



## ÍNDICE

	Introdução	P. 2
I	Tema	P. 3
II	Fundamentação do tema	P. 3
III	Caracterização da população-alvo	P. 4
IV	Diagnóstico (Necessidades, interesses, hábitos, competências e potencialidades)	P. 5
V	Plano de Desenvolvimento Individual (PDI)	P. 6
VI	Objectivos gerais	P. 6
VII	Actividades a desenvolver por objectivo específico	P. 7
VIII	Descrição das Actividades	P. 14
IX	Monitorização, avaliação e revisão	P. 16
X	Factores Condicionantes para o Sucesso	P. 16
XI	Bibliografia	P. 17
XII	Anexos	P. 18



## Centro Social de Soutelo – I.P.S.S.

*A nossa missão: Satisfazer as necessidades e expectativas legítimas da comunidade...*

---

### Introdução

O presente Plano de Actividades Socioculturais (PAS) 2011 é um documento estratégico com a planificação anual das actividades para as respostas sociais de Centro de Dia (CD), Centro de Convívio (CC) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD). Este plano congrega e sistematiza os objectivos e as actividades previstas noutros documentos aprovados como: Plano de Actividades 2011 do Centro Social de Soutelo (aprovado pelos órgãos sociais e associados); Resultados da avaliação do PAS 2010; Dados da documentação inerente ao processo de candidatura e admissão; Planos de Desenvolvimento Individuais dos utentes; Resultados das assembleias de seniores e questionários aplicados aos utentes sobre interesses das actividades e necessidades e reuniões de trabalho da equipa do serviço de idosos.

No que concerne à população idosa em Gondomar verificamos que esta tem sofrido um aumento significativo nos últimos anos. Ou seja, de acordo com o Plano de Desenvolvimento Social de Gondomar 2009-2011, *o índice de envelhecimento registou um aumento significativo no período de 2001 a 2007, sendo que Gondomar ocupa o segundo lugar onde o aumento foi mais acentuando, verificando-se que por cada 100 jovens entre os 0 e 14 anos de idade, existem 86,3 pessoas com 65 ou mais anos, o que representa um aumento de mais 23 pessoas face a 2001.* A freguesia de Rio Tinto e lugar de Soutelo onde se operacionaliza o PAS do nosso serviço de idosos evidenciou *um índice de envelhecimento desde 2001 superior a 100%* de acordo com os dados do estudo Conhecer para Interagir Melhor em Soutelo e Rio Tinto, 2007.

Ao nível das percepções assentes no trabalho diário constatamos que a este facto se evidenciam situações de vulnerabilidade física, psíquica e social da população sénior, campo vasto de actuação desta área de actuação do CSS.

A planificação de actividades pressupõe o envolvimento e a participação dos utentes, para que possa sentir prazer na sua realização e consciencializando-se que pode dar o seu contributo no desenvolvimento das actividades propostas, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inactivos.

As actividades propostas visam facilitar o acesso a uma vida mais activa e mais criativa e à melhoria nas relações e na comunicação com os outros. Pretende-se que os utentes do CD, CC e SAD mantenham a autonomia pessoal para uma melhor participação na vida da comunidade, princípios basilares para o aumento da sua qualidade de vida (Tabourne, 1992, 47 in Pinto e Osório, 2007,283).



# Centro Social de Soutelo – I.P.S.S.

*A nossa missão: Satisfazer as necessidades e expectativas legítimas da comunidade...*

---

## I – TEMA

### À DESCOBERTA DO NOSSO PAÍS...

## II – FUNDAMENTAÇÃO DO TEMA

O tema do PAS 2011 é comum ao tema das actividades das respostas sociais do Serviço Educativo da Instituição, tendo no entanto objectivos específicos. Pretende-se que as actividades desenvolvidas no Serviço de Apoio a Idosos e Dependentes e nos Serviços Educativos tenham uma base comum, na perspectiva de uma maior e mais efectiva interligação entre as diferentes respostas sociais e a promoção da intergeracionalidade planeada.

A escolha deste tema – À DESCOBERTA DO NOSSO PAÍS - prende-se com a necessidade de se construir um plano lato e equilibrado, encontrar uma plataforma comum que satisfizesse os interesses, as necessidades pessoais educativas, sociais e culturais e os níveis de desenvolvimento e aprendizado, quer individual quer colectivo. Terá a durabilidade de um ano, podendo ser reformulado, sempre que se sentir necessidade disso.

Os objectivos gerais do tema são os seguintes:

- Alargar o conhecimento e informação sobre o nosso País junto de utentes e respectivas famílias (pessoas, património natural, paisagem, crenças e tradições, património arquitectónico, associações existentes, artesanato, gastronomia, festas populares, etc.)
- Estimular os utentes a relacionarem-se com o meio em que vivem
- Fomentar uma inclusão activa social e cultural
- Desenvolver actividades socioculturais, lúdico-recreativas e do quotidiano através da realização de eventos e experiências que passem por convivências, assentes em partilhas de saberes, partilhas culturais, partilhas inter e multiculturais, etc.
- Desenvolver processos dinâmicos e criativos, fruto de diferentes interacções, em que articulem respostas educativas, sociais e culturais da instituição e de outras instituições.

Este tema será desenvolvido de acordo com as planificações semanais das respostas sociais de CC, CD e SAD. Algumas actividades sobre a temática institucional projectadas inserem-se na área sociocultural (Passeios colectivos a outras regiões do país, a Óbidos, a Fátima e a Seia e visualização de filmes sobre o país), na área lúdico-recreativa e mental (pinturas e exploração de jogo de treino de memória sobre aspectos culturais do

*... promovendo a igualdade, a participação, a cooperação e a solidariedade.*



## Centro Social de Soutelo – I.P.S.S.

*A nossa missão: Satisfazer as necessidades e expectativas legítimas da comunidade...*

País), na área intelectual e formativa (conhecer melhor o País e as respectivas regiões, seus usos, costumes e tradições através da música, canto, treino da língua portuguesa, pesquisas na Internet, recolha e exploração de notícias e histórias, leituras, análise do mapa de Portugal, concursos e outras actividades desenvolvidas por outras respostas sociais do serviço educativo da instituição e instituições).

### III – CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO-ALVO

Em Dezembro de 2010, as respostas sociais de Centro de Dia, Centro de Convívio e Serviço de Apoio Domiciliário do Centro Social de Soutelo são constituídas por 67 utentes, com idades compreendidas entre os 40 e os 95 anos, com maior predominância do sexo feminino.

A resposta social de Centro de Dia proporciona ao idoso um conjunto de serviços e actividades que permite que este permaneça no seu meio familiar e social. Esta resposta social funciona de segunda a sexta-feira, das 9h às 18h e abrange um mínimo de 14 utentes protocolados e 8 não protocolados com o ISS.

O Centro de Convívio é uma resposta social aberta à comunidade em que o idoso participa em actividades de convívio e recreio, durante uma parte do dia ou alguns dias por semana, de acordo com as suas aptidões e gostos. Esta valência funciona de segunda a sexta-feira, das 14h às 18h e apoia um mínimo 15 utentes protocolados com o ISS.

O SAD é uma resposta a prestar no domicílio a idosos em situação de carência e dependência, que pode traduzir-se na execução de cuidados vários, estabelecidos em função das necessidades e das formas de resposta existentes na comunidade. Presta apoio a 20 utentes protocolados e 10 não protocolados com o ISS.

A integração dos utentes no CC e CD na instituição deve-se essencialmente ao isolamento durante o dia, uma vez que a maioria vive com familiares que trabalham e só os podem acompanhar à noite e ao fim de semana. A inclusão dos utentes no SAD deve-se principalmente à impossibilidade ou dificuldade dos seniores realizarem as actividades da vida diária e ao desgaste dos familiares.

Segundo dados de Dezembro de 2010, os utentes das respostas sociais residem em Rio Tinto e Fânzeres; no entanto, no que respeita à sua naturalidade, 40% são provenientes de zonas rurais do norte do país, 34% são naturais de freguesias de Gondomar, 24% são naturais de zonas urbanas (Porto, Braga, Lisboa, Coimbra) e 2% outras zonas do país.

Em relação à escolaridade, 37% dos utentes tem o 1º Ciclo de EB completo, o 4.º ano de escolaridade, 16% são analfabetos, 13% com o 1º Ciclo de EB incompleto (1ª a 3ª classe), 12% com outros graus de escolaridade e ainda 22% sem dados no processo de admissão.



## Centro Social de Soutelo – I.P.S.S.

PLANO DE ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2011

*A nossa missão: Satisfazer as necessidades e expectativas legítimas da comunidade...*

### IV – Diagnóstico 2010 (Necessidades, interesses, hábitos, competências e potencialidades dos utentes)

Com base no questionário aplicado aos utentes na Assembleia Sénior a 8 de Julho de 2010 foram elencadas as seguintes necessidades e categorias de interesses. As necessidades, hábitos, competências e potencialidades foram ainda identificadas durante o decorrer do trabalho pela equipa (técnicos e ajudantes de acção directa (AAD)) e em concordância com o processo individual do utente.

NECESSIDADES	INTERESSES	HÁBITOS	COMPETÊNCIAS	POTENCIALIDADES
<p><b>Área física:</b></p> <p>Necessidades de apoio nos serviços de alimentação</p> <p>Necessidades nas Actividades da Vida Diária (Higiene Pessoal e Habitacional)</p> <p>Necessidade de cuidados de imagem (manicura e pedicura)</p> <p>Necessidade ao nível dos cuidados de saúde (controlo da medicação, primeiros socorros, massagem e fisioterapia)</p> <p>Necessidade de estímulo auto-estima, motivação, autonomia e iniciativa</p> <p>Necessidade de apoio à mobilidade</p> <p>Necessidade de ajudas técnicas</p> <p><b>Área mental</b></p> <p>Necessidade de conversar e treino de memória</p> <p>Necessidade controlo de ansiedade e resistência à frustração/mudança</p> <p><b>Área sociocultural</b></p> <p>Necessidades de convívio e companhia</p> <p>Necessidade de ocupação do tempo</p> <p>Necessidade de melhorar conhecimentos (informática, alfabetização, notícias do mundo, etc)</p>	<p><b>Lúdico-recreativo:</b></p> <p>Jogar as damas, cartas, dominó, loto, croquet, costura, renda e pintura.</p> <p><b>Cultural:</b> Cinema, Exposições e Teatro</p> <p><b>Desportivo:</b> Ginástica, boccia, hidroginástica, yoga e malha.</p> <p><b>Espiritual e religioso:</b> Rezar e visualização cerimónias religiosas</p> <p>Intelectual e Formativo</p> <p><b>Intelectual e Formativo:</b> Música, canto, leitura, palestras, notícias diárias, informática, alfabetização e assembleias seniores.</p> <p><b>Psicológico:</b> Jogos de treino de memória.</p> <p><b>Quotidiano:</b> Ir às compras, realizar algumas tarefas domésticas, ver TV, ouvir rádio, cuidar de plantas e animais domésticos</p> <p><b>Social:</b> Passeios colectivos, festas e convívios.</p>	<p>Comer</p> <p>Dormir</p> <p>Conversar</p> <p>Ver TV</p> <p>Rezar</p> <p>Ouvir Música</p> <p>Cuidar dos animais de estimação e plantas</p>	<p>Executar trabalhos manuais</p> <p>Agir com iniciativa na execução das suas actividades do seu interesse</p> <p>Dialogar e relacionar-se com todo o tipo de pessoas</p> <p>Estabelecer relações interpessoais empáticas</p> <p>Saber conversar</p> <p>Demonstrar compreensão</p>	<p>Demonstrar simpatia, respeito e afeição com equipa e entre utentes</p> <p>Comunicar de forma assertiva</p> <p>Saber estar nas respostas sociais</p> <p>Saber trabalhar em grupo</p> <p>Deter espírito crítico e reivindicativo</p>

... promovendo a igualdade, a participação, a cooperação e a solidariedade.



## Centro Social de Soutelo – I.P.S.S.

*A nossa missão: Satisfazer as necessidades e expectativas legítimas da comunidade...*

---

### V – PLANO DE DESENVOLVIMENTO INDIVIDUAL

Em 2011, os Planos de Desenvolvimento Individuais (PDI) são instrumentos de trabalho inerentes aos processos da qualidade das respostas sociais de CD, CC e SAD e uma base de apoio à elaboração do presente PAS.

### VI – OBJECTIVOS GERAIS

#### De 1 de Janeiro a 31 de Dezembro de 2011:

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes e respectivas famílias
- Incentivar a autonomia e participação activa do utente e potenciar a inclusão social
- Fomentar a comunicação, convívência e ocupação do tempo dos utentes
- Respeitar o utente quanto à sua individualidade, capacidades, potencialidades e hábitos.
- Considerar que a ocupação quotidiana do tempo dos utentes depende do seu projecto de vida
- Prestar cuidados individualizados e personalizados ao nível da satisfação das necessidades básicas e apoio psicossocial aos utentes, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar
- Fomentar as relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar a solidão e isolamento
- Facilitar a aquisição de novos conhecimentos através do acesso a contextos socializantes e estimuladores da aprendizagem que respeitem os interesses e necessidades dos seniores
- Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização
- Garantir a qualificação dos serviços prestados nas respostas sociais, elaborando, implementando e avaliando os processos-chave no âmbito da qualidade das respostas sociais
- Aderir a novos serviços, projectos e programas (Teleassistência, Intergeracionalidade e outros) em parceria para satisfazer as necessidades dos utentes e no âmbito da inovação social
- Elaborar projectos no âmbito do Quadro de Referência Estratégico Nacional (QREN) ou outros, especialmente para resposta à missão do CSS de criação do Centro Gerontológico com vista à readaptação e alargamento das respostas de Centro de Dia e SAD
- Sustentar o trabalho na cooperação em parceria com entidades locais e regionais para o melhor aproveitamento dos recursos locais com vista à resolução dos problemas sociais dos utentes
- Executar acções de formação em parceria com diversas entidades certificadas e que responda às necessidades dos trabalhadores com vista ao aperfeiçoamento profissional
- Fomentar uma metodologia participativa



*A nossa missão: Satisfazer as necessidades e expectativas legítimas da comunidade...*

**VII – ACTIVIDADES A DESENVOLVER POR OBJECTIVO ESPECÍFICO**

**Objectivo específico:** Oferecer serviços diversificados, cujo acesso corresponda à concretização de direitos de cidadania

<b>Principais actividades a desenvolver</b>	<b>Resposta social</b>	<b>Calendarização</b>	<b>Recursos Humanos</b>	<b>Recursos Materiais</b>	<b>Parceiros a envolver</b>
<p><b>Área Física, quotidiano e social</b></p> <p>Garantir diariamente a cobertura dos serviços contratualizados (refeições, cuidados de higiene pessoais e imagem, transporte, pequenas reparações no domicílio e tratamento de roupas)</p> <p>Assegurar diariamente pratos confeccionados de acordo com hábitos e gostos do utente</p> <p>Assegurar o controlo da toma da medicação prescrita pelo médico no período da frequência na resposta social</p> <p>Acompanhamento a nível de saúde (medição da tensão arterial, peso, temperatura, da glicemia) e outros rastreios com colaboração profissionais de saúde</p> <p>Acompanhamento a consultas médicas e exames complementares de diagnóstico;</p> <p>Informar a pessoa próxima do utente de eventuais alterações no estado de saúde e emocional do utente</p> <p>Garantir a supervisão técnica dos serviços contratualizados</p> <p>Assegurar apoio psicossocial ao utente e família</p>	<p>CD</p> <p>CC</p> <p>SAD</p>	<p>Janeiro a Dezembro</p> <p>Semanal</p> <p>Sempre que necessário</p> <p>Janeiro a Dezembro</p>	<p>Ajudantes de Acção Directa Responsáveis</p> <p>Técnica Serviço Social</p> <p>Coordenadora/Directora Técnica</p> <p>Técnicos de outras entidades</p>	<p>Viaturas</p> <p>Material de higiene</p> <p>Material de primeiros socorros</p> <p>Estojo de manicura/ pedicura</p> <p>Sistema de controlo de glicemia no sangue;</p> <p>Monitor de tensão arterial</p> <p>Bacia de hidromassagem para os pés</p> <p>Ajudas técnicas para o banho</p> <p>Material de desgaste</p> <p>Telemóveis</p>	<p>ISS</p> <p>Centro de Saúde de Rio Tinto</p> <p>- Unidades de Saúde Familiar</p> <p>Entidades de apoio médico e farmacológico</p>

*... promovendo a igualdade, a participação, a cooperação e a solidariedade.*



## Centro Social de Soutelo – I.P.S.S.

PLANO DE ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2011

*A nossa missão: Satisfazer as necessidades e expectativas legítimas da comunidade...*

**Objectivo específico:** Promover a saúde do idoso, combatendo o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas

Principais actividades a desenvolver	Resposta social	Calendarização	Recursos humanos	Recursos materiais	Parceiros a envolver
<p><b>Área física</b></p> <p>Animação física ou motora (ginástica*, marcha, exercícios de motricidade, dança*, hidroginástica*, loga*, bóccia sénior*)</p>	CD CC SAD	Semanal	Ajudantes de Acção Directa Responsáveis Técnica Serviço Social Coordenadora/Directora Técnica Técnicos de outras entidades	Projector multimédia Computador Ofertas  Bolas Garrafas de plástico Cadeiras; Jogo do Bóccia	ISS  Voluntários/ Monitores externos  Associações de apoio aos idosos e familiares
<p><b>Área Intelectual/Formativo</b></p> <p>Palestras de divulgação e prevenção sobre temas específicos (Segurança, Alzheimer, Qualidade e Teassistencia, entre outros)</p> <p>Promover a formação continua Primeiros socorros, cuidados com idosos (Cuidados de higiene pessoal e imagem), qualidade e relacionamento interpessoal, material geriátrico, entre outros)</p> <p>Promover o voluntariado sénior</p>		Uma vez por ano (Fevereiro, Abril, Junho e Setembro com as entidades parceiras)		Viatura	
		Uma vez por ano			
		Sempre que se justifique aos fins de semana			

\* Não se aplica a SAD

... promovendo a igualdade, a participação, a cooperação e a solidariedade.





## Centro Social de Soutelo – I.P.S.S.

PLANO DE ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2011

*A nossa missão: Satisfazer as necessidades e expectativas legítimas da comunidade...*

**Objectivo específico:** Prevenir o surgimento de doenças degenerativas através do estímulo da actividade cerebral

<b>Principais actividades a desenvolver</b>	<b>Resposta social</b>	<b>Calendarização</b>	<b>Recursos humanos</b>	<b>Recursos materiais</b>	<b>Parceiros a envolver</b>
<b>Área mental</b> Animação cognitiva ou mental (leitura, treino de vocabulário, cálculo matemático e abstracto, informática, palavras cruzadas, sopa de letras, descobrir as diferenças, jogos de mesa (dominó, damas, cartas, loto, entre outros) e jogos de treino de memória).	CD CC SAD	Sempre que se planifique semanal	Ajudantes de Acção Directa Responsáveis Técnica Serviço Social Coordenadora/Directora Técnica Técnicos de outras entidades	Papel Caneta Livros de leitura Jogo de Memória “Quem sabe sabe” Livros de Actividades Puzzle Damas Dominó Cartas de jogar Jornal	

*... promovendo a igualdade, a participação, a cooperação e a solidariedade.*



## Centro Social de Soutelo – I.P.S.S.

PLANO DE ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2011

*A nossa missão: Satisfazer as necessidades e expectativas legítimas da comunidade...*

**Objectivo específico:** Incentivar o relacionamento interpessoal, intergeracional e interinstitucional

Principais actividades a desenvolver	Resposta social	Calendarização	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Parceiros a envolver
<p>Área sociocultural</p> <p> Animação através da expressão e da comunicação (expressão dramática*, canto, dinâmicas de grupo*, entre outras)</p> <p>Comemoração de datas Festivas, promovendo encontros intergeracionais, e intercâmbios com utentes de outras instituições</p>	<p>CD CC SAD</p>	<p>Semanal</p> <p>Festas de aniversário</p> <p>Dia de Reis (6 de Janeiro)</p> <p>Dia dos Namorados (14 de Fevereiro)</p> <p>Carnaval (8 de Março)</p> <p>Festa da Primavera / Dia Mundial da Floresta – Plantar flores e ervas aromáticas /Dia da Poesia (21 Março)</p> <p>Dia Mundial Teatro – Assistir uma Peça (27 de Março)</p> <p>Dia Mundial de Saúde (Rastreio) (7 de Abril)</p> <p>Dia da Liberdade (25 de Abril)</p> <p>Páscoa (21 de Abril)</p> <p>Dia Nacional dos Avós – Intergeracionalidade (26 de Julho)</p> <p>Santos populares (22 de Junho)</p> <p>Dia do Idoso – Convívio e ida à festa da Nossa Senhora do Rosário com utentes, famílias e equipa – ( 1 de Outubro)</p> <p>S. Martinho (11 de Novembro)</p> <p>Natal – Ceia (21 de Dezembro)</p>	<p>Ajudantes de Acção Directa Responsáveis</p> <p>Técnica Serviço Social</p> <p>Coordenadora/Directora Técnica</p> <p>Técnicos de outras entidades</p>	<p>Material desgaste</p> <p>Rádio</p> <p>Capas e folhas A4</p> <p>CD's</p> <p>Cavaquinhos</p> <p>Bombo</p> <p>Viaturas</p>	<p>Familiares</p> <p>Crianças utentes do CSS</p> <p>Outras IPSS do concelho</p>

\* Não se aplica a SAD

... promovendo a igualdade, a participação, a cooperação e a solidariedade.





## Centro Social de Soutelo – I.P.S.S.

PLANO DE ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2011

*A nossa missão: Satisfazer as necessidades e expectativas legítimas da comunidade...*

**Objectivo específico.** Facilitar o convívio e a divulgação de conhecimentos, artes e saberes.

Principais actividades a desenvolver	Resposta social	Calendarização	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Parceiros a envolver
<b>Área lúdico-recreativa e cultural</b> Visitas culturais e passeios colectivos ex. a Seia, gastronomia e culinária, Internet, visionamento de filmes portugueses, ir ao teatro, aos museus, às exposições, às feiras, parques naturais ex. a Óbidos, visitas com fins religiosos a locais sagrados ex. Fátima, Nossa Senhora do Rosário e à missa	CD CC SAD	De acordo com Planificação Semanal	Ajudantes de Acção Directa Responsáveis Técnica Serviço Social Coordenadora/Directora Técnica Técnicos de outras entidades	Viatura Filmes Material primeiros socorros Material de desgaste Materiais de cozinha Computadores Multimédia	Familiares Crianças utentes do CSS Câmara Municipal de Gondomar Outras IPSS do concelho

*... promovendo a igualdade, a participação, a cooperação e a solidariedade.*



## Centro Social de Soutelo – I.P.S.S.

PLANO DE ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2011

*A nossa missão: Satisfazer as necessidades e expectativas legítimas da comunidade...*

**Objectivo específico:** Facilitar a integração na instituição através da manutenção das rotinas do seu antigo quotidiano.

Principais actividades a desenvolver	Resposta social	Calendarização	Recursos humanos	Recursos materiais	Parceiros a envolver
<b>Área do Quotidiano</b> Actividades do Quotidiano (jardinagem, algumas tarefas agrícolas, cuidar de plantas e animal doméstico, ver TV - as notícias, os jogos de entretenimento, cuidar da sua imagem – manicure, pedicure, ir às compras, realizar tarefas domésticas, ir ao cabeleireiro quando necessário)	CD CC SAD	Semanal	Ajudantes de Acção Directa Responsáveis Técnica Serviço Social Coordenadora/Directora Técnica Técnicos de outras entidades	TV Terra Plantas Sementes Estojo de manicura/ pedicura Bacia de hidromassagem para os pés	Familiares Crianças utentes do CSS Câmara Municipal de Gondomar Outras IPSS do concelho

*... promovendo a igualdade, a participação, a cooperação e a solidariedade.*



## Centro Social de Soutelo – I.P.S.S.

*A nossa missão: Satisfazer as necessidades e expectativas legítimas da comunidade...*

---

### VIII - DESCRIÇÃO DAS ACTIVIDADES

#### 1. Actividade Física ou Motora

Esta actividade será desenvolvida através de exercícios de aquecimentos; jogos populares e desportivos como por exemplo a Petanca, o Passar a Bola, o Derrubar Garrafas, o Jogo do Anel, Pista de Obstáculos; a Caminhada; a Dança (dança popular através de festas e de organização de bailes), boccia, ginástica, hidroginástica e ioga.

Destinatários: Todos os utentes que queiram participar.

#### 2. Actividades Cognitivas ou Mentais

Esta actividade será desenvolvida através de Operações Aritméticas Simples; Jogo das Diferenças; Jogo do Labirinto; Jogo de Memória; Sudoku; Sopa de Letras; Puzzles; Damas, Dominó, Cartas, Jogos seniores (“Quem sabe, sabe”).

Destinatários: Todos os utentes que queiram participar.

#### 3. Actividades Intelectuais / Formativas (Expressão e da Comunicação Oral e Corporal)

*3.1 Conversas /Comentários de Jornais e Revistas:* Esta actividade consiste em incentivar os utentes para se relacionarem uns com os outros de forma a proporcionar trocas de experiências e vivências. Permite também a troca de ideias, opiniões, sugestões mas também transmissão de sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.

Destinatários: Todos os utentes do que queiram participar.

##### 3.2 *Dança*

A dança está associada a memórias e experiências importantes na sua vida. Esta actividade será desenvolvida através de organização de festas, de bailes e de tardes de dança onde os utentes poderão praticar danças de salão, dança tradicional, dança de roda.

Destinatários: Todos os utentes que queiram participar.

##### 3.3 *Música*

A música nacional e internacional permite alegrar a vida de qualquer pessoa, incentivando os utentes para a interacção em grupo, o convívio e o enriquecimento da cultura de cada um. Através da música e do canto, fomenta-se a participação activa dos utentes na Instituição, divulgando assim parte da realidade cultural de cada um. Esta actividade será realizada através da prática de ouvir música e organizar grupos de canto.



## Centro Social de Soutelo – I.P.S.S.

*A nossa missão: Satisfazer as necessidades e expectativas legítimas da comunidade...*

---

Destinatários: Todos os utentes que queiram participar e que tenham gosto pela música e o cântico.

#### 4. Actividades através da Expressão Plástica

Com este tipo de animação pretende-se que o idoso possa dar largas à sua imaginação e criatividade através das várias formas de expressão, como sejam a pintura, o desenho, etc. As actividades de expressão têm ainda a vantagem de desenvolverem a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora. Nestas actividades incluem-se a Pintura; o Desenho; a Modelagem; a Renda; os Bordados; o Tricot, a costura.

Destinatários: Todos os utentes que queiram participar.

#### 5. Actividades Lúdicas

A animação lúdica tem por objectivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes. Na sua essência, todas as actividades têm estes objectivos mas a animação lúdica é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira.

5.1 *Actividades Culturais:* Visionamento de Filmes Portugueses, Ir ao Teatro, aos Museus, às Exposições, às Feiras, Parques Naturais, visitas com fins religiosos a locais sagrados.

Destinatários: Todos os utentes que queiram participar.

5.2 *Jogos de Mesa:* Estes jogos permitem promover o convívio e a interacção entre os utentes. Esta actividade será desenvolvida através de vários jogos, como por exemplo as Cartas, o Dominó, Jogo do Galo, as Damas.

Destinatários: Todos os utentes que queiram participar.

5.3 *Iniciação à Informática/Internet:* A utilização da informática, e da Internet em particular, pelos idosos pode abrir novas possibilidades de contacto com outras pessoas e realidades, nomeadamente aos idosos que por vários motivos têm dificuldade de locomoção.

Destinatários: Todos os utentes que queiram participar.

5.4 *Comemoração de datas Festivas:* A fim de proporcionar interacção, alegria, dinamismo entre os utentes da Instituição mas também os respectivos familiares e toda a comunidade, é importante organizar festas para comemorar os aniversários de cada utente, festas religiosas, festas populares onde os utentes possam preparar exposições dos trabalhos manuais e espectáculos.

Destinatários: Todos os utentes que queiram participar.



## Centro Social de Soutelo – I.P.S.S.

*A nossa missão: Satisfazer as necessidades e expectativas legítimas da comunidade...*

---

### 6. Actividades do Quotidiano

As actividades do quotidiano permitem ao utente desenvolver práticas habituais como a jardinagem, algumas tarefas agrícolas, ir às compras, realizar tarefas domésticas, cuidar de plantas e animal doméstico, ver TV (as notícias, os jogos de entretenimento e novelas), cuidar da sua imagem (cabeleireiro, manicura e pedicura quando necessário), de forma a tentar manter as rotinas do seu antigo dia-a-dia.

Destinatários: Todos os utentes que queiram participar.

### **IX – MONITORIZAÇÃO, AVALIAÇÃO E REVISÃO**

Este plano será dinâmico, gradual e aberto a reformulações e ajustamentos em articulação com técnicos, ajudantes de acção directa e parceiros, daí que seja necessária uma avaliação constante.

Teremos como principais objectivos:

- O PAS é monitorizado mensalmente através dos registos (como a listagem de presenças (Anexo 1) e grelha de avaliação da satisfação por objectivos e actividade (Anexo 2) analisados os resultados em reunião de equipa técnica, com a finalidade de verificar o nível de interesse e de adesão dos utentes;
- Analisar a qualidade e quantidade das actividades propostas e desenvolvidas;
- O PAS é avaliado e revisto anualmente através da elaboração do relatório anual de actividades no mês de Outubro com os resultados das actividades realizadas e envolvimento de todos os intervenientes;
- O coordenador define com a equipa indicadores e a aplicação de entrevistas e/ou questionários de satisfação dos utentes e/ou familiares.

### **X - FACTORES CONDICIONANTES PARA O SUCESSO**

- Escassez e/ou flutuação do número de colaboradoras nas respostas sociais;
- Saída de utentes e integração de novos utentes com novas necessidades e expectativas em relação às actividades socioculturais.





## Centro Social de Soutelo – I.P.S.S.

*A nossa missão: Satisfazer as necessidades e expectativas legítimas da comunidade...*

---

### **XI - BIBLIOGRAFIA**

Plano de Desenvolvimento Social 2009-2011

Estudo Integrado no âmbito do Projecto Interagir, 2007

Manual de processos-chave Centro de Dia 2ª Edição (Revista)

Manual de processos-chave Serviço de Apoio Domiciliário 2ª Edição (Revista)

Modelo de Avaliação da Qualidade do Centro de Dia 2ª Edição (Revista)

Modelo de Avaliação da Qualidade do Serviço de Apoio Domiciliário 2ª Edição (Revista)

Questionários de avaliação de satisfação do Centro de Dia 2ª Edição (Revista)

Questionários de avaliação de satisfação do Serviço de Apoio Domiciliário 2ª Edição (Revista)



*A nossa missão: Satisfazer as necessidades e expectativas legítimas da comunidade...*

---

## XII - ANEXOS



## Centro Social de Soutelo – I.P.S.S.

*A nossa missão: Satisfazer as necessidades e expectativas legítimas da comunidade...*

### ANEXO 1

#### REGISTO DE PRESENÇAS DIÁRIO NAS ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS

Resposta social: \_\_\_\_\_

Designação da Actividade:

\_\_\_\_\_

Objectivos:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Período de realização da actividade: De \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ às \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Indicadores: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Nome do utente	Actividade(s)	Assinatura





A nossa missão: Satisfazer as necessidades e expectativas legítimas da comunidade...

ANEXO 2

**AVALIAÇÃO MENSAL DAS ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS**

Resposta social: \_\_\_\_\_

Designação das Actividades:

Período de realização da actividade: De \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ às \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Indicadores: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

<b>P1: Estou satisfeito com as(os) actividades/serviços realizadas(os)</b>	<b>P2: Em geral, as(os) actividades/serviços realizadas(os) correspondem aos seus interesses e expectativas</b>	<b>P3: Partilhe novas sugestões de actividades/serviços</b>

**P1: Escala:** 1. Discordo totalmente 2. Discordo 3. Nem discordo nem concordo 4. Concordo 5. Concordo totalmente 6. Não se aplica



A nossa missão: Satisfazer as necessidades e expectativas legítimas da comunidade...

### AVALIAÇÃO MENSAL DAS ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS

Resposta social: \_\_\_\_\_

<b>P1: Estou satisfeito com as(os) actividades/serviços realizadas(os)</b>	<b>P2: Em geral, as(os) actividades/serviços realizadas(os) correspondem aos seus interesses e expectativas</b>	<b>P3: Partilhe novas sugestões de actividades/serviços</b>

**P1: Escala:** 1. Discordo totalmente 2. Discordo 3. Nem discordo nem concordo 4. Concordo 5. Concordo totalmente 6. Não se aplica