

PLANO DE ATIVIDADES



2024

“Hoje saltei de uma ponte e caí num rio conhecido por Demência”

O Centro Social de São Miguel de Arcozelo, é uma estrutura desenvolvida em resposta ao envelhecimento da população. Tem como objetivos a promoção, autonomia e independência do idoso bem como, proporcionar bem-estar social, físico-motor e psicológico de modo a que o utente tenha uma maior autoestima. Para além deste apoio direto à pessoa idosa, esta instituição tem sido fundamental no apoio aos cuidadores.

Atualmente, o Centro Social de São Miguel, tem vindo a ser cada vez mais um espaço procurado para o cuidado de pessoas com demência. A demência é um termo genérico, utilizado para designar um conjunto de doenças nas quais existe deterioração do desempenho cognitivo e comportamental, condicionando a autonomia e alterando as atividades de vida diária. Estas, na sua maioria, passam a ser assumidas, normalmente, por um familiar e/ ou instituição.

Quase diariamente chegam até nós, pessoas já com um diagnóstico de demência, seja ela derivada por perda de células cerebrais e doença neurodegenerativa, que acontecem com o avançar da idade, ou seja provocadas por AVC, traumatismos, tumor cerebral, doença cerebrovascular, depressão, alcoolismo, que afetam pessoas mais jovens.

A nossa prática profissional tem vindo a adaptar-se de modo a tentar minimizar o impacto das limitações decorrentes desta doença. As perdas de memórias recentes, a dificuldade em perceber o tempo e o espaço comuns (onde está, qual o dia ou ano presente), a dificuldade na comunicação oral e escrita e uso de palavras erradas; a perda de objetos comuns e dificuldade em tarefas diárias; a falta de iniciativa e de interesses; as alterações do humor e de personalidade e irritabilidade inexplicável, são sintomas constantes no dia-a-dia do doente com demência.

A palavra - demência - é, de facto, sinónimo de "ausência ou perda constante e progressiva da memória, podendo comprometer o pensamento, o senso ou a capacidade de se adaptar às ocasiões comuns e/ou sociais". A Demência é uma palavra que assusta, por vezes, envergonha, e na maioria dos casos gera isolamento, mas não tem de ser assim, **pois o modo positivo ou negativo como é encarada pelo doente ou familiar, condiciona a atuação dos mesmos.**

Foi no sentido de melhorar e adaptar cada vez mais as nossas respostas para o contexto supra citado, que o plano de atividades foi elaborado.



CENTRO SOCIAL S.MIGUEL DE ARCOZELO

PLANO ATIVIDADES 2024

Calendarização	Atividade	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Local
01 de janeiro a 31 dezembro - Periodicidade bi-semanal	Ginástica sénior	Prevenir quedas, melhorar a consciência corporal, combater a atrofia muscular, aumentar a mobilidade	Professor de ginástica ASC Voluntários	material diversificado: elásticos, pedaleiras, bolas de pilates	salão
	Terapia Ocupacional , Projeto "Mente Para a Frente"	Facilitar e capacitar para a realização das atividades do dia- a dia	TO ASC voluntários	material diversificado: balões, bolas de sabão, coluna de som, tablets, material de desgaste, etc.	sala de atividades
01 de janeiro a 31 dezembro - Periodicidade semanal	Dinâmicas de grupo	Melhorar a comunicação a memória e a concentração. Proporcionar diversão e motivação. Desenvolver o espírito de grupo e interajuda	ASC voluntários	material diversificado: balões, bolas, cartas, coluna de som,, material de desgaste, etc.	sala de atividades e salão
	Sessão Informática Projeto "Mente Para a Frente"	Aprender a usar o tablet, as suas apps e jogos de modo a usar a tecnologia como fonte de conhecimento e diversão	ASC voluntários	tablets	sala de atividades



CENTRO SOCIAL S. MIGUEL DE ARCOZELO

PLANO ATIVIDADES 2024

Calendarização	Atividade	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Local
01 de janeiro a 31 dezembro - Periodicidade mensal	Celebração do aniversários dos utentes.	Fomentar a individualidade. Promover o relacionamento sócio cultural	ASC voluntários AAD cozinheira	bolo, cartão de aniversário	salão
3 de janeiro	Trabalhos manuais	Decoração do salão e refeitório para os Reis	ASC voluntários	papel, cartolina, tesouras, cola, tintas	sala de atividades
03 janeiro a 03 fevereiro	Projeto "Cante Pela sua Saúde" (ensaios)	Combater o isolamento e a solidão através da música	ASC motorista AAD	autocarro	Liga dos Amigos do HVNGE
8 de janeiro	Cantar as janeiras confeção de bolachas alusivas ao Dia de Reis	Celebrar o Dia de Reis	Direção ASC voluntários AAD cozinheira	orgão pautas material para a confeção das bolachas	salão
18 de janeiro	Expressão do Riso	Comemorar o Dia Mundial do riso	ASC voluntários	a definir	sala de atividades
22,24,29 janeiro	Trabalhos manuais	Decoração Carnaval	ASC voluntários	papel, cartolina, tesouras, cola, tintas	sala de atividades
02 e 04 de fevereiro	Apresentação de Espectáculo ao público "Cante pela sua saúde"	Apresentar ao público o que aprenderam no projeto	a definir	autocarro	a definir



CENTRO SOCIAL S.MIGUEL DE ARCOZELO

PLANO ATIVIDADES 2024					
Calendarização	Atividade	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Local
05 a 26 de fevereiro	Avaliação do projeto "Cante Pela sua Saúde"	Verificar os efeitos do projeto na melhoria da qualidade de vida dos séniores	a definir	a definir	a definir
12 de fevereiro	Desfile de Carnaval com os meninos da Nuclisol Piaget	Convívio intergeracional	ASC AAD voluntários	adereços de carnaval serpentinhas	a definir
13 de fevereiro	Dia de S. Valentim - Lanche convívio	Celebrar a amizade, fomentar a interação entre os utentes, partilha de vivências	ASC AAD voluntários cozinheira	A definir	salão
05 de março	sessão de esclarecimento diabetes	Promover os cuidados de saúde	enfermeiro	a definir	sala de atividades
18 de março	aula de culinária	confeção de coquinhos para oferta do Dia do Pai	ASC voluntários cozinheira	material para confeção dos coquinhos	sala de atividades
19 de março	Celebração Dia do Pai com entrega de postal alusivo e oferta	reforçar a auto-estima e valorização pessoal	Direção ASC voluntários AAD cozinheira	cartolinas, lápis de cor , sacas de embrulho, fita colorida	salão e sala de atividades
20 de março	Desenho livre primavera	Estimular a criatividade, melhorar a concentração	ASC voluntários	folhas de desenho	sala de atividades



CENTRO SOCIAL S. MIGUEL DE ARCOZELO

PLANO ATIVIDADES 2024					
Calendarização	Atividade	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Local
27 de março	Apresentação de peça musical sobre a Pácoa- entrega de lembrança aos utentes	Celebrar a Páscoa, valorizar crenças, promover o convívio	Direção ASC voluntários AAD cozinheira	a definir	salão
24 de Abril	Recordar o 25 de Abril	Partilha de lembranças, recordar os valores do 25 de abril	ASC voluntários	computador portátil , coluna de som	sala de atividades
2 de maio	Aula de culinária- bolachas de manteiga	Lembrança para as utentes (mães)	Direção ASC voluntários AAD cozinheira	material para confeção das bolachas	sala de atividades
3 de maio	Leitura de poemas	Celebrar o Dia da Mãe, valorização do individuo	ASC voluntários	a definir	salão
20 de maio	Visita ao Museu da Cortiça	Promover o envolvimento na sociedade, possibilitar o acesso a espaços culturais	ASC voluntários motorista	autocarro	Stª Mª Lamas
maio - dia a definir	Sessão de esclarecimento tensão arterial	Informar e orientar os utentes sobre esta patologia	enfermeiro	computador portátil projektor	salão



CENTRO SOCIAL DE S. MIGUEL DE ARCOZELO

PLANO ATIVIDADES 2024					
Calendarização	Atividade	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Local
14 de junho	Visita ao Solar Condes de Resende	Relembrar tradições incentivar a inserção na comunidade	ASC voluntários motorista	autocarro	Canelas
24 de junho	Festa de S. João - decoração do salão- almoço convívio, atuação de grupo muisical convidado	Proporcionar o convívio relembrar tradições	Todos os colaboradores, Direção, voluntários	a definir	salão
01 a 12 de julho -dias alternados	Caminhadas na praia	Incentivar o exercício, promover o relaxamento, diminuir a ansiedade	ASC voluntários motorista	autocarro, chapéus	Praia de Miramar
26 de julho	Piquenique com a Floresta Mágica	promover o convívio, o contacto com a natureza, celebrar o Dia dos avós	Todos os colaboradores, Direção, voluntários	a definir	a definir
19 de agosto	Sessão fotografica	Melhorar a auto-estima	ASC voluntários	máquina fotografica	sala de atividades
agosto - dia a definir	Visita Nª Srª da Saúde	Proporcionar momentos religiosos	ASC Voluntários Motorista	autocarro	Carvalhos
16 de setembro	Atuação grupo musical (convidado)	Melhorar a comunicação, a interação social, a expressão de sentimentos e fomentar o convívio	ASC voluntários	cadeiras	salão



CENTRO SOCIAL S. MIGUEL DE ARCOZELO

PLANO ATIVIDADES 2024					
Calendarização	Atividade	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Local
setembro - dia a definir	Sessão de esclarecimento	Consciencialização sobre a doença de Alzheimer	Enfermeiro	computador portátil projektor	sala de atividades
5,12,19,26,setembro	Trabalhos manuais	Melhorar a motricidade fina, a interajuda,situar o utente no tempo e no espaço	ASC Voluntários	material de desgaste	sala de atividades
1 de outubro	Atuação de Grupo Musical (convidado)	Celebrar o Dia do Idoso, promover o convívio	ASC Voluntários	cadeiras	salão
11 de outubro	Visualização de fotografias das atividades	Melhorar a auto-estima, desenvolver as emoções, partilhar as vivências	ASC Voluntários	portátil	sala de atividades/ salão
Outubro-Dia a definir	Comemoração XXVIII Aniversário do Centro Social	Proporcionar um dia de festejo e convívio	Todos os colaboradores, Direção,voluntários	a definir	a definir
11 de novembro	Comemoração do S. Martinho	Proporcionar o convívio, estimular a interação social	Todos os colaboradores, Direção,voluntários	a definir	salão



CENTRO SOCIAL S. MIGUEL DE ARCOZELO

PLANO ATIVIDADES 2024					
Calendarização	Atividade	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Local
15 de novembro	Visualização de filme	Proporcionar momento de descontração, relembrar o cinema português	ASC Voluntários	televisão	salão
20 a 22 novembro	Decoração natalícia do centro social	Estimular a participação, tornar o ambiente mais prazeroso, proporcionar o espírito natalício	Todos os colaboradores, voluntários	enfeites, luzes, pinheiro, fitas, neve artificial	salão, refeitório, gabinetes, sala de atividades
9,11,14,16,18,20 dezembro	Ensaios para a festa de Natal (teatro musical)	Estimular a participação e o espírito de grupo	ASC Voluntários, AAD, TA	coluna de som, telemóvel, tablet, adereços	sala de atividades
23 de Dezembro	Festa de Natal- entrega de lembrança aos utentes	Proporcionar momento lúdico, celebrar o nascimento de Jesus, promover a expressão de sentimentos	Todos os colaboradores, Direção, voluntários,	a definir	salão

Legenda: ASC - Animadora Sócio Cultural; TO - Terapeuta Ocupacional; AAD - Ajudante Ação Direta; TA - Trabalhadora Auxiliar

Nota: As atividades propostas podem ser alteradas sempre que se justifique.

CONCLUSÃO

O Centro Social São Miguel vai continuar a disponibilizar formação aos seus trabalhadores sempre com vista à melhoria das práticas profissionais, nomeadamente nas temáticas da Higiene e Segurança no Trabalho, Acidentes Laborais, Comunicação Interpessoal e apoio ao utente com demência.

Continuará a ser uma Instituição aberta à comunidade no que diz respeito à receção de estágios curriculares e profissionais, ao trabalho comunitário, visando uma integração na vida ativa e uma reintegração social, respetivamente.

Queremos continuar a promover o encontro entre gerações de modo a não se perderem os laços criados anteriormente bem como não deixar esquecer o papel do idoso na comunidade. Na sequência desta ação, continuaremos a ser um promotor de acesso às novas tecnologias, visto terem gerado atitudes muito positivas por parte dos nossos seniores.

Ao longo do ano iremos realizar alguns eventos com vista à melhoria do nosso espaço físico e de modo a angariar fundos que permitam a sua concretização.

A Direção

A Diretora Técnica

A Animadora Sociocultural
