



Centro Paroquial e Social de São Bento
Instituição Particular de Solidariedade Social
(IPSS)

Plano de Actividades

2018

"A velhice não é a conclusão necessária da existência humana, é uma fase da existência diferente da juventude e da maturidade, mas dotada de um equilíbrio próprio e deixando aberto ao individuo uma gama de possibilidades."

Simone de Beauvoir

Introdução:

O presente Plano de Actividades pretende constituir um documento estrutural na definição e orientação das acções a desenvolver no Centro Paroquial e Social de S. Bento ao longo do ano de 2018.

Sabemos que os idosos constituem um grupo social de risco, dada precariedade das suas condições económicas e a impossibilidade de acederem a bens e serviços considerados fundamentais. Por este motivo, e tendo presente a salvaguarda dos seus direitos e a afirmação da sua imagem positiva na sociedade, importa continuar a desenvolver iniciativas que promovam o envelhecimento activo, tendo presente, por um lado, aquilo que são as suas reais necessidades ao nível bio-psico-social, e por outro, os recursos humanos e materiais disponíveis.

Neste sentido, os objetivos fulcrais deste plano de actividades de animação sócio-cultural são:

- ✓ Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expetativas, hábitos e as motivações dos idosos;
- ✓ Trabalhar/Potenciar as dimensões: física, biológica, psíquica, intelectual, espiritual, emocional, cultural e social de cada utente;
- ✓ Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento como processo de ativação e estimulação dos idosos;
- ✓ Promover um envelhecimento saudável e integrado;
- ✓ Promover actividades diversas em tempo e espaço mobilizando a participação ds idoso, de forma a criar estratégias de reforço da auto-estima;
- ✓ Proporcionar iniciativas que promovam a alegria e diversão;

- ✓ Proporcionar aos idosos momentos de boa disposição e de contatos com a comunidade;
- ✓ Recordar vivências e tradições populares;

As atividades planeadas para o ano de 2017 estão divididas nas seguintes áreas:

- ✓ Atividades de Formação e Informação;
- ✓ Atividades Lúdico-recreativas;
- ✓ Atividades Desportivas e promoção da Saúde;
- ✓ Atividades Espiritual e/ou religiosas;
- ✓ Atividades Culturais
- ✓ Atividades Sociais

A realização das actividades planeadas implicará o envolvimento de diversas instituições parceiras, nomeadamente: Instituto da Segurança Social, I.P.; Câmara Municipal; Rede Social; Museu Regional; Centro Cultural, Couracção e outras IPSS.

No decorrer de implementação do projecto, tendo em conta as necessidades e os interesses do público-alvo, bem como a própria natureza do projecto serão utilizados diversos instrumentos de avaliação: conversas informais, relatórios de avaliação das actividades.

I- Actividades Formação e Informação

Calendarização	Actividade	Objectivos	Dinamizadores	Recursos Materiais	Local de realização	Avaliação
Outubro	Ação de Sensibilização "Cuidado com as Burlas"	<ul style="list-style-type: none"> Alertar os idosos para possíveis situações de burla e violência: como prevenir e como agir; Aumentar o sentimento de segurança na população idosa. 	Guarda Nacional Republicana	Panfletos	Centro Paroquial e Social de São Bento	Conversa Informal.
Data a definir	Dia Mundial da Diabetes - Ação de sensibilização sobre a diabetes; - Realização de rastreio.	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar para as causas e consequências da diabetes; Alertar para a importância de uma vida ativa e saudável nos idosos. 	Enfermeira	Panfletos	Centro Paroquial e Social de São Bento	Conversa informal

II- Actividades Lúdico-recreativas

Calendarização	Actividade	Objectivos	Dinamizadores	Recursos Materiais	Local de realização	Avaliação
Anual: uma ou duas vezes por semana	Jogos de Mesa	<ul style="list-style-type: none"> Promover o convívio e interacção entre os utentes 	Diretora Técnica e colaboradoras.	Cartas, dominó, jogo da memória, puzzles.	Instalações do Centro Paroquial e Social de São Bento	Registos dos jogos efectuados
Janeiro	<p>Preparação das mascaras e trajes de Carnaval para os idosos.</p> <p>Tema: o Nosso Património (Local ou europeu) como forma de “<u>promover a diversidade Cultural, o dialogo intercultural e a coesão social... bem como o orgulho na nossa identidade.</u>”</p>	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a criatividade; Desenvolver a motricidade fina. 	Diretora Técnica e colaboradoras.	Tecidos variados, máquina de costura; linhas, tesouras; tintas variadas; pincéis, garrafas plásticas e corda.	Instalações do Centro Paroquial e Social de São Bento	Relatório de avaliação da actividade.

Centro Paroquial e Social de S. Bento

Março	<p>"Do velho de faz novo" criação de floreiras a partir da reciclagem de pneus usados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais. • Sensibilizar os utentes para a importância da reciclagem. 	Diretora Técnica e colaboradoras.	Pneus, cola quente, corda, madeira, parafusos.	Instalações do centro Paroquial e Social de São Bento.	Registo de presença; Grelha de Observação.
14 de Fevereiro	<p>"Dia dos afetos" Cada utente irá elaborar uma pequena lembrança para oferecer a outro utente da Instituição</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Promover a partilha de afetos; • Estimular a criatividade dos idosos. 	Diretora técnica e colaboradoras.	Cartolinas; tintas variadas; rebuçados	Instalações do centro Paroquial e Social de São Bento.	Registo Fotográfico
19 de Março	<p>Comemoração do Dia do Pai (entrega de uma pequena lembrança aos pais/homens)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Valorização e aumento da auto-estima dos idosos pais da instituição; • Valorizar o papel do utente na família. 	Diretora Técnica; Colaboradoras..	A definir	Instalações do Centro Paroquial e Social de São Bento	Conversas informais
Março	<p>Preparação para a Páscoa *Decorações para o Centro; *Realização das lembranças para a Pascoa;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular a criatividade dos idosos; • Proporcionar o convívio entre os idosos. 	Diretora Técnica, Colaboradoras.	Feltro, linhas, agulhas, placa em madeira, tintas, pincéis, cartolinas, tesouras, cola, rafia.	Instalações do Centro Paroquial e Social de São bento	Relatório de avaliação da actividade

Centro Paroquial e Social de S. Bento

Maio	Dia da Mãe	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar o papel de cada mãe no seio familiar e na sociedade; • Valorizar os sentimentos maternos. 	Diretora Técnica; Colaboradoras.	A definir	Centro Paroquial e Social de São Bento	Registo fotográfico e Relatório de avaliação
6 de Março 25 de Junho	Jogos Digitais: a) Jogo da memória; b) Jogo da Sopa de letras; c) Jogo Quatro em Linha.	<ul style="list-style-type: none"> • Promover o desenvolvimento de interfaces de jogo que visem ativar a memória, atenção, raciocínio lógico e a sensação de comunidade no público. 	Equipa Biblioteca Municipal, Diretora técnica e colaboradoras.	Computadores e jogos	Biblioteca Municipal	Registo fotográfico.
Maio / Junho	Pintura e Decoupage	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais. 	Diretora Técnica e colaboradoras.	Pratos de vidro, caixas de madeira, azulejos, telas, tintas, cola, guardanapos, pincéis	Instalações do centro Paroquial e Social de São Bento.	Registo de presença; Grelha de Observação.
27 de Julho	Dia dos Avós	<ul style="list-style-type: none"> • Entregar uma pequena lembrança a todos os idosos; • Promover as trocas intergeracionais entre avós e netos. 	Diretora Técnica e colaboradoras.	Lembrança; Alimentos para um lanche convívio entre idosos e crianças.	Centro Paroquial e Social de São Bento	Registo fotográfico; Relatório da Actividade.

Centro Paroquial e Social de S. Bento

Várias vezes durante o ano	<p>Atelier "Mãos à Obra":</p> <ul style="list-style-type: none"> - trabalhos em papel (corte, colagem, pintura); - Trabalhos com recurso a materiais reciclados; - Trabalhos em tecido, vasos com flores em tecido". 	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através dos trabalhos manuais; • Promover momentos de convívio e troca/aquisição de saberes; • Estimular a criatividade; • Desenvolver a psicomotricidade. 	<p>Diretora Técnica</p> <p>Colaboradoras</p>	<p>Cartolinas;</p> <p>Material reciclado;</p> <p>Tesouras;</p> <p>Cola;</p> <p>Papel crepe;</p> <p>Ráfia;</p> <p>Lápis de cor;</p> <p>Canetas de cor;</p> <p>Pincéis;</p> <p>Telas;</p> <p>Tecidos variados.</p>	<p>Centro Paroquial e Social de São Bento</p>	<p>Relatório de Avaliação</p>
1 de Outubro	<p>Dia Internacional do Idoso</p> <p>(Realização de um almoço ou piquenique e entrega de uma lembrança)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar momentos de convívio. • Valorizar o papel do idoso na sociedade. 	<p>Diretora Técnica e funcionárias da instituição</p>	<p>Alimentos para o almoço ou lanche, viaturas e lembranças.</p>	<p>Local a definir</p>	<p>Relatório de Avaliação da Actividade</p>
11 de Novembro (a realizar dia 13)	<p>Magusto - comemoração de São Martinho com castanhas assadas na caruma.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Almoço dedicado ao S. Martinho; - Decoração Da Instituição alusiva ao tema. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar o convívio; • Vivenciar tradições populares; • Proporcionar momentos de descontração. 	<p>Diretora Técnica;</p> <p>Funcionárias da Instituição.</p>	<p>Castanhas, caruma, bebidas, cartuchos para colocar as castanhas.</p>	<p>Centro Paroquial e Social de São Bento</p>	<p>Registo fotográfico</p> <p>Relatório de avaliação da actividade.</p>

Centro Paroquial e Social de S. Bento

<p>Novembro/ Dezembro</p>	<p>Preparação da Festa de Natal: -Decoração da Instituição; - Decoração da árvore de natal; - Construção do presépio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vivenciar o espírito Natalício; • Promover momentos de confraternização e convívio. 	<p>Diretora Técnica</p>	<p>Enfeites de natal, imagens do presépio, musgo.</p>	<p>Centro Paroquial e Social de São Bento</p>	<p>Registo fotográfico; Notícia de Jornal; Relatório de avaliação da actividade.</p>
<p>Todo o ano</p>	<p>Comemoração dos aniversários dos utentes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar a existência de cada um. 	<p>Diretora Técnica e funcionárias da Instituição</p>	<p>Bolo e bebida</p>	<p>Centro Paroquial e Social de São bento</p>	<p>Registo Fotográfico</p>

III- Actividades Desportivas e promoção da Saúde

Calendarização	Actividade	Objectivos	Dinamizadores	Recursos Materiais	Local de realização	Avaliação
Anual: todas as 5 ^a -feiras	<p>Atelier "Movimento Alegre"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ginástica passiva através de jogos com bolas, balões, fitas, etc. - Caminhadas; - Exercícios de aquecimento; - Jogos tradicionais. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular a motricidade fina; • Desenvolvimento da psicomotricidade; • Estimular a coordenação motora e movimento. 	<p>Diretora Técnica.</p> <p>Monitor de desporto do Município.</p> <p>Colaboradoras</p>	<p>Bolas, pesos, garrafas com areia, balões, cordas, rádio, CDS, molas, fitas.</p>	<p>Instalações do centro Paroquial e Social de São Bento;</p> <p>Atividades ao ar livre.</p>	<p>Registo de presença;</p> <p>Relatório final da actividade.</p>
Data a definir	<p>Teatro em Movimento: "Danças do Mundo" representação da dança tradicional escocesa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular a coordenação motora e movimento. • Conhecer a cultura escocesa. 	<p>Diretora Técnica.</p> <p>Monitor de desporto do Município.</p> <p>Técnica Joana.</p> <p>Colaboradoras</p>	<p>Música, roupas características da Escócia.</p>	<p>Instalações do centro Paroquial e Social de São Bento;</p>	<p>Registo de presença;</p> <p>Relatório final da actividade</p>

Centro Paroquial e Social de S. Bento

Na segunda terça-feira de cada mês	Unidade Móvel de saúde	<ul style="list-style-type: none"> • Promoção da saúde e prevenção de doenças; • Prevenção de risco cardiovascular; • Promoção de comportamento alimentares saudáveis. 	Enfermeira do Centro de saúde Paredes de Coura	Materiais de enfermagem diversificados	Centro paroquial e Social de S. Bento	Relatório final da actividade
Última Terça-feira de cada mês	Consultas de Enfermagem	<ul style="list-style-type: none"> • Promoção da saúde e prevenção de doenças; • Prevenção de risco cardiovascular; • Promoção de comportamento alimentares saudáveis. 	Enfermeira Junta de freguesia	Materiais de enfermagem diversificados	Junta de Freguesia de Cossourado	Conversas informais
Todas as quintas-feiras	Medição da tensão arterial e níveis de glicemia	<ul style="list-style-type: none"> • Promover níveis de TA (tensão arterial) normais; • Promover níveis de glicemia normais. 	Diretora técnica e colaboradoras.	Medidor de tensão arterial de braço; Medidor de glicemia; tira-teste; algodão; lancetas; material de higiene e folha de registos.	Centro Paroquial e Social de São Bento	Registo dos resultados.

<p>Todas as terças-feiras</p>	<p>Estimulação Psicomotora</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Área motora: <ul style="list-style-type: none"> - Manter a força muscular dos membros superiores e inferiores; - Aumentar a amplitude do movimentos dos membros; - estimular maior duração e frequência dos momentos de marcha; Estimular o equilíbrio estático; • Área Cognitiva: <ul style="list-style-type: none"> - Estimular a capacidade de memória; - Manter o reconhecimento de objetos /produtos do quotidiano e suas funções; - Estimular a orientação temporal. 	<p>Psicomotricista</p> <p>Patrícia Gonçalves (projeto <i>Coração</i>)</p> <p>Diretora Técnica e colaboradoras</p>	<p>Material diversificado</p>	<p>Centro Paroquial e Social de São Bento</p>	<p>Relatórios das atividades</p>
-------------------------------	---------------------------------------	--	---	-------------------------------	---	----------------------------------

IV- Actividades Espiritual e/ou religiosas

Calendarização	Actividade	Objectivos	Dinamizadores	Recursos Materiais	Local de realização	Avaliação
21 de Março	Comunhão Pascal: *Celebração Eucarística; *Lanche Convívio; *Entrega de uma pequena lembrança.	<ul style="list-style-type: none"> Promover a interacção e convívio entre idosos de várias instituições; Vivenciar o espírito pascal. 	<p>Párocos.</p> <p>Diretoras Técnicas e colaboradoras das Instituições.</p>		Centro Paroquial e Social de Covas.	Registo Fotográfico
Maio	De 1 a 31 de Maio - "mês de Maria" <ul style="list-style-type: none"> Rezar o terço; Construção terço com rolhas de cortiça. 	<ul style="list-style-type: none"> Promover a participação dos utentes na vertente religiosa; Promover momentos de oração. 	Diretora técnica e colaboradoras.	Rolhas de cortiça, arame e tintas.	Centro Paroquial e Social de São Bento	Registo Fotográfico

V- Actividades Culturais

Calendarização	Actividade	Objectivos	Dinamizadores	Recursos Materiais	Local de realização	Avaliação
1 de Março 24 de Abril	Ciclo de Cinema	<ul style="list-style-type: none"> Promover o contato dos idosos com a 7ª arte: o cinema 	Equipa Biblioteca Municipal	Filme	Biblioteca Municipal	Registo fotográfico
Data a definir	Música para todos - Miniconcertos	<ul style="list-style-type: none"> Promover as trocas internacionais e troca de experiências: Proporcionar uma tarde diferente aos idosos. 	Alunos e professores Academia de Música	Instrumentos Musicais	Centro Paroquial e Social S. Martinho	Registo Fotográfico
1 a 29 de março	Biblioteca Fora de portas	<ul style="list-style-type: none"> Promover a leitura junto do público mais idoso e a troca de experiências. 	Equipa Biblioteca Municipal e Diretora Técnica	Livros	Centro Paroquial e Social de S. Bento	Relatório da atividade; Conversas informais.

VI- Actividades Sociais

Calendarização	Actividade	Objectivos	Dinamizadores	Recursos Materiais	Local de realização	Avaliação
05 de Fevereiro	Desfile de Carnaval pelas ruas de Paredes de Coura juntamente com outras Instituições do concelho.	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar momentos de descontração; • Vivenciar tradições; • Favorecer as relações com a comunidade; • Dar a conhecer o trabalho carnavalesco realizado pelas Instituições do Concelho. 	Diretora Técnica e colaboradoras da Instituição	Trajes	Ruas da Vila de Paredes de Coura	Relatório de avaliação da Actividade
Data a definir	Conto encenado "Um Mundo Pela janela".	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular as trocas intergeracionais através de jogos, músicas e histórias; • Promover a troca de experiências. 	Técnicas do Municio: Cristina e Marlene.	Viaturas, idosas e funcionárias, crianças pré-escolar e Educadoras de Infância	Jardim-de-infância de Rubiães - sala das Andorinhas	Registo fotográfico

Centro Paroquial e Social de S. Bento

Data a definir	Comemoração do São João	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar o Convívio; Proporcionar momentos de descontração. 	Diretora Técnica Funcionárias da Instituição	Sardinhas, fêveras, enfeites do São João, Cadeiras, mesas	Centro Paroquial e Social de São Bento	Registo fotográfico Relatório de avaliação da actividade
Data a definir	Convívio Inter-redes: Recriação	<ul style="list-style-type: none"> Promover o convívio entre idosos das várias instituições dos concelhos do Alto Minho. Divulgar a cultura courense; Divulgar a atividade conjunta das IPSS do concelho. 	Gabinete da Acção Social da Câmara Municipal.	Piquenique; roupas Rancho sénior; roupas fanfarra e instrumentos musicais	Praia do Tabuão Paredes de Coura	Registo fotográfico Conversas informais
Data a definir	Passeio Anual dos Idosos	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar momentos de convívio entre os idosos ao nível concelhio 	Gabinete da Acção Social da Câmara Municipal;	Lanche	Local a definir	Registo fotográfico; Lista de presenças; Conversas informais.
Data a Definir	VII Edição da Feira Social	<ul style="list-style-type: none"> Divulgar o trabalho realizado pelas diversas IPSS do concelho; Dinamizar diferentes actividades que recriem as rotinas das instituições. 	Diretora Técnica Funcionárias da Instituição	A definir o material necessário	Paredes de Coura	Registo Fotográfico Registo de Presenças

Considerações Finais:

É nosso objetivo cumprir este plano de atividades, contudo, ao longo do ano, poderão surgir algumas alterações decorrentes de acontecimentos não programados. Tal alterações serão comunicadas atempadamente a todos os clientes ou respectiva família e demais envolvidos.

No que diz respeito às atividades do ano de 2017, estas foram concretizadas de acordo com o seu planeamento, assim como foram executadas outras atividades que não constavam no plano/ não estavam planeadas. A maioria das atividades foram realizadas com sucesso e os seus objetivos foram alcançados.