial para Idosos e Centro de Dia são os mesmos porque as atividades são partilhadas em conjunto entre ambas as valências e incluídos os clientes da valência de Serviço de Apoio Domiciliário sempre que possível e disponibilidade dos clientes.**

Comemoração de Datas Festivas

Atividade	***Objetivos***
Comemoração dos aniversários dos utentes	- Preservar a identidade dos idosos; - Fomentar o reviver de vivências.
Comemoração das estações do ano	- Orientar os utentes no tempo; - Desenvolver a motricidade fina e a destreza manual.
Dia de Reis	- Promover o convívio; - Desenvolver a criatividade; - Estimular a destreza manual e a motricidade fina.
Carnaval	- Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; - Contrariar o desenraizamento social dos idosos; - Incrementar a participação ativa dos idosos; - Promover o convívio.
Dia Internacional da Mulher	- Fomentar o espírito crítico dos utentes; - Promover a interação e a coesão grupal.
Dia do Pai	- Promover a aproximação com a família; - Valorizar o papel do utente na família.
Sexta-feira Santa	- Relembrar hábitos e costumes; - Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio social em que os idosos estão inseridos.
Páscoa	- Relembrar hábitos e costumes; - Realizar atividades de lazer; - Promover o convívio e o bem-estar.
Dia Internacional dos Monumentos e Sítios	- Permitir novas descobertas; - Favorecer o conhecimento de novos espaços.
Dia Mundial do Livro	- Desenvolver o gosto pela leitura; - Estimular as capacidades dos utentes.

Dia da Liberdade	- Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências;
Dia do Trabalhador	- Lembrar a profissão de cada um; - Orientar o utente no tempo.
Dia da Mãe	- Promover a aproximação com a família; - Valorizar o papel do utente na família.
Dia do Ambiente	- Contrariar o desenraizamento social dos idosos; - Realizar atividades lúdicas; - Incrementar a participação ativa dos idosos.
Dia de Portugal	- Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências;
S. João	- Relembrar hábitos e costumes; - Contrariar o desenraizamento social dos idosos; - Realizar atividades criativas e recreativas; - Incrementar a participação ativa dos idosos;
Dia Mundial dos Avós	- Promover a aproximação familiar; - Valorizar o papel dos avós nas famílias.
Dia Mundial do Coração	- Desenvolver o gosto por hábitos saudáveis; - Estimular a participação dos utentes.
Implementação da República	- Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências;
Dia Mundial do Sorriso	- Criar um momento de convívio e diversão.
Dia Mundial da Terceira Idade	-Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos; - Contribuir para o enraizamento sociocultural; - Favorecer a interação grupal.

Dia de todos os Santos	- Relembrar hábitos e costumes; - Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio social em que os idosos estão inseridos.
Dia de S. Martinho	- Criar um momento de convívio e diversão; - Orientar o utente no tempo - Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências.
Restauração da Independência	- Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências;
Dia da Imaculada Conceição	- Relembrar hábitos e costumes; - Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio social em que os idosos estão inseridos.
Ceia de Natal	- Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos. - Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos. - Orientar os utentes no tempo; - Promover um momento de convívio, reflexão e partilha.

Todas as atividades realizadas terão a monitorização, auxílio e ajuda da Animadora Sociocultural e sempre que esta achar pertinente por questões de segurança para os clientes/utentes e para uma maior eficácia na realização da atividade, pedir-se-á a colaboração do pessoal afeto à instituição.
No que concerne aos custos monetários que as atividades irão trazer para a instituição, a animadora terá o cuidado em fazer, sempre que possível, o reaproveitamento de materiais reciclados ou já utilizados em outras atividades.

AVALIAÇÃO E CONTROLO DO PLANO DE ATIVIDADES

Ao longo do ano, será assegurada a avaliação periódica da execução do Plano de Atividades, de forma a detetar eventuais desvios na obtenção das metas definidas inicialmente e a propor e implementar atempadamente os ajustes necessários, para que no final do exercício os desvios sejam mínimos. Para o efeito serão realizadas diversas reuniões de trabalho para uma avaliação das atividades propostas.