



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

Planeamento Operacional
Direção Técnica Departamento Sénior
2024-2025

Data de Elaboração: outubro 24

Índice

1. INTRODUÇÃO.....	3
2. ENQUADRAMENTO E CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO.....	4
2.1 Caraterização da Instituição	4
2.2 Caraterização do Meio	6
2.3 Organograma	8
2.4 Recursos Humanos	8
3. PLANO ESTRATÉGICO PARA O CSPSDR.....	10
3.1 Visão	10
3.2 Missão	10
3.3 Valores	10
3.4 Princípios	11
3.5 Política de qualidade	11
3.6 Objetivos Estratégicos e Operacionais do CSPSDR	12
4. DIREÇÃO TÉCNICA DEPARTAMENTO SÉNIOR (DTDS)	14
4.1 Política de qualidade	14
4.2 Linhas Orientadoras	14
4.3 Parcerias e Protocolos	15
4.4 Acordos de Cooperação com o ISS	16
4.5 Respostas Sociais do Departamento Sénior	16
4.5.1 Serviço de Apoio Domiciliário	16
4.5.1.1 Missão	16
4.5.1.2 Objetivos	17
4.5.1.3 Serviços Prestados.....	17
4.5.1.4 Atividades a desenvolver	17
4.5.2 Centro de Dia	18
4.5.2.1 Missão	18
4.5.2.2 Objetivos	18
4.5.2.3 Serviços Prestados.....	18
4.5.3 Centro de Convívio	19
4.5.3.1 Finalidade.....	19
4.5.3.2 Objetivos	19
4.5.3.3 Serviços Prestados.....	20
4.6 Caraterização dos Clientes Primários (dados a 30 setembro 2024)	20
4.7 Recursos Humanos	29
4.7.2 Voluntários	29
4.8 Atividades Programadas	30
4.8.1 Atividades de Continuidade	30
4.8.2 Atividades planeadas para o Centro de Dia	33
4.8.3 Atividades planeadas para o Centro de Convívio Sto. Agostinho do Arneiro	39

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente na nossa sociedade, importa desenvolver ações voltadas para a qualidade de vida dos seniores. Este Plano de Ação visa promover a saúde, o bem-estar, a inclusão social e a valorização da experiência e das competências dos mais velhos, reconhecendo a sua contribuição contínua à sociedade.

Pensamos que as atividades propostas sejam o garante de um envelhecimento ativo e saudável. Ao implementar essas iniciativas, queremos contribuir para a promoção de uma vida socialmente rica e para a melhoria da saúde física e mental dos seniores.

Sendo este Plano um instrumento de trabalho, flexível e funcional, pretende-se que seja de referência, e apropriado por todos os colaboradores do Departamento Sénior tendo como objetivo a sua implementação de forma eficaz, assente em competências, dinamismo e empenho, potenciando todos os recursos disponíveis, de modo a responder às necessidades emergentes dos clientes e da comunidade.

O plano encontra-se dividido em 3 partes distintas:

1ª Parte - Enquadramento e caracterização da Instituição;

2ª Parte - Caracterização das Respostas Sociais que compõem a Direção Técnica do Departamento Sénior, nas suas várias dimensões;

3ª Parte - Apresentação das atividades e projetos a desenvolver ao longo do ano letivo 2024-2025.

A finalidade do Departamento Sénior é promover um Envelhecimento Saudável e Feliz, sendo as atividades pautadas com o objetivo de ajudar o idoso a encarar o seu envelhecimento como um processo natural, de forma positiva e adequada, e a reconhecer a necessidade da manutenção das atividades físicas e mentais.

2. ENQUADRAMENTO E CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

2.1 Caraterização da Instituição

O Centro Social Paroquial de São Domingos de Rana é uma Instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos (IPSS), pertencente ao Terceiro Sector, criada em 4 de agosto de 1961, e situada na Freguesia de São Domingos de Rana, concelho de Cascais.

Fruto de um Sonho, grande Visão e muita Dedicção foi criado o Centro Paroquial de Assistência com o objetivo de prestar assistência material, educativa e religiosa aos necessitados da paróquia. Este serviço era assegurado por duas voluntárias a tempo inteiro auxiliadas por outros voluntários e sob a orientação do Pároco.

Em 17 de Março de 1970 com a aprovação dos Primeiros Estatutos e alteração dos objetivos: *Melhorar a vida social de todos os paroquianos em ordem a contribuir para a transformação da paróquia numa verdadeira comunidade humana*, surgiu a diferenciação de categorias profissionais: educadoras e auxiliares (que tinham a seu cargo todas as outras tarefas), sob a orientação do pároco e de uma Direção formada por voluntários.

Com a celebração do primeiro acordo de cooperação com o Instituto da Família e Ação Social em 4 de outubro de 1972, intensificou-se o processo de profissionalização e de acordo com o alargamento das Respostas Sociais, aumentou-se o número de profissionais: educadoras, auxiliares e cozinheiras.

Em 10 novembro 1984, o Centro Social Paroquial S. Domingos de Rana constituiu-se ao nível de Pessoa Jurídica como IPSS, passando a ter como objetivo: *“Cultivar a fraternidade cristã, promovendo o desenvolvimento entre todos os habitantes da paróquia com opção preferencial pelos mais pobres”*, continuando a orientar a sua ação à luz da Doutrina Social da Igreja.

A partir de 1992 alarga a sua resposta aos mais idosos abrindo o primeiro Centro de Convívio situado na Madorna e em 1998 inaugura o Centro de Dia de S. Domingos de Rana, começando a fazer os primeiros serviços de Apoio Domiciliário. O quadro de pessoal alarga-se

e já não é só composto por profissionais ligados à infância e serviços, mas também por profissionais ligados aos idosos (assistente social, animadoras e ajudantes familiares).

No ano de 2003 e a pedido da CMC abre uma Creche no Bairro do Zambujal para 16 crianças. Esta Creche foi encerrada no final do ano letivo de 2023/2024, passando as crianças para o edifício sede, após as obras que foram realizadas no âmbito do PARES 2. Em abril de 2005 é inaugurado o edifício administrativo e gabinetes técnicos, estando a Paróquia de S. Domingos de Rana entregue ao cuidado da Ordem de Sto. Agostinho.

Presentemente a nossa Instituição funciona em **3 equipamentos distintos**, situados em diferentes locais da Paróquia de S. Domingos de Rana:

- Edifício Sede – Serviços Administrativos, Creche, Pré-escolar, ATL, Centro de Dia e Apoio Domiciliário;
- Escola EB PAS – AAAF, ATL, Ludobiblioteca;
- Edifício da Igreja de S. José – Centro de Convívio de Sto. Agostinho do Arneiro

À data de 30 de setembro de 2024 acolhemos **577 clientes** (498 crianças e 70 seniores), distribuídos pelas seguintes **Respostas Sociais**:

- 108 Clientes de Creche
- 121 Clientes de Pré-escolar
- 99 Clientes de ATL em SDR
- 40 Clientes de ATL na Escola Padre Agostinho da Silva
- 70 Clientes de CAF na Padre Agostinho da Silva
- 60 Clientes de AAAF
- 25 Clientes de Apoio Domiciliário
- 33 Clientes de Centro de Dia
- 12 Clientes de Centro de Convívio de Sto. Agostinho do Arneiro (CCSAA)

2.2 Caraterização do Meio

São Domingos de Rana é uma freguesia portuguesa do município de Cascais, sendo a segunda maior das quatro freguesias pertencentes ao Concelho com 20,36 km² de área e 59238 habitantes (censos de 2021). A sua densidade populacional é 2 909,5 hab./km². Em 2021 era a quarta freguesia portuguesa com mais habitantes. Com efeito, a Freguesia de S. Domingos de Rana tem vindo a expandir-se demograficamente, verificando-se um grande crescimento urbanístico.

Os resultados dos Censos de 2021 permitem-nos verificar que houve um aumento populacional no município de Cascais de 206 479 (2011) para 214 134 (2021).

Numa perspetiva socioeconómica, a freguesia tem uma população predominantemente trabalhadora empregada. Trata-se de uma freguesia com nítidas componentes “operárias”, ou seja, é aquela em que existe a maior percentagem e quantidade de ativos no Sector Secundário. Esta freguesia é maioritariamente constituída por famílias de nível social médio-baixo, com baixas habilitações.

Os dados estatísticos permitem-nos analisar e verificar a tendência da realidade para uma melhor tomada de decisão. Perceber que a população está a envelhecer, que os idosos vivem cada vez mais sós e durante mais tempo permite estudar, criar e implementar estratégias adequadas de acordo com as necessidades.

O quadro seguinte mostra a evolução no Concelho de Cascais de vários índices e parâmetros referentes á população com mais de 65 anos.

	1961	1981	1991	2001	2011	2021
% Idosos (65 e + anos) /Pop. Total	6,30%	8,50%	11,60%	15,10%	17,80%	22,60%
Famílias unipessoais com + 65 anos		1,866	2,969	4,859	8,021	11,611
Índice de envelhecimento (1)	26,1	34,6	63	99,8	112,4	156,1
Índice de dependência idosos (2)	9,1	12,7	16,5	21,6	26,8	36
Índice de longevidade (3)	31,5	32,3	36,6	40,2	45,6	48,2

(1) % de idosos por cada 100 jovens

(2) o quociente entre o número de pessoas com 65 ou + anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos

(3) o quociente entre o número de pessoas com 75 ou + anos e o número de pessoas com 65 ou + anos

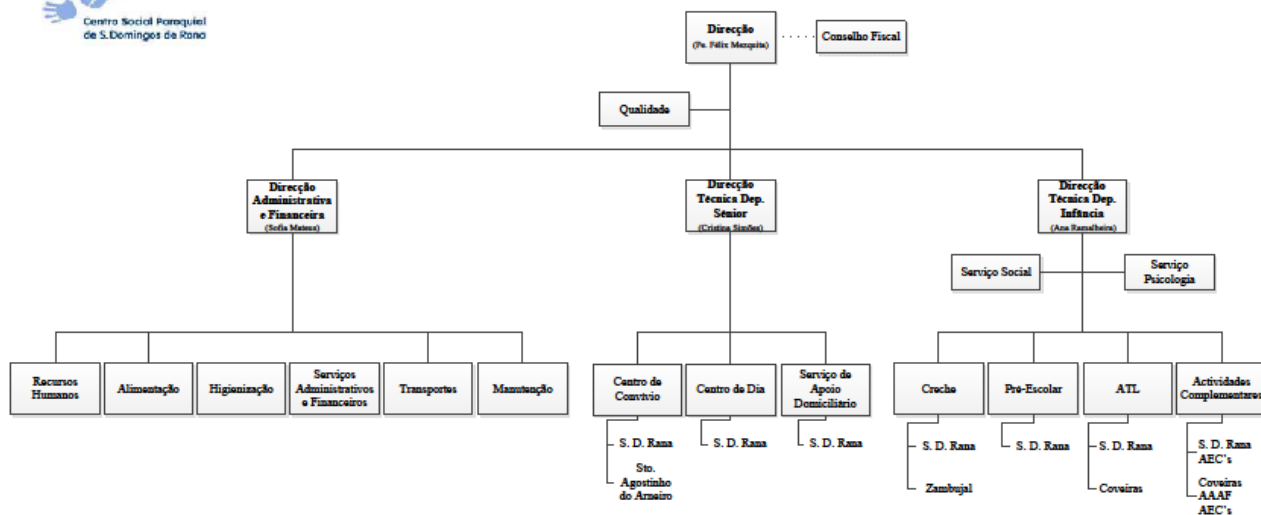
Recursos da Freguesia de S. Domingos de Rana na Área Sénior

Associação de Idosos e Deficientes do Penedo (ERPI)
Centro Comunitário de Tires
Centro de Convívio de Matos-Cheirinhos
Centro de Convívio "Natael Rianço" – Abóboda
Centro de Convívio "Os Vinhais"
Centro Social Paroquial de S. Domingos de Rana
Centro Social da Paróquia de N.ª Sra. da Conceição da Abóboda
Cooperativa Horizonte
Lar da Cercica

Outros Recursos

Complexo Desportivo da Abóboda e de Massapés
Bombeiros Voluntários de Carcavelos e S. Domingos de Rana
Posto da PSP (Trajouce) e Posto da GNR-BT (S. Domingos de Rana)
Complexo de reabilitação - ANEA
Biblioteca Municipal
Escola Fixa de Trânsito
Mercado Municipal
Centro de Saúde de S. Domingos de Rana
Aeródromo Municipal
Cemitério de Trajouce e de S. Domingos de Rana
Centro Cultural e Recreativo Estudantina
Jardim de Polima e Jardim de Rana

2.3 Organograma



Legenda: AAAF - Atividades de Animação e Apoio à Família
 AEC's - Atividades Extra Curriculares
 ATL - Atividades Tempo Livre

Data: 28 de Março de 2017

2.4 Recursos Humanos

O Centro Social Paroquial de S. Domingos de Rana tem um total de 70 Colaboradores distribuídos da seguinte forma pelas três Direções existentes:

Direção Técnica Departamento Sénior

Direção e Serviço Social - 1

Centro Dia - 4

Centro Convívio - 2 (1 a meio tempo)

Apoio Domiciliário - 4

Direção Técnica Departamento Infância

Direção - 1

Gabinete de Psicologia – 1

Gabinete Serviço Social – 1

Creche SDR – 21 (6 educadoras + 15 auxiliares)

Pré-escolar – 10 (5 educadoras + 5 auxiliares)

Atividades complementares

Coordenação – 1

ATL SDR – 4

ATL EB Padre Agostinho da Silva – 3

Ludobiblioteca EB Padre Agostinho da Silva - 1

Direção Administrativa e Financeira

Direção – 1

Serviços Administrativos e Financeiros – 3

Transportes – 1

Alimentação – 5

Higienização – 5

Portaria - 1

Alguns prestadores de Serviços em diversas áreas: Fisioterapia, Psicologia (Departamento Sénior), Ginástica, Musicoterapia, professores das AEC's e colaboradores das AAAF's.

3. PLANO ESTRATÉGICO PARA O CSPSDR

3.1 Visão

Uma Organização que se supere a si mesma numa melhoria contínua, no cuidado ao próximo.

3.2 Missão

Promover e desenvolver atividades de intervenção social e educativa na Comunidade da Paróquia de S. Domingos de Rana, contribuindo para a dignidade e respeito da pessoa humana.

3.3 Valores

Tolerância - é a atitude de respeito e aceitação das diferenças humanas, reconhecendo nos outros o direito de manifestar opiniões, crenças ou revelar condutas diferentes das suas.

Respeito - é a atitude ou conduta que fundamenta a vida em sociedade, regulando os comportamentos seja nas relações interpessoais ou face a normas, regras ou a um poder instituído. O respeito mútuo representa uma das formas mais básicas e essenciais para o convívio social.

Transparência – é a qualidade de ser claro e aberto num ambiente responsável e ético, onde a comunicação utiliza uma linguagem fácil, clara e simples e a informação circula de modo conciso, inteligível e de fácil acesso.

Partilha – é o uso conjunto de recursos e bens materiais, espaços, conhecimentos e experiências de natureza social ou espiritual. É um processo de dividir e distribuir que pressupõe a atenção ao outro, à compreensão das suas necessidades e à utilização da palavra como elemento estruturante do coletivo.

Solidariedade - é o laço que une os indivíduos em sociedade, promovendo a responsabilidade recíproca entre elementos de um mesmo grupo social, profissional, institucional ou de uma comunidade. A solidariedade convida-nos a ir para além do nosso próprio interesse, olhando o outro enquanto ser humano, semelhante a nós, com gestos de empatia, acolhimento e doação.

Lealdade - é a capacidade de uma pessoa ser plenamente confiável, dedicada, de saber honrar a palavra e compromissos assumidos perante os outros.

Responsabilidade - é a capacidade de alguém ter consciência dos atos que voluntariamente pratica e de saber agir e gerir as consequências dos mesmos.

3.4 Princípios

- Acreditamos que a construção do ser humano envolve as dimensões espirituais, social, intelectual e física.
- Privilegiamos o crescimento e desenvolvimento do Homem de acordo com os valores da fé cristã.
- Respeitamos a diversidade da pessoa humana e promovemos a sua dignidade e valorização pessoal.
- Agimos com base na tolerância, partilha e exigência, contribuindo para a autonomização e sustentabilidade da comunidade.
- Atuamos com transparência inovando nas práticas sociais em resposta às necessidades emergentes da comunidade e em estreita articulação com os parceiros sociais.

3.5 Política de qualidade

O CSPSDR tem como prioridade garantir um serviço qualificado, competente e certificado, de forma a satisfazer as necessidades dos Clientes, famílias, colaboradores, fornecedores, organização da Instituição e comunidade em geral:

Clientes: Satisfazer as necessidades dos Clientes promovendo-lhes o acesso a serviços de qualidade.

Colaboradores: promover boas condições de trabalho aos colaboradores assegurando sempre a formação contínua.

Fornecedores: garantir que os produtos sejam fornecidos de acordo com os requisitos estabelecidos.

Organização Instituição: Procurar cumprir a legislação em vigor nos diversos sectores de atividade.

Comunidade: estabelecer parcerias com a comunidade, aceitando estágios curriculares e profissionais, etc.

3.6 Objetivos Estratégicos e Operacionais do CSPSDR

OE1 GARANTIR A SUSTENTABILIDADE E CRESCIMENTO

- OO1.1 Manter a rede de parceiros constituída por entidades públicas e privadas
- OO1.2 Melhorar os processos internos
- OO1.3 Reduzir as despesas de fornecimento e serviços externos(FSE)e controlo dos consumos internos
- OO1.4 Restruirar o Centro de Dia
- OO1.5 Rentabilizar a casa do Bairro dos Sete Castelos
- OO1.6 Reorganizar os Serviços Administrativos e Financeiros
- OO1.7 Realizar a manutenção do edificado do CSPSDR

OE2 DESENVOLVER UMA CULTURA ORGANIZACIONAL DE ACORDO COM A IDENTIDADE DA INSTITUIÇÃO

- OO2.1 Evidenciar a identidade cristã do CSPSDR promovendo o sentido de pertença à comunidade
- OO2.2 Envolver todos os colaboradores e Direção na cultura organizacional
- OO2.3 Promover uma maior proximidade entre a Direção e os Colaboradores
- OO2.4 Promover uma maior proximidade e articulação com a Paróquia
- OO2.5 Dinamizar o voluntariado na Instituição

OE3 DESENVOLVER UMA ORGANIZAÇÃO DE EXCELÊNCIA

- OO3.1 Rever a Política de Acolhimento aos novos Colaboradores
- OO3.2 Melhorar o nível de qualidade nos serviços prestados
- OO3.3 Garantir a segurança interna da instituição dando cumprimento aos requisitos legais

OO3.4 Capacitar para gerir processos de Transição Digital

OO3.5 Implementar ações que assegurem a Transição Verde

OE4 RENOVAR E DIVULGAR A IMAGEM DA INSTITUIÇÃO

OO4.1 Renovar e desenvolver o sistema de comunicação

OO4.2 Dinamizar Site e Redes Sociais

OE5 PROMOVER O DESENVOLVIMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL DE TODOS OS COLABORADORES E DIREÇÃO

OO5.1 Desenvolver as competências dos colaboradores/ Direção de acordo com a identificação das necessidades de formação

Os Objectivos Operacionais (OO) serão concretizados por várias atividades, que estão expressas e fazem parte do documento elaborado pela Direção “Plano Anual de Atividades Global e Orçamento para 2025”.

4. DIREÇÃO TÉCNICA DEPARTAMENTO SÉNIOR (DTDS)

4.1 Política de qualidade

A política da qualidade assenta nos seguintes pontos-chave:

- Exceder as expectativas dos clientes numa procura contínua da Excelência;
- Divulgar junto de todos os intervenientes a política de qualidade garantindo a sua compreensão e implementação;
- O empenho dos colaboradores é a chave do sucesso;

Para isso comprometemo-nos a:

- Implementar um sistema de autocontrolo na promoção da qualidade dos serviços e aplicação da legislação em vigor;
- Promover o envolvimento de todos os colaboradores cultivando uma comunicação clara e assertiva, adotando comportamentos construtivos numa atitude otimista e capacidade criativa na resolução dos problemas;
- Evidenciar a importância do cliente colocando-o sempre em primeiro lugar.

4.2 Linhas Orientadoras

- Reforçar a visibilidade dos serviços prestados;
- Melhorar e diversificar os serviços prestados;
- Apostar na captação de clientes com nível socioeconómico mais elevado garantido a sustentabilidade;
- Elevar os níveis de qualificação e competência dos Recursos Humanos;
- Promover o desenvolvimento profissional e institucional através de formação contínua;
- Estabelecer novas parcerias com entidades públicas e privadas.

4.3 Parcerias e Protocolos

Para além das Parcerias e Protocolos estabelecidos com CSPSDR noutras Respostas Sociais ou Departamentos a listagem dos que se apresentam está relacionada diretamente com o Departamento Sénior quer pela sua especificidade quer pelo técnico de referência.

Camara Municipal de Cascais

Rede Social

Junta de Freguesia de S. Domingos de Rana

Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

Escola Profissional Vale do Rio

Agrupamento Matilde Rosa Araújo

Agrupamento Frei Gonçalo Azevedo

Instituto de Emprego e Formação Profissional

Instituto de Reinserção Social

Hospital de Cascais

Centro de Saúde de S. Domingos de Rana e Parede

Plataforma Envelhecer Melhor em Cascais (Qualificação dos Centros de Dia, Qualificação de Centros de Convívio e Espaços Seniores e SAD)

Projeto de “Seniores em Movimento”

Projeto de “Produtos de Apoio”

Projeto “Viver com Conforto”

Projeto “Oficina Social”

Projeto Farmácias do Concelho de Cascais

Plataforma de Recursos de Apoio na Privação Material

Fórum Municipal de Cascais contra a Violência Doméstica

Protocolo “Cascais Cuida”

Protocolo do Fundo de Emergência e Apoio Social

4.4 Acordos de Cooperação com o ISS

40 Clientes de Centro de Dia

26 Clientes de Apoio Domiciliário

Os clientes do Centro de Convívio de Sto. Agostinho do Arneiro estão fora de qualquer acordo com a Segurança Social, são abrangidos por um Protocolo estabelecido com a CMC – “Plataforma de Centros de Convívio, Espaços, Academias e Universidades Seniores”.

4.5 Respostas Sociais do Departamento Sénior

O Departamento Sénior tem sob a sua responsabilidade as seguintes Respostas Sociais de:

- Serviço de Apoio Domiciliário,
- Centro de Dia,
- Centro de Convívio.

O Serviço de Apoio Domiciliário e o Centro de Dia funcionam na sede, o Centro de Convívio de Sto. Agostinho do Arneiro funciona nas Instalações da Igreja de S. José, união das freguesias de Carcavelos-Parede.

4.5.1 Serviço de Apoio Domiciliário

4.5.1.1 Missão

Prestar serviços no âmbito do apoio domiciliário que contribuam para a manutenção das pessoas no seu meio habitual de vida, visando a promoção da autonomia e a prevenção de situações de dependência ou o seu agravamento tendo em conta a missão da instituição, no respeito e promoção da sua cultura, garantindo um serviço de qualidade, contribuindo assim para o bem-estar dos seus clientes.

4.5.1.2 Objetivos

1. Satisfazer as necessidades básicas dos clientes;
2. Contribuir para a estabilização ou retardamento das consequências nefastas do envelhecimento;
3. Prevenir o isolamento, através da promoção de relações interpessoais, interinstitucionais e intergeracionais;
4. Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização;
5. Colaborar e/ou assegurar o acesso à prestação de cuidados de saúde;
6. Contribuir para a prevenção de situações de dependência, promovendo a autonomia;
7. Contribuir para a manutenção do idoso no seu meio habitacional.

4.5.1.3 Serviços Prestados

1. Fornecimento de refeições e acompanhamento das mesmas.
2. Cuidados de higiene e conforto pessoal;
3. Pequenas limpezas e arrumações da habitação;
4. Tratamento de Roupas (de uso pessoal e da habitação do cliente);
5. Acompanhamento ao exterior, desde que a situação familiar/económica assim o justifique (compras, consultas e exames médicos);
6. Animação no domicílio;
7. Apoio de fisioterapia;
8. Apoio psicológico.

4.5.1.4 Atividades a desenvolver

Entrevista de Atendimento

Visita Domiciliária

Avaliação diagnóstica

Elaboração do Plano de Acolhimento

Elaboração do Contrato

Avaliação de Acolhimento

Elaboração do Plano Individual

Implementação do Plano Individual e Acompanhamento da situação

Avaliação do Plano Individual

Realizar visitas mensais aos utentes de SAD por parte da Equipa Multidisciplinar

Aplicar inquéritos de satisfação dos clientes

Realizar mensalmente reuniões da equipa multidisciplinar

Realizar semanalmente reuniões da equipa SAD

4.5.2 Centro de Dia

4.5.2.1 Missão

Prestar serviços no âmbito do Centro de Dia que contribuam para a manutenção das pessoas no seu meio habitual de vida, visando a promoção da autonomia e a prevenção de situações de dependência ou o seu agravamento tendo em conta a missão da instituição, no respeito e promoção da sua cultura, garantindo um serviço de qualidade, contribuindo assim para o bem estar dos seus clientes.

4.5.2.2 Objetivos

1. Satisfazer as necessidades básicas dos clientes;
2. Contribuir para a estabilização ou retardamento das consequências nefastas do envelhecimento;
3. Prevenir o isolamento, através da promoção de relações interpessoais, interinstitucionais e intergeracionais;
4. Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização;
5. Proporcionar momentos de convívio e lazer através de atividades ocupacionais;
6. Contribuir para a prevenção de situações de dependência, promovendo a autonomia;
7. Contribuir para a manutenção do idoso no seu meio habitacional.

4.5.2.3 Serviços Prestados

O Centro de Dia assegura, entre outros, a prestação dos seguintes serviços:

- a) Fornecimento de refeições e acompanhamento das mesmas;
- b) Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- c) Tratamento de roupa (de uso pessoal e da habitação do cliente);

- d) Transporte (de e para o Centro de Dia);
- e) Acompanhamento ao exterior, desde que a situação familiar/económica assim o justifique (compras, consultas e exames médicos);
- f) Encaminhamento para outros serviços;
- g) Terapia Ocupacional.

O Centro de Dia realiza ainda as seguintes atividades de animação com o objetivo de contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos nossos idosos, através da promoção de um envelhecimento com qualidade, envolvendo-os ativamente em projetos cuja finalidade é a preservação das dimensões individuais e coletivas da cultura, da arte e da vida humana. Através da liberdade de expressão, a Arte, em todas as suas dimensões, é possível a prevenção e preservação da saúde física e mental dos idosos.

- a) Animação física ou motora (ginástica, dança, caminhadas, motricidade fina e grossa);
- b) Animação cognitiva ou mental (jogos de atenção, memória, linguagem, compreensão);
- c) Animação através da expressão plástica (pintura, desenho, bordados);
- d) Animação através da expressão e da comunicação (teatro, música, dramatização);
- e) Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social (autoconhecimento, histórias de vida, dinâmica de grupos).

4.5.3 Centro de Convívio

4.5.3.1 Finalidade

Prestar serviços que contribuam para a manutenção das pessoas no seu meio habitual de vida, visando a promoção da autonomia e a prevenção de situações de dependência ou o seu agravamento tendo em conta a missão da instituição, no respeito e promoção da sua cultura, garantindo um serviço de qualidade, contribuindo assim para o bem estar dos seus clientes.

4.5.3.2 Objetivos

- a. Contribuir para a estabilização ou retardamento das consequências nefastas do envelhecimento, prevenindo situações de dependência e promovendo a autonomia;

- b. Prevenir o isolamento, através da promoção de relações interpessoais, interinstitucionais e intergeracionais;
- c. Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização;
- d. Proporcionar momentos de convívio e lazer através de atividades ocupacionais.

4.5.3.3 Serviços Prestados

O Centro de Convívio assegura, entre outros, a prestação dos seguintes serviços:

- a. Fornecimento de lanche;
- b. Acompanhamento ao exterior, para atividades de lazer (passeios, idas a espetáculos, visitas a outras instituições);
- c. Encaminhamento para outros serviços (Segurança Social, Centros de Apoio Psicossocial, entre outros).

O Centro de Convívio realiza ainda as seguintes atividades:

- a. Animação física ou motora (ginástica, dança, caminhadas, motricidade fina e grossa);
- b. Animação cognitiva ou mental (jogos de atenção, memória, linguagem);
- c. Animação através da expressão plástica (pintura, desenho, bordados);
- d. Animação através da expressão e da comunicação (teatro, música, expressão dramática);
- e. Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social (autoconhecimento, histórias de vida, dinâmica de grupos).

4.6 Caracterização dos Clientes Primários (dados a 30 setembro 2024)

A caracterização dos clientes engloba os clientes de todas as respostas seniores, que se encontram inscritos nas várias respostas isto é: SAD (Serviço de Apoio Domiciliário), CD (Centro de Dia), CCSAA (Centro de Convívio de Sto. Agostinho do Arneiro).

Distribuição de clientes pelas Respostas Sociais

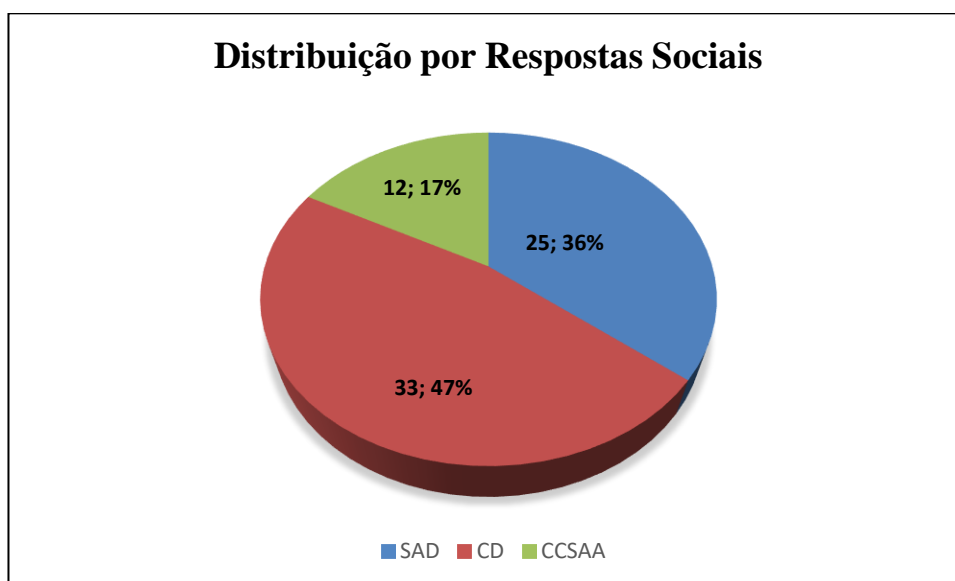


Gráfico 1 – Distribuição de Clientes pelas Respostas Sociais

O número de clientes nalgumas Respostas Sociais sofreu grandes alterações comparativamente com os anos anteriores, o número de clientes do Centro de Dia diminuiu em 4 clientes, de 37 em outubro de 2023 passou para 33. O número de clientes de SAD também diminuiu, passou para 25, não conseguindo alcançar a totalidade da capacidade (27). O número de clientes do Centro de Convívio de Sto. Agostinho do Arneiro teve algumas oscilações durante o ano e neste momento tem 12 clientes com uma permanência diária.

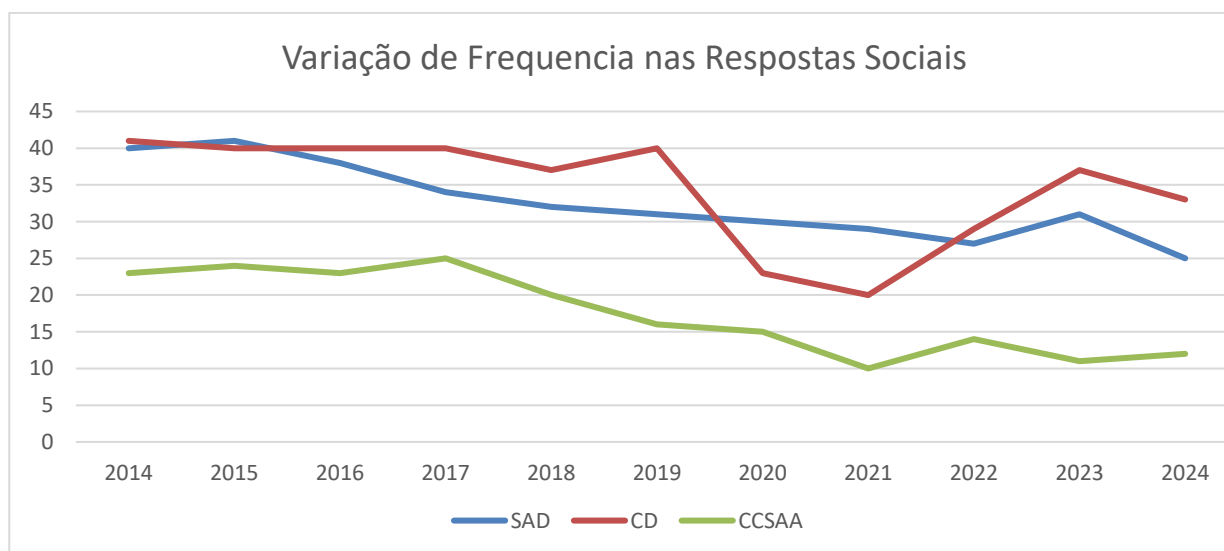


Gráfico 2 - Variação de Clientes pelas Respostas Sociais nos últimos 10 anos

Á exceção do Centro de Convívio, tanto o Centro de Dia como o Apoio Domiciliário mostram uma tendência descendente.

Género – Os gráficos seguintes apresentam a distribuição de género (masculino e feminino) por Resposta Social. Há uma predominância do género feminino em todas as RS.

O Centro de Dia apresenta a maior disparidade de género, com 25 mulheres contra 8 homens.

O Centro de Convívio possui o menor número de respostas tanto para homens quanto para mulheres, mas com uma diferença ainda maior para o género masculino.

O SAD é o mais equilibrado entre os dois géneros, mas ainda assim o número de mulheres é mais que o dobro do número de homens.

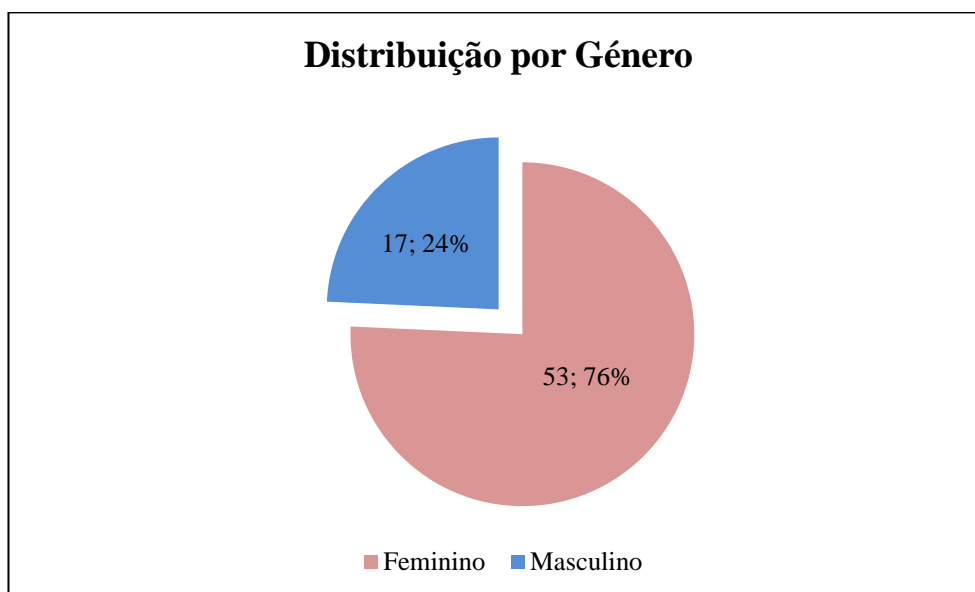


Gráfico 3 – Distribuição por género

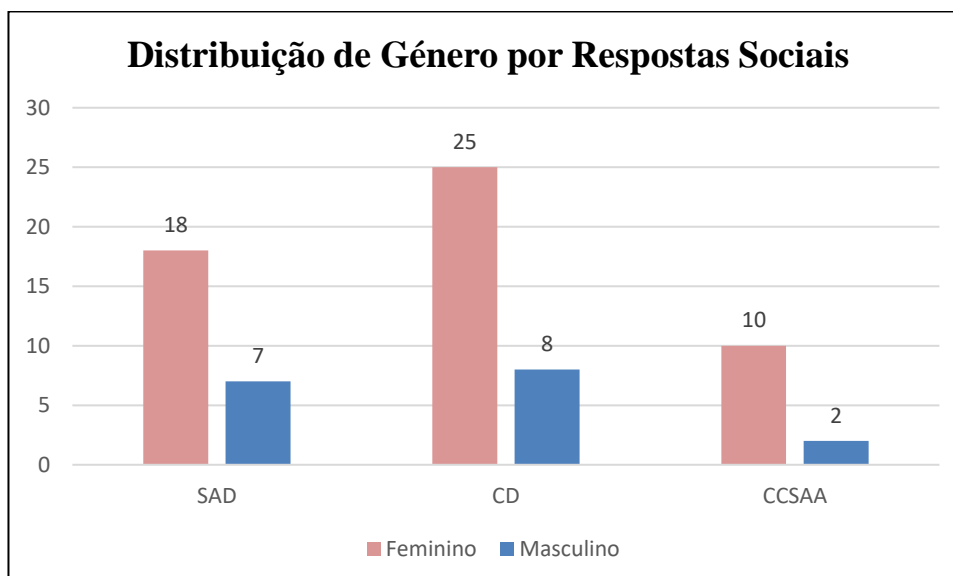


Gráfico 4 – Distribuição por género por Resposta Social

Idade, Dependência – O gráfico nº 5 permite-nos verificar que 60% dos nossos clientes situam-se na chamada 4ª idade (acima dos 81 anos), sendo que 6 (24%) se situam acima dos 91 anos.

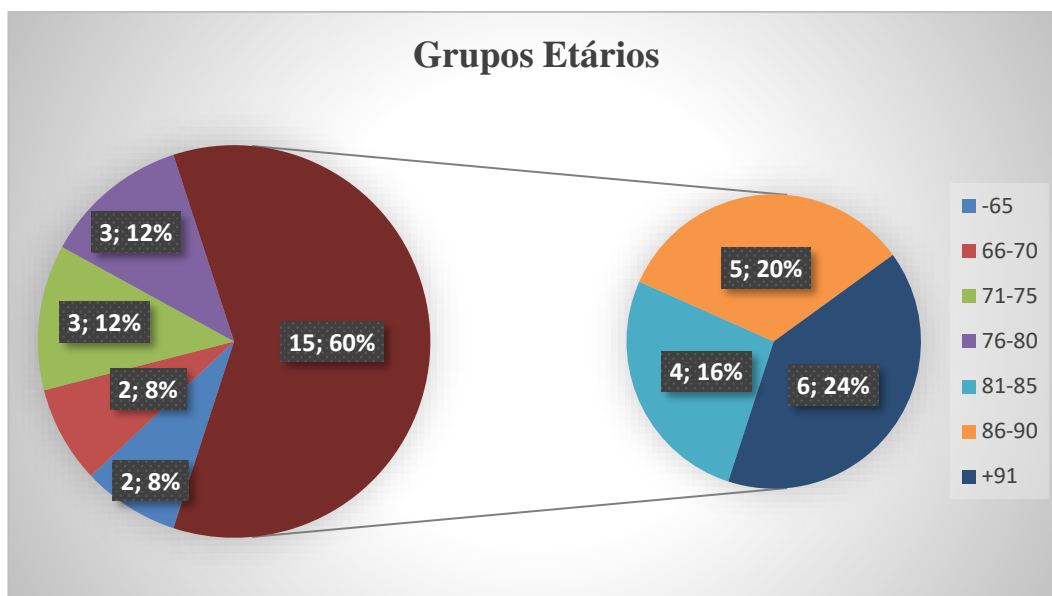


Gráfico 5 – Distribuição por idade com evidência para clientes com mais de 81 anos

Na distribuição de idades por Respostas Sociais (gráfico nº6) não são relevantes as diferenças apresentadas. O cliente com mais idade, 96 anos, encontra-se na Resposta Social de SAD, o cliente mais novo recebe Apoio Domiciliário e tem 56. Em relação às médias de idade, observa-se o seguinte: CD (77), SAD (81), CCA (81). De realçar que a média de idades mais elevada pertence ao Centro de Convívio e a média mais baixa ao apoio domiciliário.

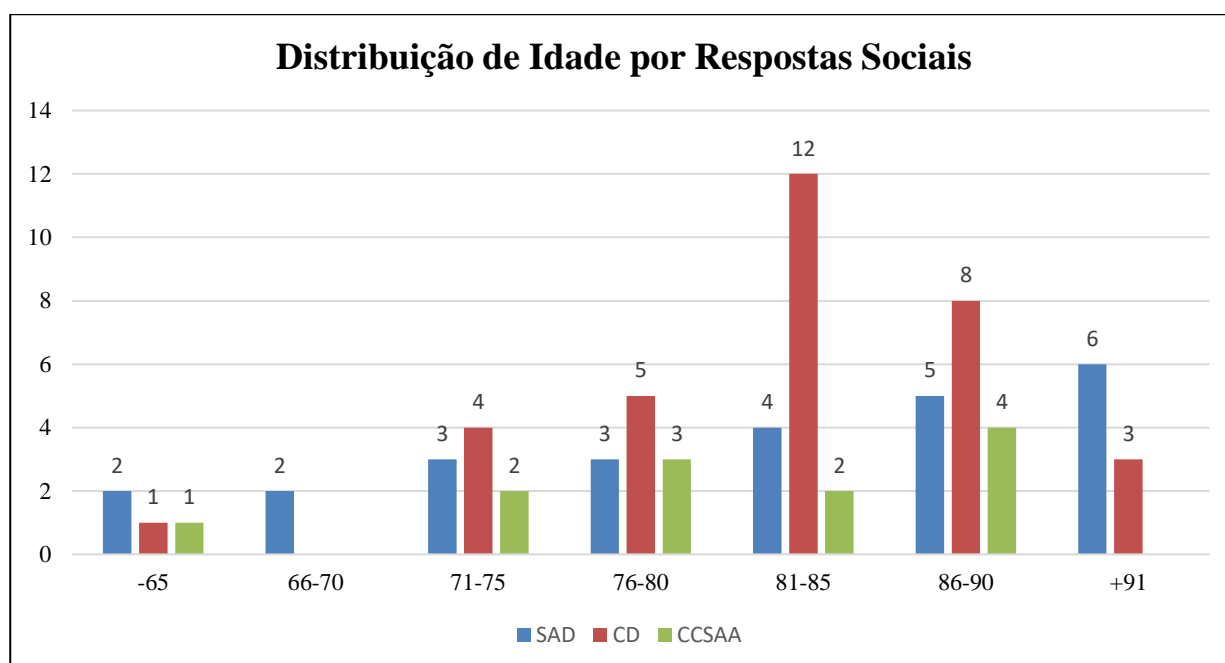


Gráfico 6 – Distribuição por idade

O Centro de Dia tem maior representatividade em várias faixas etárias, especialmente entre os 81-85 e 86-90. O Apoio Domiciliário apresenta um aumento da faixa etária acima dos 91 anos

enquanto que o CD diminui nesta faixa. O CCSAA tem 50% dos seus clientes acima dos 81 anos. Se quisermos tirar uma conclusão rápida pode-se dizer que a idade não é sinónimo de dependência.

Grau de dependência - Aplicar a escala de avaliação funcional de Barthel permite medir a capacidade que os seniores têm para realizar algumas atividades da rotina diária, pontuando seu grau de dependência. Esta escala é aplicada pelo Fisioterapeuta, Dr. Vasco Carriço, a todos os clientes das Respostas Sociais do CD e SAD.

“O Índice de Barthel (IB) avalia a função do paciente em diversas atividades de vida diária, mostrando a capacidade de indivíduos com deficiência neurológica em realizar as atividades de vida diária (AVD). Os valores atribuídos a cada item são baseados em tempo e quantidade de assistência física real necessária e se o paciente está incapaz de realizar a atividade. São avaliadas atividades relacionadas ao vestuário, nutrição, higiene pessoal e transferências, cada item recebe uma pontuação de 0, 5, 10 ou 15, atingindo um total de 100 (MAHONEY; BARTHEL, 1965).

O **Grau de dependência** aparece relacionado com a Resposta Social que frequentam, o Centro de Dia tem vários clientes com dependência ligeira e moderada. O Centro de Convívio é frequentado por seniores que segundo a escala aplicada (Escala de Barthel) na sua maioria são independentes, mas também com alguma dependência. (gráfico 7).

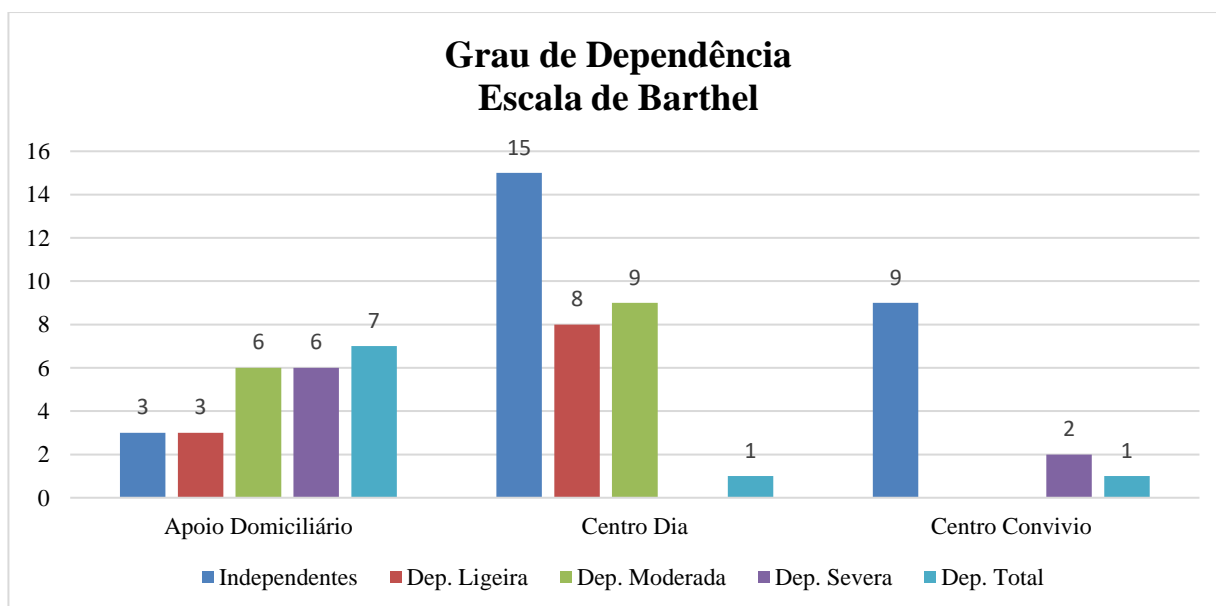


Gráfico 7 – Distribuição por grau de dependência

Medir o Deficit Cognitivo aplicando a Escala de MMSE (Mini-Mental State Examination) permite identificar indivíduos com deterioração cognitiva. Atualmente é o teste cognitivo breve mais difundido e com a maior diversidade de aplicações no âmbito da avaliação do estado mental, é utilizado como instrumento de rastreio do déficit cognitivo e demência, aplicado pelo Psicólogo, Dr. Francisco Mira, aos clientes de SAD e CD.

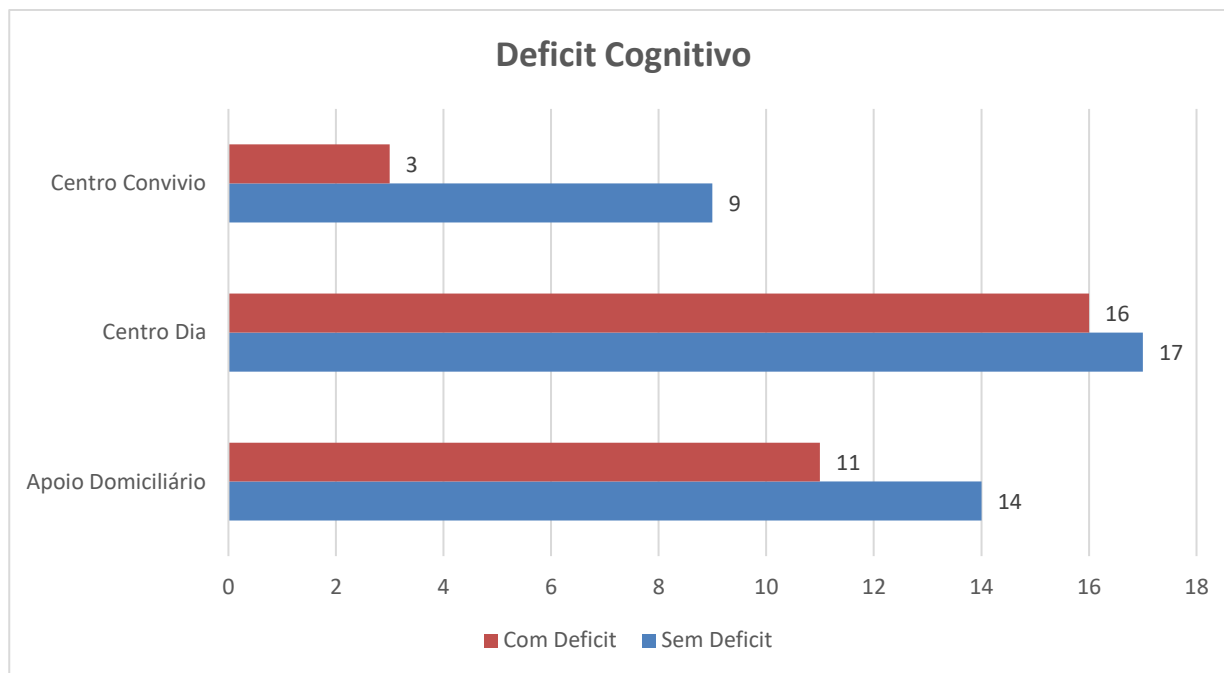


Gráfico 8 – Resultado da aplicação da Escala MMSE

Ao examinar os resultados da aplicação do MMSE, verifica-se que 33 dos nossos clientes têm Deficit Cognitivo, sendo essa percentagem superior nos clientes de CD, cerca de 50% ou seja dos 33 clientes de CD, 16 têm Déficit Cognitivo.

É uma população envelhecida com algumas limitações tanto a nível físico como cognitivo, o que se reflete ao nível da dependência e na escolha de atividades a oferecer.

Estado Civil/Agregado familiar – A categoria **viúvo** é a mais representada, com 44 clientes sendo 24 de CD. A categoria **casado** é relativamente equilibrada entre as três RS embora o Apoio Domiciliário tenha mais clientes neste estado civil. As categorias **solteiro** e **divorciado** possuem menor representatividade, sendo que os clientes de CCSAA nenhum é divorciado e apenas existe 1 solteiro.

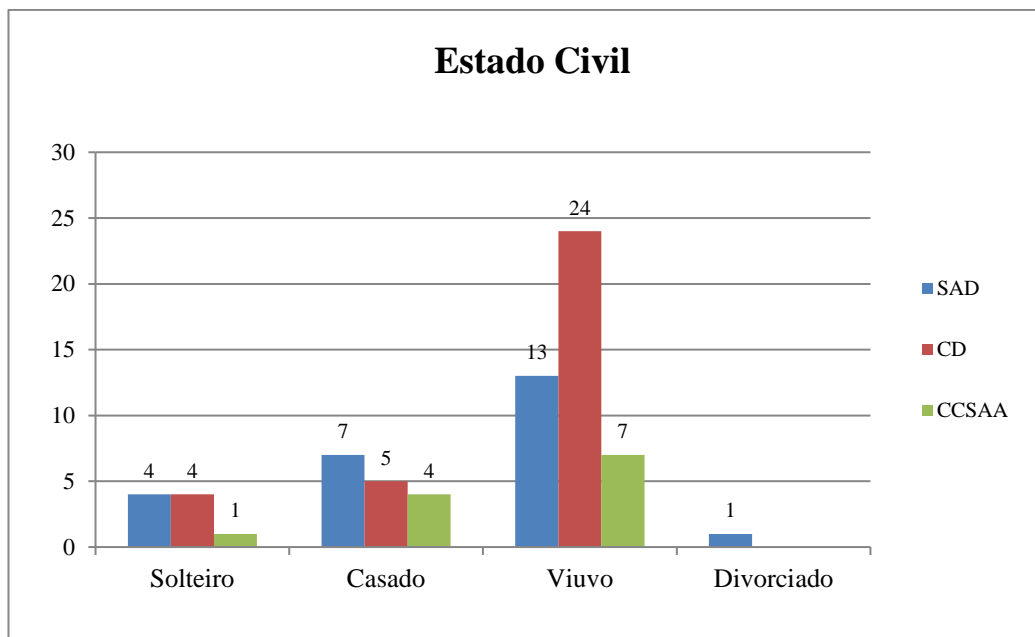


Gráfico 9 – Distribuição por estado civil

Destaca-se o nº de clientes que vivem sós, equilibrado nas várias Respostas Sociais, seguido de quem vive com os filhos (gráfico 10). Os “Outros” designam 4 irmãs, 1 mãe e 1 sobrinha. Não há relação direta com o estado civil e a composição do agregado uma vez que não são os viúvos que moram com os filhos, muitas vezes esses são os que estão sós.

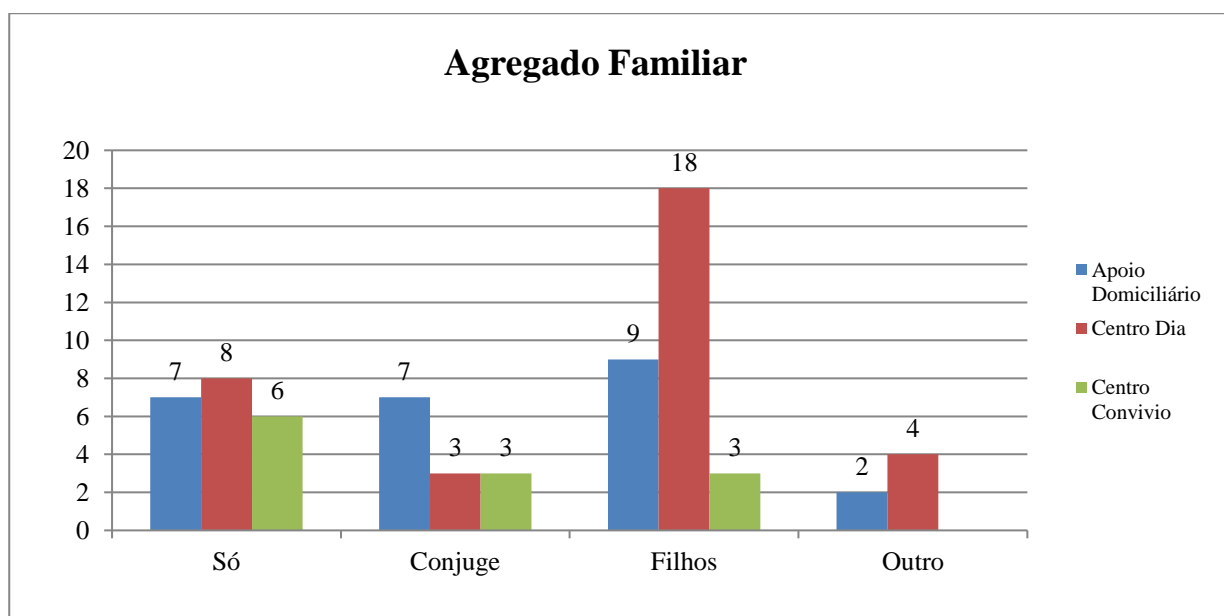


Gráfico 10 – Distribuição por agregado familiar

Institucionalização – Como a diminuir o tempo de frequência nas RS. A procura dos serviços faz-se numa idade avançada e não permite usufruir muito tempo do serviço.

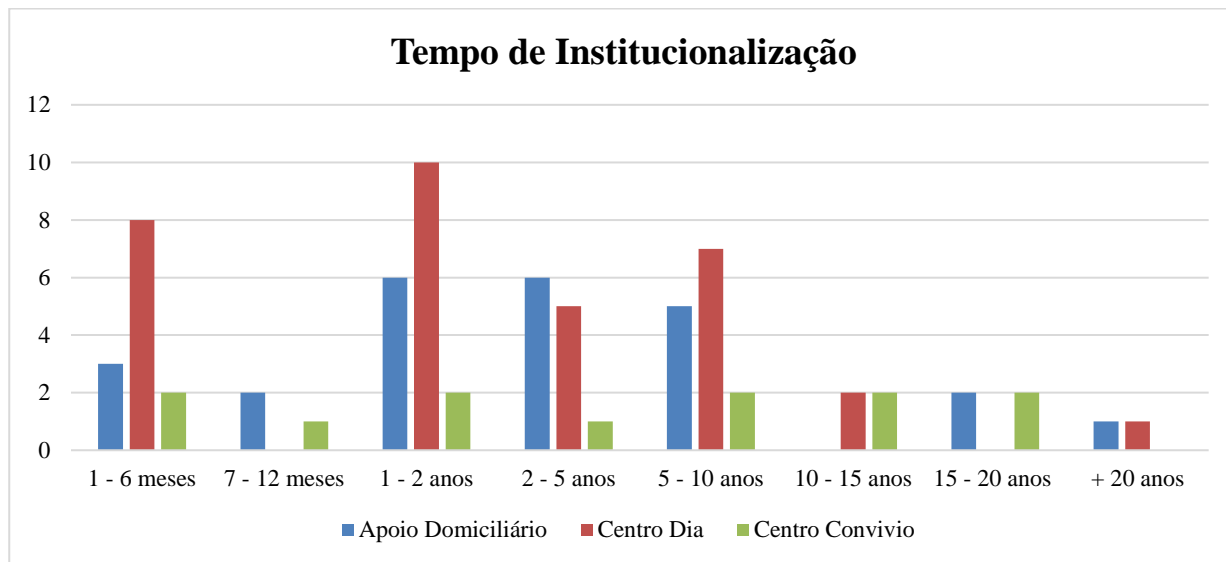


Gráfico 11 – Distribuição por tempo de institucionalização

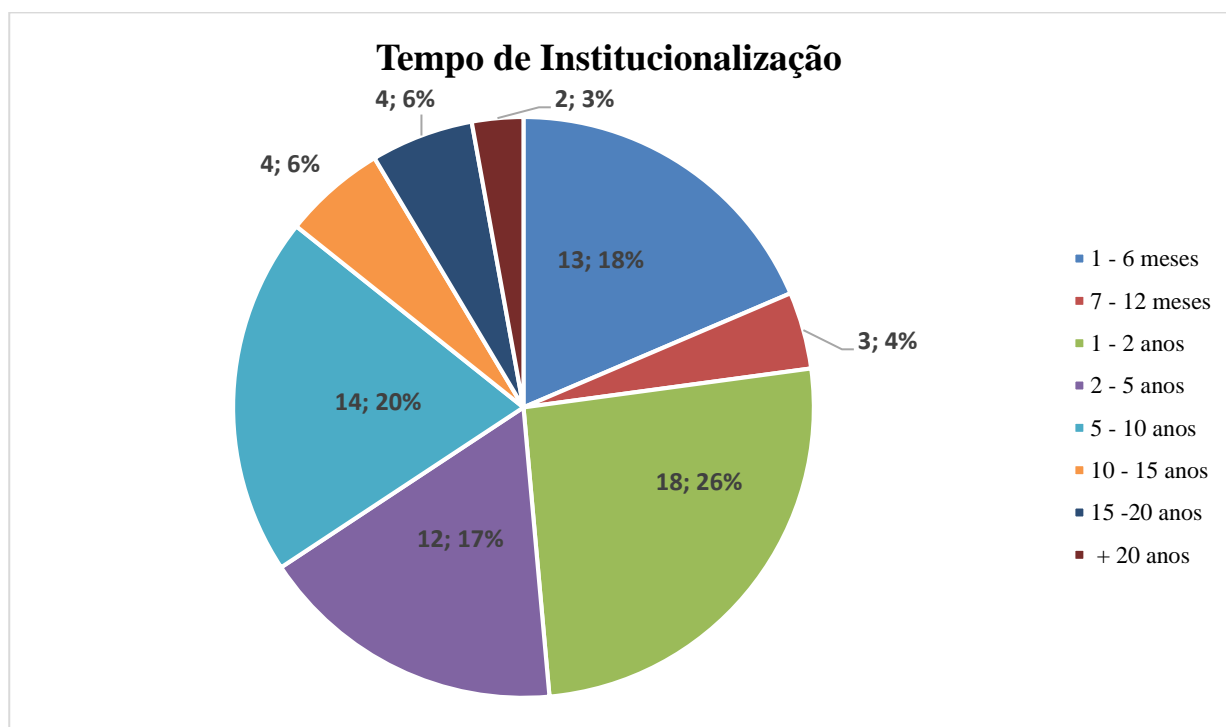


Gráfico 12 – Relação de todos os clientes do Dep. Sénior com o tempo de institucionalização

Verifica-se que 49% (34) apenas frequentam o Centro de SDR á 2 anos. Seguindo do grupo de clientes que frequentam o Centro entre os 5 e 10 anos (20%).

O registo mais antigo data de 5 de setembro de 2001, é uma cliente do Centro de Dia que usufruiu desta Resposta Social há 23 anos, seguida de uma cliente de SAD que recebe apoio há 22, desde julho de 2002.

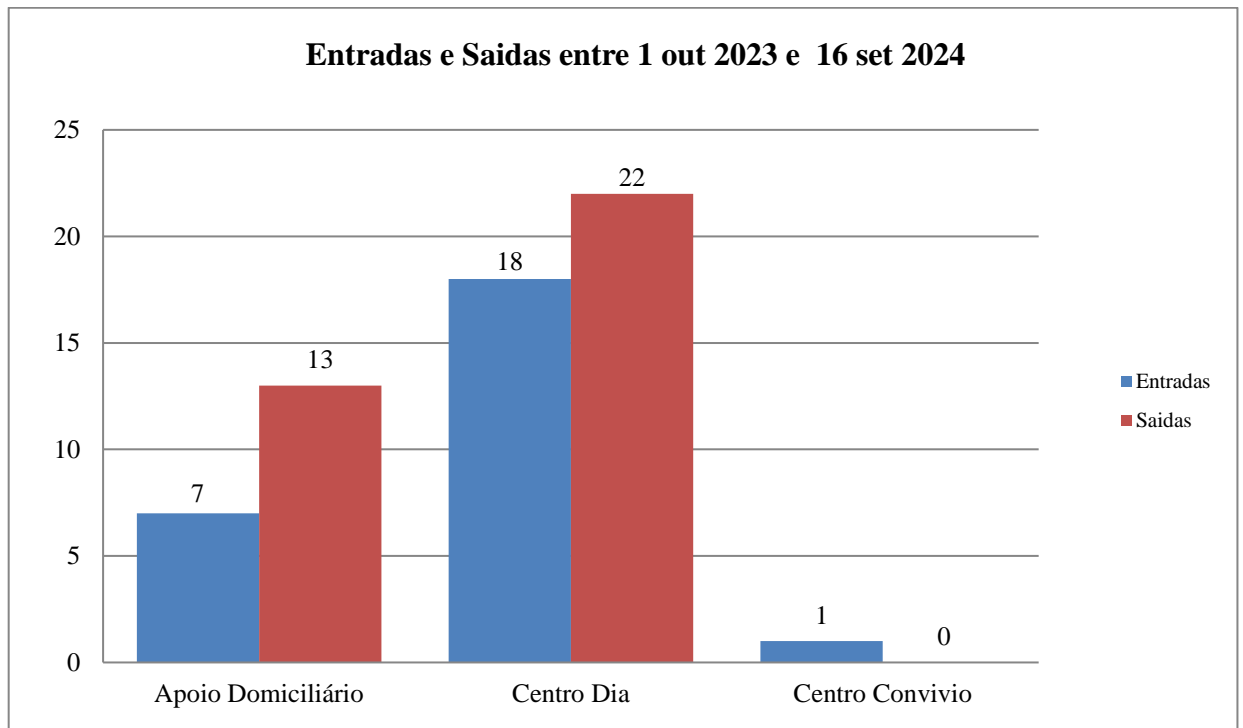


Gráfico 13 – Distribuição de entradas e saídas por RS

O Centro de Dia, durante o presente ano esteve muito instável, com muitas entradas e saídas, o que dificulta o planeamento de atividades a realizar com os clientes, pela falta de conhecimento dos mesmos. O trabalho é realizado como resposta imediata ao solicitado e cada dia é um novo dia.

4.7 Recursos Humanos

O Departamento tem uma Diretora Técnica responsável pela coordenação técnica - coordena todas as atividades e projetos desenvolvidos nas respostas sociais seniores e responde diretamente à Direção.

O Centro de Dia dispõe de duas animadoras e duas ajudantes de ação direta, em conjunto, implementam o plano anual de atividades e fazem o acompanhamento dos clientes tanto no espaço de Centro de Dia como no transporte de e para casa.

São recursos humanos do Apoio Domiciliário quatro ajudantes de ação direta distribuídas por 2 equipas que trabalham no domicílio dos clientes. As refeições são empratadas na cozinha por uma colaboradora da cozinha para posteriormente serem entregues no domicílio pelas ajudantes de Apoio Domiciliário.

Afeto ao Centro de Convívio estão três recursos Humanos, uma animadora, uma ajudante de serviços gerais e uma técnica de Musicoterapia (Prestadora de Serviços).

No âmbito dos protocolos assinados com a CMC o Apoio Domiciliário e o Centro de Dia dispõem de Psicólogo e Fisioterapeuta.

A intervenção destes técnicos permite conhecer melhor os clientes, a aplicação de testes e escalas permitem um melhor conhecimento das capacidades e competências dos clientes. A sua presença nas RS permite um apoio individual e em grupo quer aos clientes quer aos Cuidadores, para além de apoiar os colaboradores na sua intervenção.

4.7.2 Voluntários

O Departamento Sénior viu suspensas todas as atividades com voluntários, devido aos cuidados que eram necessários ter, por causa do COVID 19. Neste momento o Centro de Dia está preparado para retomar algumas das atividades, nomeadamente: Cabeleireiro e Música.

4.8 Atividades Programadas

A finalidade de todas as atividades programadas é a “Promoção da Qualidade de Vida dos Seniores” que têm por objetivo promover ações de envolvimento cognitivo e físico pretendendo contribuir para a atualização de conhecimentos e para a criação e manutenção de relações sociais e culturais. É importante conhecer os idosos, as suas características pessoais, capacidades, dificuldades e gostos.

Os planos de Ação e Atividades de cada Resposta Social contribuem para que os seniores sejam sujeitos ativos do seu próprio desenvolvimento, defendendo um envelhecimento ativo e produtivo, no sentido de lutar contra os sentimentos de falta de utilidade e autoestima e respeito pela sua pessoa. E ser um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa, valorizando as competências, saberes e culturas dos mesmos.

Os intervenientes serão sobretudo clientes, colaboradores e voluntários do Centro de Dia e de Convívio, sendo que algumas atividades serão abertas aos familiares dos clientes ou Comunidade em geral.

A execução das atividades poderá ser influenciada por fatores externos e/ou internos, suscetíveis de condicionar o seu desenvolvimento normal, pelo que, ao longo do ano, poderão ser adotadas algumas alterações que venham a revelar-se necessárias, de acordo com os acontecimentos não programados e com novas atividades, provenientes das parcerias estabelecidas na comunidade, quer formais como informais.

4.8.1 Atividades de Continuidade

Atividades de continuidade e repetidas ao longo da semana são atividades livres, despreocupadas e praticadas de modo espontâneo conforme apresentadas no quadro anexo para a Resposta Social de Centro de Dia – CD (Anexo 1) e Centro de Convívio de Sto. Agostinho do Arneiro – CCA (Anexo 2).

Atividades Lúdico-Recreativas - são atividades de entretenimento, que promovem a aprendizagem, a criatividade, a estimulação multis sensorial e intelectual do idoso, satisfazendo as suas necessidades.

Jogos de Mesa (cartas, bingo, dominó)

Objetivos: Desenvolver a memória e atenção;
Desenvolver a comunicação;
Promover momentos lúdicos;
Proporcionar trabalho em equipa;
Promover momentos lúdicos;
Promover o convívio entre os idosos.

Dinâmicas de Grupo

Objetivos: Criar estratégias para lidarem com os problemas do seu dia-a-dia;
Desenvolver a comunicação.

Atelier de Trabalhos Manuais e Artes Decorativas

Objetivos: Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão plástica;
Desenvolver aptidões técnico-manuais;
Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora;
Criar trabalhos para exposições e vendas.

Momentos de Reflexão e Expressão Linguística

Objetivos: Despertar o gosto e interesse pela leitura;
Promover a autoestima;
Estimular as capacidades cognitivas;
Criar espaços de partilha de ideias, valores, preferências.

Atividades Quotidianas

Recitação do Rosário

Objetivo: Refletir e meditar sobre os valores católicos.

Medição da Tensão Arterial

Objetivos: Controlar as condições de saúde;
Alertar para comportamentos saudáveis.

Comemoração dos aniversários

Objetivos: Melhorar as relações interpessoais;
Aumentar a autoestima;
Promover autoconfiança.

Atividades de Movimento – são atividades que pretendem desenvolver a destreza física e aumentar a coordenação motora do idoso.

Fisioterapia em grupo e individual

Objetivos: Prevenir incapacidades;
Desenvolver autonomia;
Tratar disfunções físicas.

Movimento

Objetivos: Desenvolver autonomia;
Retardar o processo de envelhecimento;
Promover a saúde;
Combater a ansiedade;
Prevenir os estados depressivos.

4.8.2 Atividades planeadas para o Centro de Dia

Setembro

“Início novo Ciclo” (Organização espaço, Acolhimento Novos Clientes)

Promover a adaptação e readaptação dos seniores
Estabelecer novas rotinas e regras
Criar laços entre os seniores e colaboradores

Outubro

“Outono o cair da folha, como se reflete nas nossas vidas”

Preservar e valorizar as tradições populares
Elaborar decorações de Outono

1 de outubro - “Dia Internacional do Café”

O Dia Internacional do Café é uma celebração da diversidade, qualidade e paixão do setor cafeeiro. É uma oportunidade para os amantes do café compartilharem seu amor pela bebida e apoiarem os milhões de agricultores cujos meios de subsistência dependem da cultura aromática.

Sensibilizar os clientes do Centro de Dia para os benefícios de “tomar um café”.

21 de outubro – “Dia Mundial da Maça”

Em 1990, a entidade filantrópica britânica *Common Ground* decretou 21 de outubro como o Dia Internacional da Maça. O principal motivo da data é incentivar o consumo da fruta e reforçar sua importância para a saúde de todos.

outubro – “Passeio de Dia inteiro a Odrinhas” (em conjunto com o CCA)

Conhecer e interpretar o mundo que rodeia o idoso;
Conhecer costumes e tradições;
Promover momentos de Lazer e convívio entre os clientes.

Novembro

4 de novembro - “Pão por Deus”

Preservar e valorizar as tradições populares
Fortalecer os laços com as crianças do Centro (convidar os meninos do ATL)

11 de novembro - Magusto/São Martinho

Preservar e valorizar as tradições populares
Proporcionar momentos de convívio e confraternização entre os idosos das duas
Respostas Sociais - Festa conjunta com os clientes do CCA e músicos convidados

22 de novembro – “Dia de dar uma volta”

Proporcionar aos seniores a sensação do “ir e vir”, de poder sair da rotina, de fazer um passeio e retornar, de fazer algo diferente, que contribua para o bem-estar do idoso.
Ter a oportunidade de conhecer ou reviver pontos turísticos, de visitar museus, de ir ao parque, entre outros.

Dezembro

Montagem da Arvore de Natal – Arvore feita em crochet (Projeto conjunto com o ATL)

Celebrar o Natal:

Todo o Mês:

Preparação para o Advento, viver o Advento

Proporcionar momentos de oração e reflexão
Vivenciar os valores espirituais do Natal

Venda de Natal no espaço do CD
de produtos oferecidos e elaborados no próprio Centro

Criar trabalhos para exposições e vendas
Incentivar a angariação de fundos para atividades do Centro
Incrementar a participação ativa dos idosos

20 de dezembro: **Missa de Natal**
 Almoço de Natal
 Teatro de Natal no ATL

Janeiro

7 de janeiro – Festejar o Dia de Reis - Festa conjunta com os clientes do CCA e músicos convidados

Dar as Boas Vindas ao Novo Ano

Sensibilizar os clientes do CD e CCA para um envelhecimento ativo e digno

Preservar e valorizar as tradições populares

Proporcionar momentos de convívio e confraternização entre os idosos das 2 Respostas Sociais

27 de janeiro – Dia Internacional do Vinho do Porto

Os clientes são convidados a provar um copo de vinho do Porto, a partilhar a experiência e a saber mais sobre a bebida e toda a sua história

Fevereiro

10 de fevereiro – Dia mundial das leguminosas

O Dia Mundial das Leguminosas, comemorado em todo o mundo no dia 10 de fevereiro, foi instituído no dia 20 de dezembro de 2018, pela FAO e tem como objetivo promover os benefícios nutricionais das leguminosas e a sua importância para a manutenção de sistemas alimentares sustentáveis e a erradicação da fome mundial.

14 de fevereiro - Festejar o Dia da Amizade e do Amor

Conhecer costumes e tradições;

Promover momentos de lazer;

Promover encontros entre os 2 Centros (Centro de Dia e CCA)

28 de fevereiro - Festejar o Carnaval

Março

3 de março – Dia Mundial da Audição

O Dia Mundial da Audição centra-se na superação dos desafios colocados pelas percepções erradas da sociedade e pela mentalidade estigmatizante, por meio da sensibilização e do compartilhamento de informações ao público e aos prestadores de cuidados de saúde.

Realizar um Rastreio auditivo aos seniores

Quaresma – início a 5 de março

Proporcionar momentos de oração e reflexão
Vivenciar os valores espirituais da Páscoa

10 de março - Celebrar o Dia Internacional da Mulher

Promover encontros entre os 2 Centros (Centro de Dia e CCA)
Promover momentos de lazer
Promover a socialização

Abril

Agendar um dia Inteiro de Passeio com os seniores do CCA

7 de abril – Dia Mundial da Saúde e Dia Mundial da Atividade Física

Sensibilizar os clientes do Centro de Dia para uma vida equilibrada e saudável
Reforçar a importância de realizar atividades físicas
Promover uma vida saudável
Fazer rastreios (tensão arterial, glicémia, diabetes)

Celebrar a Páscoa

Conhecer costumes e tradições da época da Páscoa;
Refletir e pensar a vida;
Vivenciar o espírito pascal;
Desenvolver a espiritualidade.

Maio

Maio – Mês do Coração

Pretende-se desenvolver uma serie de atividades com os seniores no sentido de os alertar para a problemática das doenças cardiovasculares.

2 de maio – Dia Mundial do Atum

Foi implementado pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 2016. Pretende sensibilizar a comunidade internacional para a importância de conservar e proteger esta espécie, importante para várias economias nacionais e para a alimentação humana.

9 de maio – Dia da Espiga

Preservar e valorizar as tradições populares

22 de maio - Celebrar o Mês de Maria “Noite Mariana”

Vivenciar o mês de maio e o seu significado religioso;
Valorizar a importância da figura materna.

Junho

5 de junho – Dia Mundial do Ambiente

A celebração do Dia Mundial do Meio Ambiente é uma oportunidade para refletirmos sobre nossas ações e responsabilidades e, especialmente, sobre como nossa forma de viver e de nos organizar como sociedade que afeta o planeta.

18 de junho – Dia Internacional do Piquenique

Com a aproximação do verão, o Dia Internacional do Piquenique convida as pessoas a saírem de espaços fechados e a estenderem a toalha no chão para comer e partilhar os petiscos e momentos ao ar livre

Conhecer costumes e Tradições;
Promover momentos de lazer.

Vivenciar os Santos Populares

Conhecer costumes e Tradições;
Promover momentos de lazer.

Julho

10 de julho – Dia Mundial da Pizza

É uma forma de homenagear um dos pratos mais apreciados e consumidos no mundo.

Conhecer costumes e Tradições;
Promover momentos de lazer.

Agosto

Atividades surpresa ao longo do mês

Agosto - Festa de encerramento

Proporcionar momentos de convívio e confraternização entre idosos
Desenvolver a autoestima

4.8.3 Atividades planejadas para o Centro de Convívio Sto. Agostinho do Arneiro

Os intervenientes serão sobretudo clientes e colaboradores do Centro de Convívio, sendo que algumas atividades serão abertas aos familiares dos clientes ou Comunidade em geral.

Em todas estas dinâmicas, prevalece a vontade e o interesse da participação dos seniores.

Setembro

“**Recomeço**”: receção aos idosos; dinâmicas de grupo; passeios/ saídas ao exterior;
Projeto Palco da Vida

Objetivos:

- Proporcionar atividades de estimulação cognitiva, que promovam o bem-estar físico;
- Promover dinâmicas que estimulem a coesão do grupo, através da partilha;
- Homenagear as memórias vividas e passadas pelos idosos do CCA.

Dias Especiais:

- Passeio a Almeirim e Santarém.

Outubro

“**Mês do Idoso**”: ao longo do mês irão ocorrer dinâmicas e/ou atividades dedicadas aos idosos;
Projeto Palco da Vida

Objetivos:

- Promover dinâmicas e/ou atividades que estimulem a autoestima e auto-reflexão por parte dos idosos;
- Proporcionar momentos que permitam aos idosos partilharem sentimentos e trocarem experiências entre si;
- Promover momento de lazer e de convívio entre os idosos do CCA e do CD;
- Homenagear as memórias vividas e passadas pelos idosos do CCA.

Dias Especiais:

- Passeio dia todo (em conjunto com CD- a combinar).

Novembro

“**São Martinho**”: celebração do Magusto (lanche partilhado); preparar, organizar e decorar o espaço do Centro de Convívio para o Magusto.

Objetivos:

- Promover momentos de lazer e convívio entre os idosos do CD e do CCA;
- Estimular a capacidade criativa dos idosos;
- Desenvolver a motricidade fina dos idosos.

Dias Especiais:

- Magusto São Martinho (Lanche, música popular, convívio juntamente com o CD).

Dezembro

“**Época Natalícia**”: celebração do Natal (decoração do Centro de Convívio, preparação e organização de um lanche); dinamização do amigo oculto; preparação e montagem do presépio vivo; preparar e decorar o Centro para celebrar o Ano Novo.

Objetivos:

- Estimular e desenvolver a capacidade criativa e a motricidade fina dos idosos;
- Promover momentos de reflexão;
- Proporcionar aos idosos um momento de convívio e confraternização;
- Ouvir os desejos dos idosos para o próximo ano, proporcionando momentos de reflexão.

Dias Especiais:

- Lanche e Festa de Convívio de Natal.

Janeiro

“**Ano Novo, Vida Nova**”: comemoração do Dia dos Reis (festa convívio com os idosos do CD) e comemoração do Dia Internacional do Riso.

Objetivos:

- Proporcionar momentos de lazer e de convívio entre os idosos do CCA e do CD;
- Sensibilizar os idosos para a importância do sorriso e do riso (dinâmica a organizar).

Dias Especiais:

- Dia dos Reis (festa comemorativa com os idosos do CD).

Fevereiro

“**Amizade**”: comemoração do dia 14 de Fevereiro (Dia da Amizade); dinâmicas de grupo.

Objetivos:

Proporcionar momentos de lazer e de convívio entre os idosos do CCA e do CD;
Sensibilizar os idosos para a importância da amizade.

Dias Especiais:

- Dia da Amizade (festa comemorativa juntamente com o CD).

Março

“**Carnaval**”: desfile de máscaras e/ou fantasias feitas pelos idosos do CCA; comemoração do Dia Internacional da Mulher.

Objetivos:

Estimular a capacidade criativa e a motricidade fina dos idosos;
Proporcionar aos idosos momentos de lazer e descontração;
Refletir sobre o papel a mulher, enquanto ser único.

Dias Especiais:

- Carnaval;
- Dia Internacional da Mulher;
- Passeio dia todo (a combinar- juntamente com o CD)

Abril

“Páscoa”: celebração da Páscoa (dinâmicas e/ou atividades a organizar); comemoração do 25 de Abril (preparar e organizar dinâmicas e/ou atividades); comemoração do Dia Mundial da Dança.

Objetivos:

Sensibilizar os idosos para a importância de uma vida ativa e saudável;
Promover aos idosos momentos de convívio e de partilha.

Dias Especiais:

- Páscoa;
- 25 de Abril;
- Dia Mundial da Saúde;
- Dia Mundial da Dança.

Maio

“Família”: comemoração do Dia da Mãe (dinâmica e/ou atividade a organizar); celebração do Dia Internacional da Família (dinâmica a organizar); organização de passeios ao exterior e comemoração do Dia dos Irmãos.

Objetivos:

Promover momentos de partilha entre os idosos;
Proporcionar aos idosos momentos de lazer e de convívio;
Fazer com que os idosos refletiam sobre o papel que a família tem nas suas vidas.

Dias Especiais:

- Dia da Mãe;
- Dia Internacional da Família;
- Dia dos Irmãos.

Junho

“Santos Populares”: celebração e comemoração dos Santos Populares (Santo António, São João e São Pedro); lanche partilhado /convívio.

Objetivos:

Promover momentos de convívio e de confraternização entre os idosos do CCA e do CD;
Proporcionar aos idosos momentos de lazer.

Dias Especiais:

- Festa Santos Populares (lanche, convívio, música popular em conjunto com o CD- a combinar).

Julho

“Final de Ano”: realização de um balanço do ano (dinâmicas, atividades e passeios que foram feitos ao longo do ano); passeios ao exterior; organização de um lanche de final de ano.

Objetivos:

Proporcionar aos idosos momentos de lazer e de convívio;
Refletir e fazer balanço das dinâmicas, atividades e passeios que foram feitos ao longo do ano.

NOTA:

Pensamos realizar Passeios ao exterior, como visitas a museus e outros pontos de interesse se assim for a vontade dos clientes e forem reunidas as condições para o fazermos.

Todas as atividades são sujeitas a alterações, consoante as necessidades e vontades dos utentes, o seu grau de autonomia, a época do ano e recursos existentes.