



## **P.A.A.S. 2019**

### **PLANO ANUAL DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS**



### **RESPOSTA SOCIAL: SAD SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO**

## **INTRODUÇÃO**

A finalidade da planificação de atividades assenta na busca de uma melhoria do desempenho da Instituição, que busca a maximização da satisfação dos utentes, colaboradores, pessoas e entidades direta ou indiretamente a ela ligadas.

No que respeita à satisfação dos nossos utentes, o principal objetivo é responder às necessidades e interesses dos mesmos, de acordo com o estado de saúde de cada um, tendo sempre em conta que se trata de pessoas que usufruem do serviço de apoio domiciliário: distribuição e apoio na administração de refeições, higiene pessoal, higiene habitacional, tratamento de roupa, pequenas reparações no domicílio e outros serviços. A organização de atividades no âmbito lúdico e cultural encerra uma importância elementar no que respeita à conquista de qualidade de vida dos utentes, pelo que serão projetadas ações específicas para este fim.

A realização de atividades com e para os utentes visa proporcionar uma vida mais dinâmica e socialmente mais participativa, conduzindo a uma melhoria das relações interpessoais e ao incremento da comunicação com um maior número de públicos: utentes da instituição e de outras, colaboradoras, vizinhos e todas as pessoas envolvidas nas atividades organizadas.

As atividades socioculturais aumentam, assim, a participação dos nossos utentes na comunidade, desenvolvem a sua autonomia pessoal e melhoram a sua qualidade de vida.

## **Ano de 2018**

No que respeita ao ano de 2018, as ações constantes no P.A.A.S. elaborado foram na sua maioria executadas, exceto a que se passa a discriminar:

- Não cantamos as janeiras uma vez que choveu muito nos dias em que tínhamos disponibilidade para o fazer.
- Não foi realizada a excursão para angariação de fundos, por não haver pessoas interessadas suficientes.

As restantes atividades constantes no P.A.A.S. de 2018 foram executadas. É sempre possível acrescentar atividades que não estejam previstas no plano, desde que não conduzam a nenhum acréscimo monetário para a Instituição e resultem de ideias, oportunidades e sugestões que forem surgindo ao longo do ano. Em 2018, surgiram pequenas ideias, por parte dos utentes, sobretudo nas “Quartas-feiras animadas” que foram sendo concretizadas.

**Registo fotográfico de algumas das atividades realizadas em 2018**











## **Ano de 2019**

No que respeita ao planeamento do ano de 2019, tivemos em conta o levantamento feito das necessidades socioculturais dos nossos utentes. Enviámos um aviso por escrito a todos os utentes a solicitar sugestões de atividades gostariam de realizar no próximo ano, no âmbito sociocultural.

Nenhum utente sugeriu nenhuma atividade nova e 4 deles propuseram que se mantivessem as atividades realizadas em 2018. Uma utente realçou que gostava que organizássemos mais passeios para fora de Sabrosa.

Disseram gostar dos convívios com outras instituições continuarão, naturalmente, nas nossas prioridades para 2019.

À semelhança do ano anterior e, de acordo com as necessidades socioculturais apontadas pelos nossos utentes, temos por um lado um grupo que participa ativamente em todas as atividades organizadas, quer sejam realizadas na nossa instituição, quer fora dela e, por outro lado, matem-se um numero considerável de utentes que não participa em qualquer uma delas. Assim, vimos aqui, claramente, reforçada a importância de organização de atividades no seio familiar dos utentes, particularmente nos menos ativos (fisicamente) e acamados, através da continuidade e reforço das visitas domiciliárias e, para o grupo mais ativo, dar seguimento às atividades lúdicas, culturais e desportivas.

Imposta salientar que, algumas das atividades, geram lucros para instituição.

## **Objetivos Gerais**

- Prestar serviços que satisfaçam as necessidades básicas dos utentes;
- Fomentar relações interpessoais dos utentes com as colaboradoras da instituição e com os vizinhos;
- Evitar/combater o isolamento social;
- Promover a socialização e troca de tradições e outros conhecimentos;

- Proporcionar bem-estar físico e psicológico aos utentes.

### **Objetivos Específicos**

- Desenvolver hábitos diários de uma alimentação saudável;
- Incentivar na criação de hábitos de higiene pessoal;
- Aumentar auto estima dos utentes;
- Estimular a afetividade entre colaboradoras e utentes;
- Proporcionar momentos de prazer e alegria;
- Colaborar na crença religiosa dos utentes;
- Fomentar a comunicação;
- Desenvolver o gosto pela leitura;
- Desenvolver a destreza física, designadamente a manual;
- Desenvolver capacidades ao nível da expressão motora.

### **A nível lúdico e recreativo**

A animação lúdica tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes. Na realidade, este é o objectivo fulcral de todas as atividades, no entanto a animação lúdica é vocacionada principalmente para duas importantes vertentes da animação: o lazer e o entretenimento. Estão programadas as seguintes atividades:

- Participação em festas e eventos tradicionais (almoço e fogueira de S. João; almoço de Natal, Dias dos Avós, Dia da Família, etc.)
- Envio de um bolo de aniversário aos utentes;
- Excursão (se houver nº mínimo de pessoas interessadas);
- Jogos de estimulação cognitiva e sensorial.

### **A nível desportivo**

- O desporto tem como objectivo melhorar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde e combatendo o sedentarismo. Pretende-se também desenvolver as suas capacidades físicas através do incentivo à prática de caminhadas que fomentarão a movimentação muscular possibilitando uma maior qualidade de vida. Esta atividade tem como objetivos específicos o aumento do autodomínio, melhorar a ocupação dos tempos livres, desenvolvimento das capacidades físicas e o combate do sedentarismo e stress; a prevenção das depressões e o aumento da auto-estima.
- Boccia- treinos semanais e participação em torneios.

### **A nível Cultural**

Estas atividades têm como objetivos principais fomentar o contacto com o exterior; combater o isolamento social dos nossos utentes; incrementar a sua participação ativa na comunidade, bem como promover o convívio entre várias instituições e gerações. Neste âmbito estão projetadas as seguintes atividades:

- Visitas ou receção de outras Instituições e coletividades.
- Idas ao Cinema e Teatro.
- Enriquecer o acervo da biblioteca.

## **A nível Social**

- Este nível encerra uma importância elementar no que concerne à qualidade de vida dos utentes. Nesse sentido tentar-se-á fomentar ao máximo a socialização entre utentes, colaboradoras e vizinhos. Tentaremos promover a realização de atividades da vida diária tais como a jardinagem, algumas tarefas agrícolas (Horta Social), ou cuidar dos animais domésticos.
- Os utentes serão também incentivados a ver televisão, a cuidar da sua imagem e a manter as suas rotinas, visando uma melhoria na sua autonomia e na socialização com a comunidade, instituição e família.
- Convívios com as crianças do jardim-de-infância de Parada de Pinhão.

## CALENDARIZAÇÃO - 2018

<b>ATIVIDADES</b>	<b>Recursos Externos e Internos</b>	<b>Estimativa de Custos</b>
<b>JANEIRO</b>		
- Celebração do aniversário dos utentes (envio de bolo para casa).	- Cozinheira e ajudante de cozinha	8€/mês
- Cantar as Janeiras	- Utentes e colaboradoras	0€  Angariação de donativos para a instituição.
- “Quartas-Feiras Animadas” jogos (sueca, damas, trabalhos manuais etc.); boccia, contos de histórias e tradições; jogos de estimulação cognitiva e sensorial.	- Diretora Técnica (DT)	5€/mês
-Rastreio da Saúde: Avaliação tensão arterial e da glicémia	- Ajudante de Ação Direta	2€/mês (pilhas equipamento)
- Visitas domiciliárias	- DT	- 0€
<b>FEVEREIRO</b>		
- Celebração do aniversário dos utentes (envio de bolo para casa).	- Cozinheira e ajudante de cozinha	8€/mês

Plano Anual de Atividades Socioculturais

- “Quartas-Feiras Animadas” jogos (sueca, damas, trabalhos manuais etc.); boccia, contos de histórias e tradições; jogos de estimulação cognitiva e sensorial.	- DT	5€/mês
-Rastreio da Saúde: Avaliação tensão arterial e da glicémia	- Ajudante de Ação Direta	2€/mês (pilhas equipamento)
- Visitas domiciliárias	DT	0€
- Entrega das refeições (cozido à portuguesa) com as auxiliares de ação direta mascaradas.	- Ajudantes de Ação Direta	0€
Missão País: um grupo de missionários irá colaborar connosco em várias atividades durante uma semana.	- DT -Utentes	Almoços dos missionários - 50€
<b>MARÇO</b>		
- Celebração do aniversário dos utentes- envio do bolo de aniversário.	- Cozinheira e ajudante de cozinha	8€/mês
- “Quartas-Feiras Animadas” jogos (sueca, damas, trabalhos manuais etc.); boccia, contos de histórias e tradições; jogos de estimulação cognitiva e sensorial.	- DT	5€/mês
-Rastreio da Saúde: Avaliação tensão arterial e da glicémia	- Ajudantes de Ação Direta	2€/mês (pilhas equipamento)
- Visitas domiciliárias	- DT	0€

Plano Anual de Atividades Socioculturais

ABRIL		
- Celebração do aniversário dos utentes- envio do bolo de aniversário.	- Cozinheira e ajudante de cozinha	8€/mês
- “Quartas-Feiras Animadas” jogos (sueca, damas, trabalhos manuais etc.); boccia, contos de histórias e tradições; jogos de estimulação cognitiva e sensorial.	- DT	5€/mês
-Rastreio da Saúde: Avaliação tensão arterial e da glicémia	- Ajudante de Ação Direta	2€/mês (pilhas equipamento)
- Visitas domiciliárias	- DT	0€
MAIO		
- Celebração do aniversário dos utentes- envio do bolo de aniversário.	- Cozinheira e ajudante de cozinha	8€/mês
- “Quartas-Feiras Animadas” jogos (sueca, damas, trabalhos manuais etc.); boccia, contos de histórias e tradições; jogos de estimulação cognitiva e sensorial.	- DT	5€/mês
-Rastreio da Saúde: Avaliação tensão arterial e da glicémia	- Ajudante de Ação Direta	2€/mês (pilhas equipamento)
- Visitas domiciliárias	- DT	0€
- Comemoração de St <sup>a</sup> Bárbara (envio de tripas à moda do Porto)	- Cozinheira e ajudante de cozinha	100€

<p>- Comemoração do Dia da Família (Organizado pela CM Sabrosa)</p> <p>- Excursão (destino a definir)</p> <p>Depende se houver nº mínimo de interessados.</p> <p>- Recolha de flores e elaboração das passeiras de flores no “Encerramento do Mês de Maria”.</p>	<p>- DT e Ajudantes de Ação Direta, Junta de freguesia de Parada de Pinhão</p> <p>- Ajudantes de Ação Direta, DT e utentes</p>	<p>0€ (transporte garantido pelo Município de Sabrosa ou pela Junta de Freguesia de Parada de Pinhão)</p> <p>Angariação de donativos para a Instituição</p> <p>10€ (combustível)</p>
<p><b>JUNHO</b></p>		
<p>- Celebração do aniversário dos utentes- envio do bolo de aniversário.</p> <p>- “Quartas-Feiras Animadas” jogos (sueca, damas, trabalhos manuais etc.); boccia, contos de histórias e tradições; jogos de estimulação cognitiva e sensorial.</p> <p>-Rastreio da Saúde: Avaliação tensão arterial e da glicémia</p> <p>- Visitas domiciliárias</p> <p>- Recolha de plantas para chás</p>	<p>- Cozinheira e Ajudante de Ação Direta</p> <p>- DT</p> <p>- Ajudante de Ação Direta</p> <p>- DT</p> <p>- Utentes e colaboradoras</p>	<p>8€/mês</p> <p>5€/mês</p> <p>2€/mês (pilhas equipamento)</p> <p>0€</p> <p>0€</p>

Plano Anual de Atividades Socioculturais

- Fogueira e almoço de S. João (na rua da Instituição)	- Utentes, colaboradoras e população local	5€ (combustível)  - Angariação de donativos para a Instituição
<b>JULHO</b>		
- Celebração do aniversário dos utentes- envio do bolo de aniversário.	- Cozinheira e ajudante de cozinha	8€/mês
- “Quartas-Feiras Animadas” jogos (sueca, damas, trabalhos manuais etc.); boccia, contos de histórias e tradições; jogos de estimulação cognitiva e sensorial.	- DT	5€/mês
-Rastreio da Saúde: Avaliação tensão arterial e da glicémia	- Ajudante de Ação Direta	2€/mês (pilhas equipamento)
- Visitas domiciliárias	-DT	0€
- Comemoração do Dia dos Avós (Câmara Municipal de Sabrosa)	- DT, Ajudantes de Ação Direta e utentes	0€ (a Junta de Freguesia ou Município de Sabrosa oferece o transporte)
- Festa N° Senhor do Calvário (Envio de tripas à moda do Porto)	- Cozinheira  - Ajudantes de Ação Direta	150€
<b>AGOSTO</b>		
- Celebração do aniversário dos utentes- envio do bolo de	- Cozinheira e ajudante de	8€/mês

Plano Anual de Atividades Socioculturais

aniversário.	cozinha	
- “Quartas-Feiras Animadas” jogos (sueca, damas, trabalhos manuais etc.); boccia, contos de histórias e tradições; jogos de estimulação cognitiva e sensorial.	- DT	-5€/mês
-Rastreio da Saúde: Avaliação tensão arterial e da glicémia	- Auxiliar de Ação Direta	2€/mês (pilhas equipamento)
- Visitas domiciliárias	- DT	0€
<b>SETEMBRO</b>		
- Celebração do aniversário dos utentes- envio do bolo de aniversário.	- Cozinheira e ajudante de cozinha	8€/mês
- “Quartas-Feiras Animadas” jogos (sueca, damas, trabalhos manuais etc.); boccia, contos de histórias e tradições; jogos de estimulação cognitiva e sensorial.	- DT	5€/mês
-Rastreio da Saúde: Avaliação tensão arterial e da glicémia	- Ajudante de Ação Direta	2€/mês (pilhas equipamento)
- Visitas domiciliárias	- DT	0€
<b>OUTUBRO</b>		
- Celebração do aniversário dos utentes- envio do bolo de aniversário.	- Cozinheira e ajudante de cozinha	8€/mês

Plano Anual de Atividades Socioculturais

- “Quartas-Feiras Animadas” jogos (sueca, damas, trabalhos manuais etc.); boccia, contos de histórias e tradições; jogos de estimulação cognitiva e sensorial.	- DT	5€/mês
-Rastreio da Saúde: Avaliação tensão arterial e da glicémia	- Ajudante de Ação Direta	2€/mês (pilhas equipamento)
- Visitas domiciliárias	- DT	0€
- Comemoração do Dia do Idoso: Passeio de barco	- DT	50€ (lanche)
- Comemoração do Dia Internacional para a Irradicação da Pobreza (Com EAPN e Município de Sabrosa)		0€
<b>NOVEMBRO</b>		
- Celebração do aniversário dos utentes- envio do bolo de aniversário.	- Cozinheira e ajudante de cozinha	8€/mês
- “Quartas-Feiras Animadas” jogos (sueca, damas, trabalhos manuais etc.); boccia, contos de histórias e tradições; jogos de estimulação cognitiva e sensorial.	- DT	5€/mês
-Rastreio da Saúde: Avaliação tensão arterial e da glicémia	- Ajudante de Ação Direta	2€/mês (pilhas equipamento)
- Visitas domiciliárias	- DT	0€

Plano Anual de Atividades Socioculturais

- Dia 1- Envio de refeição alusiva aos magustos: carne grelhada com castanhas assadas.	- Cozinheira SAD e ajudante de cozinha	100€	
	- Ajudantes de Ação Direta		
Dia 11- comemoração do dia de S. Martinho. Envio de magusto para os utentes.	- Cozinheira SAD e ajudante de cozinha	100€	
	- Ajudantes de Ação Direta		
<b>DEZEMBRO</b>			
- Celebração do aniversário dos utentes- envio do bolo de aniversário.	- Cozinheira e ajudante de cozinha	8€/mês	
- “Quartas-Feiras Animadas” jogos (sueca, damas, trabalhos manuais etc.); boccia, contos de histórias e tradições; jogos de estimulação cognitiva e sensorial.	- DT	5€/mês	
-Rastreio da Saúde: Avaliação tensão arterial e da glicémia	- Ajudante de Ação Direta	2€/mês	(pilhas equipamento)
- Visitas domiciliárias	- DT	0€	
- Nª Sra. da Conceição - envio de mão de vitela no dia 8 de dezembro.	- Cozinheira e ajudante de cozinha	100€	
- Concurso de presépios- materiais reciclados	- Utentes e equipa SAD	10€	

Plano Anual de Atividades Socioculturais

- Cabaz de Natal	-Utentes, fornecedores e colaboradoras	0€ (Angariação de donativos para a instituição).
- Oferta de um postal de Natal a cada utente.	- DT	5€
- Almoço de Natal com os utentes, familiares, Direção da Instituição e colaboradoras.	- Equipa do SAD, utentes, Direção e amigos.	+300€(Angariação de donativos para a Instituição).
Despesa total		<b>860,00€</b>
Angariação prevista		<b>500,00€</b>

## **REFLEXÃO**

O Plano Anual de Atividades Socioculturais constitui-se como um instrumento de grande valia para a Instituição, permitindo uma melhor gestão e orientação do dia-a-dia dos nossos utentes, embora tenhamos um grupo de utentes pouco participativos.

É nossa intenção cumprir o plano anual a que nos propomos, no entanto, com o decorrer do tempo e perante a eventualidade de surgirem percalços, seremos obrigados a proceder à alteração das atividades que estão programadas, por alternativas que não estão calendarizadas. Conforme sucedido nos anos anteriores, contamos que surjam atividades não planeadas, por sugestão de sócios, amigos ou entidades públicas, designadamente a Câmara Municipal de Sabrosa. Participaremos nessas atividades, desde que não acarretem despesas consideráveis para a Instituição.

É prioridade desta Instituição, promover um bom relacionamento entre as colaboradoras e os utentes, bem como com familiares, vizinhos e outras pessoas ligadas, direta ou indiretamente à Instituição, por forma a fomentar a socialização e a felicidade dos nossos utentes.

Estaremos particularmente atentos a eventuais situações de negligência, abusos e maus-tratos, denunciando de imediato às autoridades competentes.

É ainda nosso propósito, disponibilizar informação que facilite o acesso a serviços da comunidade, indispensáveis para a satisfação de outras necessidades para as quais esta instituição não tem resposta.

O nosso principal desígnio assenta na satisfação de todos os nossos utentes, visando a criação de um bom inter-relacionamento entre todos os intervenientes.

Responsáveis pela elaboração e alteração do Plano de Atividades Socioculturais

O Presidente da Direção: \_\_\_\_\_

A Diretora Técnica: \_\_\_\_\_