



Associação de Amigos da Terceira Idade de S. Lourenço
S. LOURENÇO DE MAMPORCÃO - ESTREMOZ

Ruth

PLANO DE ATIVIDADES



Associação de Amigos da Terceira Idade de S. Lourenço

2019

IPSS - Diário da República III série de 07-03-96
Contribuinte: 5033 86685

Largo da Padaria, Loten! 5 - S. Lourenço de Mamporcão 7100-669 Estremoz
Fax: 268 919 119

Telefone: 268 919 119

Email: aatisl@sapo.pt



Paula Romeira

António

Nota Introdutória

Dando continuidade ao trabalho de anos anteriores, apresentamos o Plano de Atividades para o ano de 2019, da Associação de Amigos da Terceira Idade de S. Lourenço, a fim de ser aprovado pelos respetivos órgãos responsáveis.

O presente Plano de Atividades tem como principal objetivo implementar um conjunto de ações de Animação direcionadas aos utentes da Instituição, respeitando os diferentes níveis de autonomia e dependência de cada um.

Depois de fazermos um diagnóstico e posterior avaliação da realidade da nossa Instituição vamos proceder à definição/planificação de um conjunto de atividades orientadas para este público-alvo em particular.

Ao longo das atividades a AATISL procurará criar condições para ajudar os nossos utentes a viver uma velhice melhor sucedida, promovendo a sua auto-estima e bem-estar, retardando o seu processo de envelhecimento, proporcionando momentos de interação, participação ativa e de socialização, contrariando o sentimento de abandono e fomentando momentos de ócio e boa disposição, promovendo ainda a troca de experiências, desenvolvendo competências cognitivas e de motricidade, aumentando o bem-estar dos utentes, melhorando a sua qualidade de vida e a sua felicidade em geral.



Handwritten signatures in blue ink:
- "Pent" (top right)
- "J. Cunha" (middle)
- "L. Lourenço" (middle)
- "Capitão" (bottom right)
- "HA" (bottom right)

Caracterização da Instituição

A Associação de Amigos da Terceira Idade de S. Lourenço, situada no Largo da Padaria, Lote 5 – S. Lourenço de Mamporcão, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, que tem como principal objetivo o desenvolvimento de respostas de apoio social em regime de cooperação com o CDSS de Évora, ao nível das seguintes valências: Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Estrutura Residencial para Idosos.

Esta Associação foi criada por Escritura Pública no Cartório Notarial de Estremoz, a dia 30 de Novembro de 1994 e publicada em Diário da República N.º 22, III Serie, de 26 de Janeiro de 1995, sendo reconhecida como IPSS, EM Diário da República a 7 de Março de 1996.

A resposta Social de Estrutura Residencial para Idosos foi licenciada a 24 de Novembro de 2009, pelo Alvará N.º 82/09, da Câmara Municipal de Estremoz, cujos Estatutos se encontram registados no Livro 6 das Associações e Solidariedade Social, sob o N.º 101/95.

A Associação de Amigos da Terceira Idade de S. Lourenço, apresenta objetivos gerais ao nível das suas três valências, contando atualmente com o total de 48 utentes. De realçar que o nosso Projeto é focado sobretudo a nível do desenvolvimento local, nomeadamente dentro da freguesia ou concelho. Assim sendo, é frequente estabelecermos parcerias com a Junta de Freguesia, que se mostrou sempre muito disponível, outras entidades membros do CLASE, Banco Alimentar e outros Lares do Concelho, Câmara Municipal de Estremoz, nomeadamente ao nível de atividades de cariz cultural e social, nomeadamente na organização de eventos como Sardinhada Anual, Festas Populares da Freguesia e Feiras /Eventos da Cidade.



Leonor

*J. Paula
Kamugor*

*Amv
L. Costa
R*

Respostas Sociais

As **RESPOSTAS SOCIAIS/VALÊNCIAS**, organização e funcionamento dos vários sectores de atividade constarão de regulamentos internos, elaborados pela Direção, de acordo com modelos existentes, posteriormente submetidos à apreciação e homologação da entidade tutelar, encontrando-se disponíveis em painel acessível e visível na entrada da Associação.

Por sua vez os serviços serão gratuitos ou remunerados em regime de proporcionalidade, conforme a situação económico-financeira dos utentes, apurada em inquérito elaborado por serviços especializados e no cumprimento dos preceitos legal.

Neste sentido, são atualmente, aplicadas às 3 respostas sociais existentes, tabelas de comparticipação elaboradas em conformidade com as normas legais aplicáveis e com os acordos de cooperação com o Instituto da Segurança Social, que se encontram regulamentadas, pelas diretrizes, da Circular nº 4 de 16 de Dezembro de 2016.

Também se aplica às três respostas Sociais a Tabela de Preços de Serviços Adicionais, para orientar e salvaguardar situações extraordinárias ou vagas de gestão privadas, a qual é devidamente afixada em local de fácil acesso e distribuída pelos utentes ou seus familiares, de modo a que todos tenham conhecimento dos preços praticados

Além das contribuições dos utentes e Apoios Estatais, enquanto IPSS, sem fins lucrativos, são fonte de receita da Associação os seguintes itens:

- O produto das joias e quotas dos associados;
- A comparticipação dos utentes;
- Os rendimentos de bens próprios;
- Doações, legados e heranças e respetivos rendimentos;
- Subsídios do Estado ou de organismos oficiais;
- Donativos e produtos de festas ou subscrições;
- Outras receitas.



Leiras
P. Cunha
Canhoto
Ra

Membros de Direção e Recursos Humanos

A Associação desenvolve as suas ações, presidida pelos seguintes membros de Direção:

- Presidente: Reinaldo Joaquim Serra Canhoto
- Vice-Presidente: Helena Conceição General Leiras
- Secretário: Luís Temudo
- Tesoureiro: João Manuel França Cunha
- Vogal: Leonardo António Silva Saruga

E pela prestação de serviços, do seguinte quadro de pessoal

Técnicos	Nº	Perfil	Grupo Profissional	Nº	Tipo de Vínculo
Técnica de Serviço Social	1	Diretora Técnica	Técnica de Serviço Social	1	Contrato s/ Termo
Animadora Social	1	Animadora Sociocultural	Animadora Sociocultural	1	- Contrato a Termo Certo
Enfermeiro	1	-----	Enfermeiro	1	Avença
Médico de Clínica Geral	----		Médico	1	Avença
Assistente Administrativa	1	Pessoal Administrativo	Assistente Administrativo	1	Contrato a Termo Certo
Ajudantes de Ação Direta	13	Pessoal Auxiliar	Ajudantes de Lar, Centro de Dia e SAD	11 1 1	- Contrato S/ Termo - Contrato a Termo Certo - Estágio Profissional pelo IEFP
Cozinheiras ¹	3	Cozinheiras	Cozinheira	3	Contrato s/ Termo
Vigilante/ Colaborador Noturno	4	Pessoal Auxiliar	Vigilante/ Colaborador Noturno	3 1	Contrato s/ Termo - Contrato a Termo Certo

¹ Uma Cozinheira acumula funções de Encarregada.



Terceira Idade de S. Lourenço

*Paula
L. L.
Café
Amiel
R.*

Caracterização do Público-Alvo (Utentes)

Como já referimos anteriormente a Associação de Amigos da Terceira Idade de S. Lourenço conta atualmente com 48 utentes, nomeadamente 16 utentes na valência de ERPI (Estrutura Residencial para Idosos – Lar), 21 em Centro de Dia, sendo que destes 21 há uma utente na eminência de sair, uma vez que se encontra a aguardar vaga em Unidade de Cuidados Continuados e 11 utentes em Serviço de Apoio Domiciliário. Fazendo uma comparação com o número de utentes do ano passado verifica-se um decréscimo de menos 2 utentes.

Fazendo uma relação ao nível do género que prevalece na Instituição, constatamos que maioria dos utentes é do sexo feminino, cerca de 68,75%, havendo um total de 33 utentes do sexo feminino, enquanto há apenas 15 utentes do sexo masculino.

No que concerne à média de idades dos nossos utentes constatamos que a mesma ronda os 85 anos, sendo que em ERPI a média de idades situa-se nos 84,94%, em Centro de Dia é de 85,43% e de SAD é de 85,72%. Analisando estes números constatamos, curiosamente, que os utentes de SAD, aqueles que supostamente serão mais autónomos, são aqueles que apresentam uma taxa de idades mais elevada, contrariamente aos utentes de ERPI que são aqueles que apresentam um maior grau de dependência e que são simultaneamente aqueles que apresentam uma taxa de idades mais baixa.

No que diz respeito especificamente ao grau de dependência não vamos apresentar números concretos face ao seu grau específico/ Estádio em que se encontram, contudo, podemos concluir que há efetivamente um número crescente de dependência dos nossos utentes, fato que se prende naturalmente com o acréscimo de idade dos mesmos.

Assim, em relação aos utentes de ERPI podemos concluir que seis dos utentes se encontram totalmente dependentes, seis apresentam dependências graves ou moderadas e quatro são relativamente autónomos.

No que concerne aos utentes de Centro de Dia apenas uma utente apresenta graves problemas de autonomia, enquanto cerca de cinco utentes têm um grau de



Handwritten signatures in blue ink.

dependência moderada a leve, os restantes realizam as suas atividades primárias sem ajuda.

Os utentes de Apoio Domiciliário são, de um modo geral, autónomos, apresentando apenas dependências leves.

Em geral podemos afirmar que apesar de ainda haver um número significativo de utentes com alguma autonomia ou com dependência leve, é notório que os utentes se encontram a perder, cada vez mais, capacidades e competências, resultado associado, em grande parte ao aumento de idade e problemas de saúde que vão surgindo.

Para finalizar e tendo em consideração os aspetos apresentados anteriormente é assim apresentado o Plano Anual de Atividades para 2019. Salientamos novamente que as atividades propostas têm em consideração os objetivos e fins a que a AATISL se propõe, quer nos seus Estatutos e Regulamentos, quer tendo em conta a priorização do bem-estar físico, psicológico e emocional dos nossos utentes, assegurando os cuidados básicos como: cuidados pessoais/higiene, de saúde, de nutrição/ alimentação e outros cuidados também eles muito importantes como socioculturais, apoio psicossocial, entre outros.



Associação de Amigos da Terceira Idade de S. Lourenço

S. LOURENÇO DE MAMPORCÃO - ESTRE. JZ

Plano de Atividades 2019

Dias/ Meses	Atividades	Objetivos	Público-Alvo
Janeiro a Dezembro (a definir com o plano mensal/diário)	✓ Atividades diárias de lazer e ocupação lúdico-pedagógicas (trabalhos manuais, expressão plástica, colagens, recortes, pinturas, decoração, découpage, motricidade fina, modelagem, (...))	✓ Promover a participação ativa dos utentes; ✓ Dinamizar momentos lúdico-pedagógicos; ✓ Desenvolver a motricidade, destreza e precisão manual e a coordenação psicomotora, aumentando desta forma a auto-confiança e auto-estima do utente e do grupo; ✓ Promover as relações interpessoais.	Utentes
	✓ Visitas ao domicílio (SAD/ CD)	✓ Promover as relações interpessoais; ✓ Aumentar o ócio ativo ✓ Diminuir o risco e sintomas de isolamento (p/ ex.: depressão) ✓ Estabelecer e fortalecer a relação empática e profissional entre utentes e técnicos	
	✓ Dinâmicas de Grupo: jogos lúdicos, exercícios de memória e visionamento de filmes.	✓ Fortalecer e revitalizar o espírito de grupo; ✓ Estimulação cognitiva; ✓ Promover as relações interpessoais	

*Leonor / Paula
Loureiro*

*Ant
L
C
R*



Associação de Amigos da Terceira Idade de S. Lourenço

S. LOURENÇO DE MAMPORCÃO - ESTRE - JZ

Janeiro a Dezembro (a definir com o plano mensal/diário)	✓ Jogos tradicionais, culturais e recreativos.	entre utentes; colaboradores; familiares e comunidade no geral; ✓ Promover o convívio entre os utentes; ✓ Dinamizar jogos tradicionais em função das capacidades físicas dos utentes; ✓ Valorizar conhecimentos e vivências pessoais e locais ✓ Revitalizar práticas e técnicas tradicionais.	Utentes
	✓ Participação/Representação da Instituição em Ações e Projetos Comunitários: ✓ Parceria com o CLASE, Banco Alimentar ✓ Integração do Projeto Tempo para Dar; ✓ Intercâmbios c/ a ARS Centro ✓ Organizações ou Projetos ✓ Outras a definir	✓ Criar e estabelecer laços entre a Instituição/Utentes e Comunidade; ✓ Promover a interação dos utentes com o exterior; ✓ Representar e divulgar a Instituição (dar a conhecer as suas atividades).	
	✓ Comemoração de dias e épocas festivas: ✓ Aniversários do mês ✓ Dia de Reis ✓ Carnaval ✓ Dia Internacional da Mulher ✓ Dia da árvore ✓ Páscoa ✓ Dia 25 de Abril ✓ Mês de Maio – “Maria” ✓ Dia da Espiga ✓ Santos Populares	✓ Promover momentos de convívio entre os residentes e a família; ✓ Festejar e comemorar dias festivos; ✓ Promover as relações interpessoais; ✓ Envolver o utente na atividade enquanto agente participativo e dinâmico da mesma.	

Luís F. Paula Lourenço

Paula Lourenço



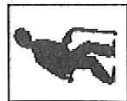
Associação de Amigos da Terceira Idade de S. Lourenço

S. LOURENÇO DE MAMPORCÃO - ESTRELA DO JZ

Janeiro a Dezembro (a definir com o plano mensal/diário)	✓ Dia dos Avós ✓ Dia da Pessoa Idosa ✓ Dia de Finados ✓ Magusto ✓ Natal ✓ Outras datas a definir de acordo com o calendário anual.		
	✓ Passeios Pedestres	✓ Incentivar e motivar os utentes para a realização de pequenos passeios, tendo como principal objetivo o seu contato com a população; ✓ Promover a manutenção da capacidade e autonomia física.	Utentes
	✓ Rastreio (Tensão arterial e IMC)	✓ Promover estilos de vida saudáveis; ✓ Avaliação e acompanhamento do quadro cardiovascular;	
	✓ Geronto-psicomotricidade, Atividades de manutenção e Estimulação Sensorial	✓ Dinamização de pequenos exercícios de motricidade em função das capacidades físicas de cada utente; ✓ Contribuir para a melhoria do bem-estar físico e psicológico dos utentes; ✓ Estimular as capacidades cognitivas e físicas (destreza muscular); ✓ Estimulação sensorial de enfermos acamados.	

F. Cunha
Amigos

Perk
Lil
Catrina C
Ry



Associação de Amigos da Terceira Idade de S. Lourenço

S. LOURENÇO DE MAMPORCÃO - ESTRE. AZ

	✓ Visitas e Passeios ao exterior: ✓ Locais de interesse comum e público ✓ Museus, exposições (...) ✓ Feiras (FIAP ...) ✓ Intercâmbios com outras Instituições (a definir) ✓ Outras.	✓ Promover passeios e visitas ao exterior de forma a disputar nos utentes o interesse por temáticas culturais e sociais; ✓ Promover o intercâmbio com outras instituições, criando laços de convívio e troca de valores e saberes.	
	✓ Criação de um espaço de Tic (Tecnologias da Informação e Comunicação).	✓ Promover o gosto pelas novas tecnologias; ✓ Estimulação Cognitiva.	
	✓ Criação/ Manutenção de Um Espaço Reservado a Visitas/ Biblioteca	✓ Preservar o respeito pela privacidade dos utentes e familiares; ✓ Incentivar a leitura ✓ Promover a leitura	
Setembro a Junho (a definir de acordo com as atividades propostas)	✓ Aulas de Motricidade	✓ Participar e cooperar em ações de formação promovidas pela autarquia local; ✓ Sensibilizar os utentes para a importância de novas aprendizagens e conhecimentos.	Utentes
Janeiro a Dezembro (a definir de acordo com as atividades propostas)	✓ Cursos de Formação – Formação Contínua	✓ Atualização e aquisição de conhecimentos na área da geriatria, cozinha, saúde e atendimento; ✓ Capacitar e dotar os recursos humanos com novas formas de intervenção social, visando continuamente a	Colaboradores

Associação de Amigos da Terceira Idade de S. Lourenço

Associação de Amigos da Terceira Idade de S. Lourenço



Associação de Amigos da Terceira Idade de S. Lourenço
S. LOURENÇO DE MAMFORÇÃO - ESTREMOZ

		qualidade da prestação dos serviços da Instituição.	
	✓ Implementação de Estágios Curriculares/Profissionais	✓ Dar oportunidade a novos estágios, visando a melhoria dos serviços de acordo com as várias áreas de intervenção.	
Janeiro a Dezembro (a definir de acordo com as atividades propostas)	✓ Realização de Eventos Culturais e Festas Populares: ✓ Santos Populares ✓ Festa do Natal ✓ Outros a definir	✓ Promover atividades culturais e sociais; ✓ Promover atividades para o apoio e angariação de fundos para a Instituição.	Comunidade
	✓ Paineis de Atividades	✓ Divulgar trimestralmente as atividades desenvolvidas na Instituição.	

Assinatura

Assinatura