

Plano de Atividades

2023

Ao longo da vida, aprendemos, crescemos e com tempo compreendemos...que só na união, atingimos a superação, vencemos barreiras e florescemos (NB)



Handwritten signature in blue ink.



Associação de Amigos da Terceira Idade de S. Lourenço

S. LOURENÇO DE MAMPORCÃO - ESTREMOZ

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.



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.

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.



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 signature]
Cunha

PLANO DE ATIVIDADES 2023

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	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 Momento musical "Cantar as Janeiras"	<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	
5 de Fevereiro	Dia da Nutella Atelier de Culinária	<ul style="list-style-type: none">• Combater o sedentarismo• Promover o saber-fazer e o espírito de grupo.	
14 de Fevereiro	S. Valentim Dedicatórias de Amor para a Família e pessoas queridas	<ul style="list-style-type: none">• Promover as relações com a família	
De 18 a 21 de Fevereiro	Carnaval Desfile Municipal Baile c/ desfile Institucional	<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	

Associação de Amigos da Terceira Idade de S. Lourenço



Associação de Amigos da Terceira Idade de S. Lourenço

S. LOURENÇO DE MAMPORCÃO - ESTREMOZ

21 de março	Dia da árvore Plantar 1 Árvore E Mini- horta de Ervas Aromáticas	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar os idosos para as questões do meio ambiente Promover a participação dos idosos
2 de abril	Domingo de Ramos - Passeio ao Exterior na 2ª feira seguinte	<ul style="list-style-type: none"> Relembrar hábitos e costumes Relembrar vivências e experiências do meio social em que os utentes estão inseridos
07 a 09 de abril	Páscoa Refeições alusivas à celebração -Livro de Receitas Tradicionais alusivas à Data Elaboração de cabaz e venda de rifas	<ul style="list-style-type: none"> Relembrar hábitos e costumes Realizar atividades de lazer Promover o convívio e o bem-estar
13 de abril	Dia do Beijo Atividades de Grupo	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar atos de afeto; Proporcionar e fortalecer as relações entre casais;
15 de abril	Dia mundial da atividade Física (14/4) -Atividades a definir em parceria c/ o sector do desporto c/ CME -Tarde de jogos tradicionais: malha/xino/mata	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar aos utentes um momento de convívio e diversão no exterior; Estimular para a prática do exercício físico Melhorar e manter a capacidade física dos utentes
18 de abril	Dia Internacional dos Monumentos - Passeio a Alter do Chão	<ul style="list-style-type: none"> Permitir novas descobertas Favorecer o conhecimento de novos espaços e épocas
25 de abril	Dia da Liberdade -Distribuição de Cravos	<ul style="list-style-type: none"> Relembrar hábitos, costumes e vivências
Mês de maio	Mês de Maria -Convite para convívio com as Irmãs de Deus e Diácono	<ul style="list-style-type: none"> Relembrar hábitos e costumes (Leitura do terço)
Mês de Maio	Mês da Família -realização de um conjunto de atividades	<ul style="list-style-type: none"> Promoção dos períodos de convívio com os familiares
1 de maio	Dia do Trabalhador " video reportagem conta-me a tua profissão"	<ul style="list-style-type: none"> Relembrar as profissões dos utentes Orientar o utente no espaço
7 de maio	Dia da Mãe - trabalhos manuais	<ul style="list-style-type: none"> Promover a aproximação com a família Valorizar o papel do utente na família



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

*João
Cunha
[Signature]*

18 de maio (a definir entre 15 a 19)	Dia Internacional dos Museus -Sessão de Olaria –Bonecos de Estremoz e/ou Visita a Museu	<ul style="list-style-type: none">• Permitir novas descobertas• Favorecer o conhecimento de novos espaços
18 de maio	Dia da Espiga - Passeio ao Exterior (17/5) Elaboração de Ramos Tradicionais	<ul style="list-style-type: none">• Promover hábitos e culturas locais – apanha da espiga
1 de junho	Dia da Criança Articular com outras Associações/Mães– Oferta de Lembrança às crianças da Freguesias e familiares de utentes	<ul style="list-style-type: none">• Promover o convívio intergeracional• Criar 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
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 idosos• Realizar atividades criativas e recreativas• Incrementar a participação ativa dos idosos
20 de julho	Dia do Amigo Oficina de Escrita – Envio de postais a ex-utentes, funcionários e familiares distantes	<ul style="list-style-type: none">• Fomentar a expressão verbal de sentimentos• Proporcionar momentos de convívio e partilha
26 de julho	Dia dos Avós Convidar familiares de utentes para momentos de lazer	<ul style="list-style-type: none">• Promover a aproximação familiar• Valorizar o papel dos avós nas famílias
19 de agosto	Dia Internacional da Fotografia Realização de Exposição fotográfica dos vários períodos de animação	<ul style="list-style-type: none">• Criar momentos de convívio e diversão• Reforçar o espírito de grupo• Relembrar hábitos e momentos de lazer• Estimular 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 Avaliação de valores arteriais- Caminhada	<ul style="list-style-type: none">• Estimular para a prática do exercício físico• Melhorar e manter a capacidade física dos utentes
1 de outubro	Dia Internacional do idoso-	<ul style="list-style-type: none">• Fomentar a expressão verbal de sentimentos

*Mano
Cunha*



Associação de Amigos da Terceira Idade de S. Lourenço

S. LOURENÇO DE MAMPORÇÃO - ESTREMOZ

7 de outubro	- Dia do Sorriso Atividade de Convívio – Sessão fotográfica	<ul style="list-style-type: none"> • Contribuir para o enraizamento sociocultural • Criar momentos de diversão e convívio lúdico 	
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 	
1 de dezembro	Restauração da Independência Passeio a zonas históricas	<ul style="list-style-type: none"> • Promover o contacto com o exterior • Prevenir o envelhecimento cónico e intelectual 	Utentes
8 de dezembro	Dia da Imaculada Conceição - Sessão de cinema	<ul style="list-style-type: none"> • Promoção de Momentos Históricos • Desenvolver a atenção 	
Ao longo do mês de dezembro	Natal Almoço Convívio Livro de Receitas Tradicionais alusivas à Data Criação de presépios e cartões Elaboração de cabaz e venda de rifas	<ul style="list-style-type: none"> • Relembrar hábitos, costumes e vivências • Promover as relações interpessoais 	



de Jesus
Coimbra
Est

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:	<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	

*João
Cunha
Ferreira*



Associação de Amigos da Terceira Idade de S. Lourenço

S. LOURENÇO DE MAMPORCÃO - ESTREMOZ

Festas Populares/ S. Romão e Fados		<ul style="list-style-type: none"> Estimular as capacidades cognitivas e físicas (destreza muscular) 	
Caminhadas	<ul style="list-style-type: none"> Sazonal 	<ul style="list-style-type: none"> 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)	<ul style="list-style-type: none"> 1*-Mês 	<ul style="list-style-type: none"> Promover estilos de vida saudáveis Avaliação e acompanhamento do quadro cardiovascular 	
Visitas e Passeios ao exterior: Museus, exposições (...) Feiras (FIAPE/Ganhões...) Intercâmbios com outras Instituições (a definir)	<ul style="list-style-type: none"> A definir 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	



CC Unha
CC Unha

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, Funcionários 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	
Eventos Culturais: Páscoa Santos Populares Festa do Natal Aniversário da Instituição Outros a definir	<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

Questionários e Entrevistas de avaliação de Serviços	<ul style="list-style-type: none">• Anual	<ul style="list-style-type: none">• Avaliar a qualidade e condições dos serviços• Melhorar a qualidade e organização dos mesmos• Potenciar a apresentação de sugestões• Fomentar a adequação e ajuste de serviços às necessidades dos utentes	Direção Dir. técnica Animadora Sociocultural Utentes
Melhoria de infraestruturas e Equipamentos	<ul style="list-style-type: none">• Quadrienal (2020-2023)	<ul style="list-style-type: none">• Melhoria e uniformização dos sistemas digitais (Aquisição de novos equipamentos, execução de novos softwares)• Requalificação do espaço (através de obras e ações de reparação e melhoria, desde iluminação, a Sist. De águas e pavimento e acessos)	Direção Serv. Administrativos e Sociais
Reuniões de			
Direção e Quadro de Pessoal	<ul style="list-style-type: none">• 1 a 2 reuniões por ano	<ul style="list-style-type: none">• Preservar a realização de reuniões trimestrais e ou semestrais entre Direção e funcionários;• Consolidar a realização regular de reuniões entre Diretora Técnica e setores diversos	
Assembleias Gerais	<ul style="list-style-type: none">• Março• Novembro ou Dezembro	<ul style="list-style-type: none">• Cumprir com os Estatutos da Associação• Apresentar Contas e Relatório de Atividades (março) e Plano e Orçamento (em Novembro/ Dezembro)	Órgãos Sociais Sócios Utentes
Conselho Fiscal	<ul style="list-style-type: none">• Março• Novembro ou Dezembro	<ul style="list-style-type: none">• Cumprir com os Estatutos da Associação• Avaliar, Contas e Relatório de Atividades (março) e Plano e Orçamento (em Novembro/ Dezembro)	Membros do com. Fiscal direção diretora técnica
Direção	<ul style="list-style-type: none">• Mensal a quinzenal	<ul style="list-style-type: none">• Realizar reuniões mensais, quinzenais ou sempre que necessário entre Direção e Direção técnica	direção diretora técnica



Handwritten signature in blue ink, possibly reading 'Cunha'.

Considerações Finais:

Para finalizar e tendo em consideração os aspetos apresentados anteriormente é assim apresentado o Plano Anual de Atividades para 2023.

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.

“A felicidade só é real quando partilhada”

“In to the Wild”

