

Jose Rivas
R1

Plano de Atividades

2024

20.11
Lilith
Concha
Yolanda
R1
Amor





Handwritten signature
João Luís
2017

Nota de Abertura

O presente Plano propõe um conjunto de atividades que colmate ou minimize as necessidades reportadas e sentidas, pelos vários intervenientes no quotidiano da Associação (utentes, familiares, funcionários e outros colaboradores). As atividades apresentadas foram definidas, sem descurar a missão desta Instituição. Ao longo das atividades a AATISL procurará criar condições para ajudar os nossos utentes a viver uma velhice bem sucedida, promovendo a sua autoestima e bem-estar, melhorando 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, favorecendo ainda a troca de experiências, desenvolvendo competências cognitivas e de motricidade, aumentando o bem-estar dos utentes e melhorando a sua qualidade de vida. Transpor os vários constrangimentos e adversidades despertadas pela pandemia assim como aos demais futuros.

Handwritten signature
2017
Concha
fun

Handwritten signature

Handwritten signature



Handwritten signature: J. P. S. S.

Estrutura Organizacional

A Associação de Amigos da Terceira Idade de S. Lourenço tem, na sua atuação, os seguintes objetivos:

- assegurar a satisfação das necessidades dos clientes; alimentação, saúde, higiene, conforto, ocupação/lazer e apoio social;
- promover o bem-estar social, minimizando o efeito dos problemas afetivos nas pessoas idosas;
- melhorar as condições de vida dos nossos utentes, para que se sintam física e psicologicamente capazes de viverem com o máximo de autonomia e independência;
- ajudar o idoso a sentir-se útil, através da prestação de cuidados e serviços específicos;
- garantir e respeitar a independência, a individualidade, a privacidade e livre expressão de opinião;
- favorecer os sentimentos de interação, de autoestima e de segurança.

Handwritten signatures: J. P. S. S., Cunha, Fernandes, and another signature.

Missão - A nossa missão é a prestação de cuidados individualizados e personalizados em meio institucional ou no domicílio a pessoas e famílias que, por motivo de doença, idade ou outro impedimento, não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária, aproximando pessoas através da consolidação de afetos, desenvolvimento humano e valorização do indivíduo e da qualidade dos serviços prestados.

Visão - Promover um conjunto de respostas sociais de forma sustentada, integrada numa rede de parceiros sociais. Ser um modelo de referência local, enquanto instituição em relação aos serviços prestados, superando a satisfação das necessidades básicas.



Handwritten signatures and initials in blue ink, including names like 'José Augusto', 'José Augusto', 'Cunha', and 'A. Amos'.

Plano de Atividades

A intervenção da Animação Sociocultural na vida dos idosos constitui um instrumento indispensável para a estimulação e bem-estar das suas capacidades globais (mental, física e afetiva), proporcionando-lhes uma vida mais ativa, um maior desenvolvimento social e o adiamento no seu processo de dependência, uma vez que o envelhecimento também é influenciado pelo modo de vida praticado.

Assim, dando continuidade ao trabalho desenvolvido e tendo em conta a situação pandémica que estamos a viver, propomos um conjunto de atividades para os nossos utentes/familiares, colaboradores e parceiros, promovendo, assim, a melhoria da qualidade de vida de todos os intervenientes.

Animação Sociocultural:

- Animação Físico-motora - consiste em exercícios de motricidade, coordenação e mobilidade de forma a manter ou melhorar a saúde e independência dos nossos utentes;
- Animação Cognitiva e Mental – são as atividades intelectuais e sensoriais que visam manter a capacidade cognitiva do idoso mais ativa;
- Animação através da Expressão Plástica – atividades manuais e de expressão artística;
- Animação através da expressão e comunicação – transmissão de sentimentos e emoções;
- Animação de desenvolvimento pessoal e social – atividades que visam aumentar as capacidades de relacionamento interpessoal;
- Animação Lúdica – atividades que têm como objetivo “divertir” os utentes, ocupando o tempo e promovendo o convívio.



Handwritten signatures and initials in the top right corner.

PLANO DE ATIVIDADES 2024

Atividades Direcionadas aos Utentes			
Comemoração de Dias e Épocas Festivas:			
Data	Atividade	Objetivos	Público Alvo
Ao longo do Ano	Comemoração dos Aniversários dos Utentes - Elaboração de Mega Calendário	<ul style="list-style-type: none">• Preservar a identidade dos Idosos	<i>Handwritten notes and signatures in the right margin:</i> Cano João Am A Amos Utentes
1 de janeiro	Dia de Ano Novo/Dia Mundial da Paz - Atividade Lúdica	<ul style="list-style-type: none">• Celebração de um novo ano• Proporcionar momentos de convívio e partilha	
6 de janeiro	Dia de Reis - Cantar as Janeiras – Academia Sénior	<ul style="list-style-type: none">• Promover o convívio• Desenvolver a criatividade• Estimular a destreza manual e a motricidade fina	
11 de janeiro	-Dia internacional do Obrigado Dinâmicas de Grupos	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar aos utentes um momento de reflexão e valorização da palavra Obrigado	
18 de janeiro	-Dia Internacional do Riso Dinâmicas de grupo: Riso-terapia	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar aos utentes um momento de alegria e descontração	
14 de fevereiro	- S. Valentim Enviar dedicatórias de amor para a família	<ul style="list-style-type: none">• Promover as relações com a família	
13 de fevereiro	- Carnaval Assistir ao Cortejo de Carnaval do Município	<ul style="list-style-type: none">• Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos• Contrariar o desenraizamento social dos idosos• Incrementar a participação ativa dos idosos• Promover o convívio	
8 de março	-Dia da Mulher Distribuição de Flores Trabalhos Manuais	<ul style="list-style-type: none">• Fomentar o espírito crítico dos utentes• Promover a interação e coesão de grupo• Promover a estimulação cognitiva e sensorial	
19 de março	-Dia do Pai Trabalhos Manuais	<ul style="list-style-type: none">• Promover a aproximação com a família• Valorizar o papel do utente na família	
21 de março	-Dia da árvore Plantar 1 árvore	<ul style="list-style-type: none">• Sensibilizar os idosos para as questões do meio ambiente• Promover a participação dos idosos	



Associação de Amigos da Terceira Idade de S. Lourenço

S. LOURENÇO DE MAMPORÇÃO - ESTREMOZ

*Assessor
Luis Passos
A. P. P.*

21 de maio	-Dia Internacional do Chá Lanche "Beber o Chá das 5"	<ul style="list-style-type: none">Realizar atividades de lazerPromover o convívio e o bem-estar	<i>C. J. S.</i> <i>L. P.</i> <i>S. Lourenço</i> <i>Estremoz</i> <i>M. P.</i> <i>A. P.</i> <i>C. P.</i>
1 de junho	-Dia da Criança Enviar mensagens para "netos" fictícios	<ul style="list-style-type: none">Promover o convívio intergeracionalCriar momentos de partilha	
10 de junho	-Dia de Portugal Recolha de provérbios e expressões populares	<ul style="list-style-type: none">Relembrar hábitos e costumes	
18 de junho	-Dia Internacional do Piquenique Piquenique no S. Romão	<ul style="list-style-type: none">Criar momentos de diversão e convívio lúdicoProporcionar momentos de convívio e partilha	
23, 24 e 30 de junho	-Santos Populares Realização de almoço Convívio Realização de Sardinha Popular	<ul style="list-style-type: none">Contrariar o desenraizamento social dos idososRealizar atividades criativas e recreativasIncrementar a participação ativa dos idosos	
30 de junho	-Dia Mundial das Redes Sociais Vídeo para as redes sociais	<ul style="list-style-type: none">Criar momentos de convívio e diversãoReforçar o espírito de grupoRelembrar hábitos e momentos de lazerEstimular a memória	
20 de julho	-Dia do Amigo Oficina de Escrita para amigos	<ul style="list-style-type: none">Fomentar a expressão verbal de sentimentosProporcionar momentos de convívio e partilha	
26 de julho	-Dia dos Avós Lanche convívio com os netos	<ul style="list-style-type: none">Promover a aproximação familiarValorizar o papel dos avós nas famílias	
10 de agosto	-Dia Mundial da Fotografia Realização de Exposição fotográfica	<ul style="list-style-type: none">Criar momentos de convívio e diversãoReforçar o espírito de grupoRelembrar hábitos e momentos de lazerEstimular a memória	
25 de setembro	-Dia mundial do Sonho Atividade lúdica	<ul style="list-style-type: none">Promover a estimulação cognitiva e sensorial	
29 de setembro	-Dia do Coração Caminhada	<ul style="list-style-type: none">Estimular para a prática do exercício físicoMelhorar e manter a capacidade física dos utentes	
1 de outubro	-Dia Internacional do idoso- Participação na Feira Sénior de Estremoz	<ul style="list-style-type: none">Fomentar a expressão verbal de sentimentosContribuir para o enraizamento sociocultural	
1 de outubro	-Dia Mundial da Música "Discos Pedidos"	<ul style="list-style-type: none">Criar momentos de diversão e convívio lúdico	



Associação de Amigos da Terceira Idade de S. Lourenço

S. LOURENÇO DE MAMPORCÃO - ESTREMOZ

Associação de Amigos da Terceira Idade de S. Lourenço

7 de outubro	- Dia do Sorriso Atividade de Convívio – Sessão fotográfica	<ul style="list-style-type: none">• Criar momentos de diversão e convívio lúdico	<p><i>CSF</i></p> <p><i>CSF</i></p> <p><i>CSF</i></p> <p><i>CSF</i></p> <p><i>CSF</i></p> <p><i>CSF</i></p>
30 de outubro	- Homenagem ao mês Rosa Atividade de Sensibilização	<ul style="list-style-type: none">• Apelar à mudança de comportamentos perante a doença• Informar sobre tratamento, rastreio, diagnóstico e prevenção do cancro da mama• Sensibilizar a comunidade em geral	
1 de novembro	Dia de todos os Santos Peditório Anual Deslocação ao Cemitério, prestação de cuidados e apoio a campa de familiares	<ul style="list-style-type: none">• Relembrar hábitos e costumes• Promover a ligação com a freguesia• Criar novas fontes de receita	
11 de novembro	S. Martinho Realização festa aberta a comunidade	<ul style="list-style-type: none">• Criar momentos de convívio e diversão• Orientar os utentes no tempo• Relembrar hábitos e costumes	
4 de dezembro	- Dia da Bolacha Tarde de culinária	<ul style="list-style-type: none">• Promover o saber-fazer e o espírito de grupo• Criar momentos de diversão e convívio lúdico	
Ao longo do mês de dezembro	Natal Almoço Convívio Festa de Natal com familiares Recolha de receitas Tradicionais alusivas à Data Elaboração de cabaz e venda de rifas	<ul style="list-style-type: none">• Relembrar hábitos, costumes e vivências• Promover as relações interpessoais	



Associação de Amigos da Terceira Idade de S. Lourenço

S. LOURENÇO DE MAMPORCÃO - ESTREMOZ

Handwritten signatures and notes at the top right of the page.

Handwritten notes on the right side of the table, including 'Liliana', 'Canta', 'João', and 'Cant'.

Atividades Direcionadas aos Utentes			
Atividades S/ Calendarização Definida a Realizar ao Longo do Ano			
Atividade	Periodicidade	Objetivos	Público-Alvo
Visitas ao domicílio (SAD)	<ul style="list-style-type: none">Quinzenal- (de forma intercalar entre Dir. Técnica/ administrativa e animadora)	<ul style="list-style-type: none">Aumentar o ócio ativoPromover as relações interpessoaisDiminuir o risco e sintomas de isolamento (p/ ex.: depressãoEstabelecer e fortalecer a relação empática e profissional entre utentes e técnicos	Utentes
Dinâmicas de Grupo: jogos lúdicos, exercícios de memória e visionamento de filmes.	<ul style="list-style-type: none">Mensal	<ul style="list-style-type: none">Fortalecer e revitalizar o espírito de grupoEstimulação cognitivaPromover as relações interpessoais entre utentes; colaboradores; familiares e comunidade no geral	
Jogos tradicionais, culturais e recreativos	<ul style="list-style-type: none">Mensal	<ul style="list-style-type: none">Promover o convívio entre os utentesDinamizar jogos tradicionais em função das capacidades físicas dos utentesValorizar conhecimentos e vivências pessoais e locaisRevitalizar práticas e técnicas tradicionais.	
Participação em projetos e Parcerias: - "Histórias que se Cruzam", CME; -Projeto Gerontopsicomotricidade da CME -Participação em atividades da Academia Sénior Outras a definir: Festas Populares/ S. Romão e Fados	<ul style="list-style-type: none">A determinar	<ul style="list-style-type: none">Criar e estabelecer laços entre a Instituição/Utentes e ComunidadePromover a interação dos utentes com o exteriorRepresentar e divulgar a Instituição (dar a conhecer as suas atividades). Dinamização de pequenos exercícios de motricidade em função das capacidades físicas de cada utenteContribuir para a melhoria do bem-estar físico e psicológico dos utentes	



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

Handwritten signatures and notes:
- Top right: *Associação de Amigos da Terceira Idade de S. Lourenço*
- Middle right: *Carinho*
- Bottom right: *Amigos*

Atividades e Objetivos de Desenvolvimento ao Longo do Ano De Cariz Institucional			
Atividade	Periodicidade	Objetivos	Público-Alvo
Participação/ Representação da Instituição em Ações e Projetos	<ul style="list-style-type: none">A Definir	<ul style="list-style-type: none">Preservar Parcerias e Apoios:<ul style="list-style-type: none">- CLASE;- Banco Alimentar- Pingo Doce- Junta de Freguesia e- Câmara Municipal- Inovinter – Centro de formaçãoAumentar o nº de parcerias e de iniciativas a integrar quer c/ entidades públicas e/ou particularesPromover a realização de protocolos e acordos formais	Utentes, Familiares, Colaboradores e Associados
Formação profissional	<ul style="list-style-type: none">1º semestre de 2023	<ul style="list-style-type: none">Realização de curso Formação Contínua de (25h)Atualização e aquisição de conhecimentos na área da geriatria, cozinha, saúde e atendimentoCapacitar e dotar os recursos humanos com novas formas de intervenção social, visando continuamente a qualidade da prestação dos serviços da Instituição.Garantir o cumprir das requisitos legais	Colaboradores
	<ul style="list-style-type: none">2º semestre	<ul style="list-style-type: none">Simulacro	Utentes e colaboradores
Eventos Culturais: Páscoa, Santos Populares, Festa do Natal Aniversário da Instituição, Magusto	<ul style="list-style-type: none">A integrar nas datas comemorativas já sinalizadas	<ul style="list-style-type: none">Promover atividades culturais e sociaisPromover novas fontes de ReceitasPromover a interação/ relação utentes, instituição, familiares, sócios (Comunidade em Geral)	Comunidade



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

Handwritten signatures and initials in the top right corner.

Direção	• Mensal quinzenal	a	• Realizar reuniões mensais, quinzenais ou sempre que necessário entre Direção e Direção técnica	Direção Diretora técnica
---------	-----------------------	---	--	-----------------------------

Handwritten signature in blue ink.

Considerações Finais:

Para finalizar e tendo em consideração os aspetos apresentados anteriormente é assim apresentado o Plano Anual de Atividades para 2024.

Salientamos novamente, que as atividades propostas têm em consideração os objetivos e fins a que a AATISL se propõe, 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 procurando retomar o que existia de positivo e rotineiro anterior à pandemia, mas preservando as defesas criadas durante a mesma.

Vertical column of handwritten signatures and initials on the right side of the page.



CONSELHO FISCAL

PARECER

De acordo com o solicitado pela Direcção e nos termos da alínea c) do art.º 43º dos Estatutos desta Associação, o conselho fiscal reunido a 21 de novembro de 2023, decidiu dar parecer favorável ao Orçamento e Plano de Atividades para 2024.

S. Lourenço de Mamporcão, 21 de novembro de 2023.

O Conselho Fiscal:

João Samuel Xarefe da Silva
Cláudia Maria Costa Cortes Cunha
Helene de Encarnação Gonçalves Furtado

