



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

Plano de Actividades

2019

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 2019.

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 atividades de animação sócio-cultural são:

- ✓ Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas, 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 atividades 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 2019 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, Couraçção 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.

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
Fevereiro	Preparação das mascaras e trajes de Carnaval para os idosos. Tema: “profissões”	<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, materiais recicláveis.	Instalações do Centro Paroquial e Social de São Bento	Relatório de avaliação da actividade.
14 de Fevereiro	“Dia dos afetos” Cada utente irá elaborar uma pequena lembrança para oferecer a outro utente da Instituição	<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

Março	"Do velho de faz novo" criação de floreiras a partir da reciclagem de pneus usados.	<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.
19 de Março	Comemoração do Dia do Pai (entrega de uma pequena lembrança aos pais/homens)	<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	Preparação para a Páscoa *Decorações para o Centro; *Realização das lembranças para a Páscoa;	<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
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

19 de Março 21 de Maio	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.
26 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.
Várias vezes durante o ano	Atelier "Mãos à Obra": - 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. 	Diretora Técnica Colaboradoras	Cartolinas; Material reciclado; Tesouras; Cola; Papel crepe; Ráfia; Lápis de cor; Canetas de cor; Pincéis; Telas; Tecidos variados.	Centro Paroquial e Social de São Bento	Relatório de Avaliação

1 de Outubro	Dia Internacional do Idoso (Realização de um almoço ou piquenique e entrega de uma lembrança)	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar momentos de convívio. • Valorizar o papel do idoso na sociedade. 	Diretora Técnica e funcionárias da instituição	Alimentos para o almoço ou lanche, viaturas e lembranças.	Local a definir	Relatório de Avaliação da Actividade
12 de Novembro	Magusto - comemoração de São Martinho com castanhas assadas na caruma. - 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. 	Diretora Técnica; Funcionárias da Instituição.	Castanhas, caruma, bebidas, cartuchos para colocar as castanhas.	Centro Paroquial e Social de São Bento	Registo fotográfico Relatório de avaliação da actividade.
Novembro/ Dezembro	Preparação da Festa de Natal: -Decoração da Instituição; - Decoração da árvore de natal; - Construção do presépio.	<ul style="list-style-type: none"> • Vivenciar o espírito Natalício; • Promover momentos de confraternização e convívio. 	Diretora Técnica	Enfeites de natal, imagens do presépio, musgo.	Centro Paroquial e Social de São Bento	Registo fotográfico; Notícia de Jornal; Relatório de avaliação da actividade.
Todo o ano	Comemoração dos aniversários dos utentes	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar a existência de cada um. 	Diretora Técnica e funcionárias da Instituição	Bolo e bebida	Centro Paroquial e Social de São bento	Registo Fotográfico

III- Actividades Desportivas e promoção da Saúde

Calendarização	Actividade	Objectivos	Dinamizadores	Recursos Materiais	Local de realização	Avaliação
----------------	------------	------------	---------------	--------------------	---------------------	-----------

Anual: todas as 5ª -feiras	Atelier "Movimento Alegre" - 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. 	Diretora Técnica. Monitor de desporto do Município. Colaboradoras	Bolas, pesos, garrafas com areia, balões, cordas, rádio, CDS, molas, fitas.	Instalações do centro Paroquial e Social de São Bento; Atividades ao ar livre.	Registo de presença; Relatório final da actividade.
Data a definir	Teatro em Movimento: "Musical Rural"	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular a coordenação motora e movimento. • Conhecer a cultura escocesa. 	Diretora Técnica. Monitor de desporto do Município. Técnica Joana. Colaboradoras	Música, roupas tradicionais.	Instalações do centro Paroquial e Social de São Bento;	Registo de presença; Relatório final da actividade
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

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.
-------------------------	--	--	-----------------------------------	---	--	-------------------------

IV- Actividades Espiritual e/ou religiosas

Calendarização	Actividade	Objectivos	Dinamizadores	Recursos Materiais	Local de realização	Avaliação
Data a definir	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. 	Párocos. Diretoras Técnicas e colaboradoras das Instituições.	A definir	Centro Paroquial e Social de S. Bento	Registo Fotográfico

V- Actividades Culturais

Calendarização	Actividade	Objectivos	Dinamizadores	Recursos Materiais	Local de realização	Avaliação
17 Janeiro 10 de Abril 21 de Maio	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	Local a definir	Registo Fotográfico

VI- Actividades Sociais

Calendarização	Actividade	Objectivos	Dinamizadores	Recursos Materiais	Local de realização	Avaliação
01 de Março	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
12 de fevereiro	Hora do Conto	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular as trocas intergeracionais através de jogos, músicas e histórias; • Promover a troca de experiências. 	Manuela Ribeiro	Viaturas	Biblioteca Municipal	Registo fotográfico

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: Apresentação o teatro "o Musical Rural"	<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 tradicionais	Vila Nova de Cerveira	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 2018, 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. Há salientar a não realização da Feira Social por decisão conjunta das várias IPSS do concelho e da Ação Social do Município.

Cossourado, 16 de janeiro de 2019

A Responsável

(Patrícia Esteves)

O Presidente da Instituição

(Padre Manuel Alberto Domingues Lourenço)