

Associação de Reformados e Idosos de Vila Nova de Milfontes

PLANO DE ATIVIDADES
2019



ÍNDICE

Nota Introdutória.....	5
Apresentação	6
Organograma.....	7
Enquadramento Teórico	9
I. Enquadramento Institucional	10
1. Respostas Sociais.....	11
1.1. Estrutura Residencial para Pessoas Idosas	11
1.2. Apoio Domiciliário.....	12
1.3. Centro de Dia.....	13
II. Plano de Atividades	15
1. Atividades que Decorrem Todo o Ano	15
1.1. Comemoração dos Aniversários dos Utentes	15
1.2. Sessões de Expressão Corporal para a 3ª Idade.....	15
1.3. Sessões de Expressão Plástica e Artística.....	16
1.5. Convívio Intergeracional	16
1.6. Sessões de Cinema	17
1.7. Sessões de Estimulação Cognitiva	17
1.10. Visitas/Passeios Culturais.....	18
1.11. Ensaios Musicais do Grupo Coral e Cantares da ARIVNM.....	18
2. Atividades Mensais.....	19
2.1. Atividades que Decorrem Durante o Mês de Janeiro.....	19
2.1.1. Comemoração do Dia de Reis	19
2.1.2. Dia Internacional do Riso	19
2.2. Atividades que Decorrem Durante o Mês de Fevereiro.....	20
2.2.1. Dia Mundial da Rádio	20
2.2.2. Dia de São Valentim.....	20
2.3. Atividades que Decorrem Durante o Mês de Março.....	21
2.3.1. Comemoração do Carnaval	21
2.3.2. Comemoração do Dia Internacional da Mulher.....	22
2.3.3. Dia da Incontinência Urinária.....	22
2.3.4. Comemoração do Dia do Pai	23
2.3.5. Comemoração da Primavera.....	23
2.3.6. Comemoração do Aniversário da Instituição	24



2.3.7. Dia Internacional do Teatro	24
2.4. Atividades que Decorrem Durante o Mês de Abril.....	25
2.4.1. Dia Mundial da Saúde	25
2.4.2. Comemoração da Páscoa	25
2.4.3. Comemoração do Dia da Liberdade	26
2.4.4. Dia Mundial da Dança	26
2.5. Atividades que Decorrem Durante o Mês de Maio.....	27
2.5.1. Comemoração do Dia do Trabalhador.....	27
2.5.2. Dia Internacional da Família	27
2.5.3. Dia da Hipertensão	28
2.6. Atividades que Decorrem Durante o Mês de Junho	28
2.6.1. Comemoração dos Santos Populares.....	28
2.7. Atividades que Decorrem Durante o Mês de Julho	29
2.7.1. Participação na FACECO	29
2.7.2. Dia Mundial dos Avós.....	30
2.8. Atividades que Decorrem Durante o Mês de Agosto	30
2.8.1. Dia Mundial da Fotografia	30
2.9. Atividades que Decorrem Durante o Mês de Setembro.....	31
2.9.1. Participação na Sardinhada da Amizade.....	31
2.9.2. Dia Mundial do Coração.....	31
2.10. Atividades que Decorrem Durante o Mês de Outubro.....	32
2.10.1. Comemoração do Dia do Idoso	32
2.10.2. Dia Mundial da Alimentação.....	32
2.10.4. Comemoração do Dia das Bruxas	33
2.11. Atividades que Decorrem Durante o Mês de Novembro	33
2.11.1. Comemoração do São Martinho	33
2.11.2. Dia Mundial do Cinema	34
2.11.3. Dia Mundial da Diabetes	34
2.12. Atividades que Decorrem Durante o Mês de Dezembro	35
2.12.1. Preparação da Decoração de Inverno	35
2.12.2. Decoração Natalícia.....	35
2.12.3. Festa de Natal	36
III. Notas Finais.....	37
IV. Anexos	38
Cronograma das Atividades para 2019.....	39



Índice de Siglas

CMO – Câmara Municipal de Odemira

JFM _ Junta de Freguesia de Vila Nova de Milfontes

JFL/A – Junta de Freguesia de Longueira/Almograve

CDSS Beja – Centro Distrital de Segurança Social de Beja

ARIVNM – Associação de Reformados e Idosos de Vila Nova de Milfontes

CL - Comércio Local

CSO – Centro de Saúde de Odemira.

ERPI – Estabelecimento Residencial para Pessoas Idosas

CD – Centro de Dia

SAD – Serviço de Apoio Domiciliário



Nota Introdutória

O presente plano de atividades é um instrumento orientador que tem a finalidade de apresentar uma descrição detalhada dos projetos e ações que se pretende implementar ao longo do ano 2019 nas diferentes respostas sociais desta Instituição.

Pretende-se neste documento esquematizar e colocar em prática um conjunto de atividades direcionadas para a nossa população alvo, com o objetivo de criar estimulação a nível cognitivo, físico e lúdico nomeadamente com as seguintes atividades: Atividades de manutenção física; Atividades de estimulação cognitiva; Atividades de expressão plástica e artística; Convívios intergeracionais e interinstitucionais; Sessões de informação entre outras.

Para a concretização das atividades referente ao ano 2019, a A.R.I.V.N.M. conta com um suporte financeiro através do orçamento de estado e com a participação de vários colaboradores e instituições parceiras, cujo envolvimento irá garantir a qualidade e abrangência necessárias para o cumprimento das diferentes iniciativas.

No decorrer do próximo ano serão agendadas novas atividades, nomeadamente com outras Instituições. Para cada atividade, será elaborado um plano de sessão e posterior relatório de execução da mesma. Todas as atividades desenvolvidas serão alvo de uma avaliação por parte de toda a Equipa Técnica e Direção.



Apresentação

A Associação de Reformados e Idosos de Vila Nova de Milfontes é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, que tem como missão a prestação de cuidados individualizados a pessoas idosos/deficientes no domicílio, através da resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e nas suas instalações, nas respostas sociais de Estrutural Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) e Centro de Dia (CD) ou outros tipos de impedimentos que não possam assegurar temporária ou permanentemente a satisfação das suas necessidades básicas e/ou atividades da vida diária.

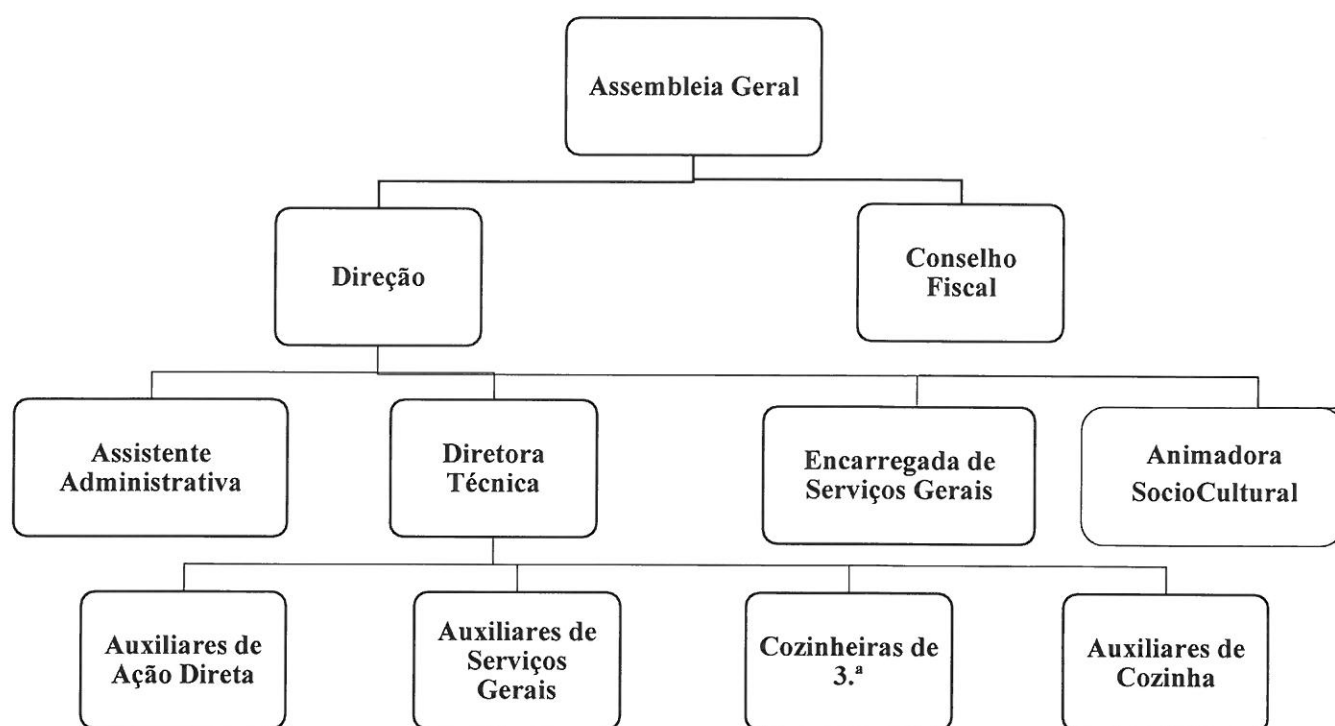
A visão da A.R.I.V.N.M. pretende prestar um serviço especializado e certificado nas respostas sociais que desenvolve, tendo sempre em vista a satisfação das necessidades quer do idoso, quer da sua família, regendo-se sempre pelo cumprimento da legislação em vigor e por valores como os seguintes:

- ✓ Respeito/Ética, respeitando as condições e características de toda a população que apoia, bem como também de todos aqueles que com a instituição colaboram.
- ✓ Solidariedade, acolhendo todos aqueles que recorram aos serviços da instituição, respeitando sempre as suas necessidades e especificidades.
- ✓ Confiança, entre a instituição e os seus colaboradores, de forma fomentar uma relação de partilha e respeito pelas especificidades de cada um.

A Associação de Reformados e Idosos de Vila Nova de Milfontes como qualquer instituição rege-se por órgãos de decisão que são cruciais para o regulamento e funcionamento da instituição.



Organograma



No que concerne ao seu quadro de pessoal a ARIVNM conta com um total de 28 colaboradores afetos pelas respostas sociais disponibilizadas.

- 1 Diretora Técnica
- 1 Encarregada de Serviços
- 1 Animadora SocioCultural
- 1 Médico
- 1 Enfermeira
- 1 Assistente Administrativa
- 1 Técnico de Contas
- 1 Motorista
- 11 Auxiliares de Ação Direta



- 4 Auxiliares de Serviços Gerais
- 1 Lavadeira
- 2 Cozinheiras de 3ª
- 3 Auxiliares de Cozinha



Enquadramento Teórico

Segundo a DGS o envelhecimento consiste num processo de mudança progressiva da estrutura biológica, psicológica e social do indivíduo que se inicia antes do seu nascimento e se vai desenvolvendo ao longo da vida (Direção Geral de Saúde, 2004).

Todo este processo deve ser vivenciado de forma ativa, saudável e autónoma como tal é crucial o envolvimento do ser humano nas suas atividades de vida diária e enquanto membro de uma sociedade para que o mesmo sinta que tem um papel útil e ativo no seu meio ambiente.

Esta forma de analisar o processo de envelhecimento proporciona aos indivíduos uma maior perceção do seu papel enquanto agente social e das suas capacidades físicas, sociais e cognitivos desencadeando assim, maiores níveis de bem-estar e qualidade de vida.



I – Enquadramento Institucional

A Associação de Reformados e Idosos de Vila Nova de Milfontes tem em funcionamento as seguintes respostas sociais:

1. Estrutura Residencial para Pessoas Idosas
2. Centro de Dia
3. Serviço de Apoio Domiciliário

Todas estas respostas sociais encontram-se abrangidas com Acordo de Cooperação tendo um limite de vagas disponíveis:

- Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas – Centro Social (26 utentes)
- Centro de Dia (5 utentes)
- Serviço de Apoio Domiciliário (30 utentes)

Após o preenchimento das respetivas vagas os utentes passam a ser abrangidos para vagas em Extra – Acordos de Cooperação. Estas são vagas que não são financiadas pela segurança social e têm um valor de referência estabelecido mediante a resposta social e o serviço que a pessoa pretenda usufruir.



1. Respostas Sociais

1.1. Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, constitui-se como uma Resposta Social, desenvolvida em equipamento, destinada a alojamento coletivo, com capacidade para 35 utentes num contexto de “residência assistida”, para pessoas com idade correspondente à idade estabelecida para a reforma, ou outras em situação de maior risco de perda de independência e/ou de autonomia que, por opção própria, ou por inexistência de retaguarda social, sem dependências causadas por estado agravado de saúde do qual decorra a necessidade de cuidados médicos e paramédicos continuados ou intensivos, pretendem integração em estrutura residencial, podendo aceder a serviços de apoio biopsicossocial, orientados para a promoção da qualidade de vida e para a condução de um envelhecimento sadio, autónomo, ativo e plenamente integrado.

A ERPI tem como objetivos:

- Assegurar a satisfação das necessidades básicas do idoso/deficiente;
- Assegurar ao idoso/deficiente, as diversas formas de ajuda adequada à sua situação, procurando promover e contribuir para o seu bem-estar biopsicossocial em termos de dignidade humana;
- Contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento;
- Garantir ao idoso/deficiente uma vida confortável, respeitando tanto quanto possível a sua independência;
- Promover o fortalecimento das relações inter-familiares e a preservação dos laços familiares;
- Potenciar a integração social.

A A.R.I.V.N.M, na valência de ERPI, assegura a prestações dos seguintes serviços:

- Alojamento;
- Alimentação;



- Higiene e cuidados de imagem;
- Tratamentos de roupas;
- Cuidados de saúde;
- Assistência terapêutica;
- Apoio psicossocial;

A ERPI tem capacidade para 35 utentes, tendo acordo de cooperação com o Instituto de Segurança Social para 26 vagas.

O horário de funcionamento da ERPI é permanente, no entanto conta com um horário de visitas das 15h00 às 17h00 todos os dias da semana.

1.2. Serviço de Apoio Domiciliário

O Serviço de Apoio Domiciliário, é uma Resposta Social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias que por motivos diversos, de doença, deficiência ou outro impedimento de qualquer ordem, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou instrumentais de vida diária. A prestação deste serviço (SAD) torna indispensável a articulação eficaz do procedimento de todos os colaboradores com a Instituição, de forma a tornar viável uma boa qualidade dos serviços.

É objetivo do SAD desempenhar as suas funções, de acordo com a legislação aplicável e as orientações da Segurança Social. Tendo como serviços disponíveis:

- Confeção, transporte e/ou distribuição de refeições;
- Cuidados de higiene pessoal de conforto e de imagem do utente;
- Tratamento de roupas;
- Higiene habitacional;
- Apoio Psicossocial;



Na prestação deste serviço estão subjacentes vários objetivos a concretizar nomeadamente:

- Satisfazer as necessidades básicas e instrumentais de vida diária dos clientes;
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos clientes e cuidadores informais (famílias e outros);
- Criar condições que permitam preservar e incentivar as relações inter-familiares;
- Minorar situações de isolamento e de solidão;
- Contribuir para a estabilização ou retardamento das consequências nefastas do envelhecimento, potenciando ao máximo as capacidades remanescentes;
- Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização;
- Contribuir para a prevenção de situações de dependência, promovendo a autonomia;
- Colaborar e/ou assegurar o acesso à prestação de cuidados de saúde;

O SAD tem capacidade para 50 utentes, e tem como horário de funcionamento do SAD, é todos os dias da semana exceto dia 25 de Dezembro e dia 1 de Janeiro, das 08:00h às 13:00h e das 15:00h às 17:25h.

1.3. Centro de Dia

O Centro de Dia, é uma Resposta Social, que consiste na prestação de serviços com vista a contribuir para a manutenção das pessoas no seu meio habitual, visando a promoção da autonomia e a prevenção de situações de dependência e/ou isolamento.

O Centro de Dia possibilita uma oferta de serviços de proximidade diversificada, permitindo que o cidadão permaneça, o maior tempo possível, no seu meio habitual de vida, retardando a sua integração em Lar. Simultaneamente, o CD é uma resposta que possibilita às pessoas estabelecer novos relacionamentos e elos de ligação com o exterior, através do contacto com os colaboradores, voluntários, clientes e



pessoas da comunidade. O CD tem capacidade para 10 utentes, e funciona todos os dias das 8h00 às 18h à exceção dos fins de semana e feriados.

Esta resposta tem como objetivos principais:

- Reduzir o isolamento dos clientes e suas contrariedades;
- Contribuir para o retardamento da institucionalização dos clientes;
- Dinamizar e ocupar os clientes em função dos seus interesses;
- Estimular o convívio e as relações de amizade;
- Proporcionar serviços adequados à problemática bio-psico-social dos clientes.



II – Plano de Atividades

O Plano exposto neste documento prevê a realização de diferentes atividades para a população sénior de modo a celebrar diferentes eventos que decorram ao longo do ano civil de 2019 com o intuito de proporcionar um acompanhamento adequado às necessidades dos idosos de forma a garantir um processo de envelhecimento ativo, através da estimulação cognitiva, física e social com o objetivo de prevenir e retardar as patologias que costumam surgir nesta faixa etária.

1. Atividades que Decorrem Todo o Ano

❖ Comemoração dos Aniversários dos Utentes

Objetivo:

- Promover a sua valorização pessoal
- Fomentar o convívio entre utentes.

População Alvo: Utentes de CD, ERPI e SAD (utentes que se encontram a passar o dia na Instituição).

Local: Sala de convívio

Recursos Humanos: Órgãos Sociais da instituição, funcionárias e utentes

Atividade:

- Decorar o refeitório com enfeites alusivos
- Elaboração de um bolo de aniversário

❖ Sessões de Expressão Corporal para a 3ª Idade

Objetivo:



- Promover o bem-estar e a qualidade de vida dos nossos utentes
- Diminuir o sedentarismo
- Promover as relações interpessoais

População Alvo: Utentes de CD e ERPI

Local: Sala de convívio

Recursos Humanos: Técnica responsável pelas atividades ocupacionais, utentes

Recursos Materiais: Material destinado para a atividade física com recurso à música

Periodicidade: Uma vez por semana, durante o período da manhã.

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

❖ Sessões de Expressão Plástica e Artística

Objetivo:

- Estimular a criatividade e a imaginação
- Desenvolver a motricidade fina e coordenação psicomotora.
- Promover momentos de convívio entre o grupo

População Alvo: Utentes de CD e ERPI

Local: Sala de convívio

Recursos Humanos: Funcionária responsável pelas atividades ocupacionais.

Recursos Materiais: Material destinado às artes visuais, pintura etc.

Periodicidade: Uma vez por semana, durante o período da manhã.

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; ARIVNM; CL

❖ Convívio Intergeracional

Objetivo:

- Promover momentos de convívio entre os idosos e os mais novos
- Promover momentos de partilha de experiências de vida
- Estimular as relações interpessoais e intergeracionais

População Alvo: Utentes de CD e ERPI

Local: Sala de convívio

Recursos Humanos: Órgãos sociais da ARIVNM, Professores, Educadores de infância, crianças, jovens e utentes.

Recursos Materiais: A designar dependendo da atividade que se pretenda desenvolver

Periodicidade: Trimestralmente

Parcerias – Escolas, creches do concelho CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; ARIVNM; CL

❖ Sessões de Cinema

Objetivo:

- Promover a interação e momentos de lazer entre utentes,

População Alvo: Utentes de CD e ERPI

Local: Sala de convívio

Recursos Humanos: Técnica responsável pelas atividades ocupacionais e utentes

Recursos Materiais: Videoprojector, DVD, Colunas, Filmes da época, Pipocas

Periodicidade: Uma vez por semana na parte da manhã.

❖ Sessões de Estimulação Cognitiva

Objetivo:

- Estimular a atividade cerebral de forma a retardar os efeitos da perda de memória e velocidade percetiva;
- Prevenir e retardar o aparecimento de doenças degenerativas

População Alvo: Utentes de CD e ERPI

Local: Sala de convívio

Recursos Humanos: Técnica responsável pelas atividades ocupacionais

Recursos Materiais: Jogos e atividades para a estimulação cognitiva dos utentes

Periodicidade: Duas vezes por semana da parte da manhã

❖ Visitas/Passeios Culturais

Objetivo:

- Promoção de momentos de lazer e conhecimento de novos locais
- Estabelecer relações com utentes de outras instituições

População Alvo: Utentes de CD e ERPI

Local: A designar

Recursos Humanos: Técnica responsável pelas atividades ocupacionais e funcionárias da instituição.

Recursos Materiais: A designar

Periodicidade: Trimestralmente

❖ Ensaios do Grupo Musical e de Cantares da ARIVNM

Objetivo:

- Apresentar os cantares da região em festas e feiras do concelho
- Proporcionar momentos de animação e convívio

População Alvo: Utentes de CD e ERPI, associados, habitantes da região

Local: Sala de reuniões

Recursos Humanos: Grupo Coral da ARIVNM

Recursos Materiais: A designar

Periodicidade: Semanalmente à terça-feira às 18horas

2. Atividades Mensais

2.1. Atividades que decorrem durante o Mês de Janeiro

❖ Comemoração do Dia de Reis

Objetivo:

→ Promover o convívio e as tradições culturais.

População Alvo: Utentes de CD e ERPI

Local: Sala de Convívio

Recursos Humanos: Técnica responsável pelas atividades ocupacionais e funcionárias da instituição e utentes.

Atividade: Elaboração de decoração apropriada, elaboração de um lanche festivo e Cante de Janeiras de Reis.

Dia: 6 de Janeiro

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

❖ Dia Internacional do Riso

Objetivo:

→ Promover o convívio

- Reduzir o stress
- Proporcionar momentos de relaxamento e descontração

População Alvo: Utentes de CD e ERPI

Local: Sala de Convívio

Recursos Humanos: Técnica responsável pelas atividades ocupacionais, funcionárias da instituição e utentes.

Atividade: Elaboração de dinâmica de grupo, contos de anedotas e adivinhas, terapia do riso.

Dia: 18 de Janeiro

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

2.2. Atividades que decorrem durante o Mês de Fevereiro

❖ Comemoração do Dia Mundial da Rádio

Objetivo:

- Promover o convívio, as tradições culturais da região e da época antiga.

População Alvo: Utentes de CD e ERPI

Local: Sala de Convívio

Recursos Humanos: Funcionária responsável pelas atividades ocupacionais e funcionárias da instituição.

Atividade: Elaboração de decoração apropriada, aparelhagem de som com músicas da época dos utentes.

Dia: 13 de Fevereiro

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

❖ **Comemoração do Dia dos Namorados**

Objetivo: - Estimular a expressão dramática e as relações de afeto

- Relembrar os namoros de antigamente

População Alvo: Utentes de CD e ERPI

Local: Sala de Convívio

Recursos Humanos: Técnica responsável pelas atividades ocupacionais e funcionárias da instituição, Educadora de Infância. jovens e utentes.

Atividade: Elaboração de decoração apropriada, música, dança. Dinâmica de grupo onde se aborde os namoros de antigamente comparando com a atualidade. Elaboração de biscoitos saudáveis alusivos ao dia de São Valentim.

2.3. Atividades que decorrem durante o Mês de Março

❖ **Comemoração do Carnaval**

Objetivo:

→ Promover o convívio, as tradições culturais da região.

População Alvo: Utentes de CD e ERPI

Local: Sala de Convívio

Recursos Humanos: Técnica responsável pelas atividades ocupacionais e funcionárias da instituição.

Recursos Materiais: Elaboração de decoração apropriada para o efeito, aparelhagem de som com músicas de Carnaval

→ Criação de um baile de Carnaval

→ Desfile de Carnaval

→ Máscara e fatos para o Desfile de Carnaval

Dia: 5 de Março

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

❖ **Comemoração do Dia Internacional da Mulher**

Objetivo:

- Promover o convívio e a reflexão sobre o papel da mulher na sociedade ao longo dos anos

População Alvo: Utentes de CD e ERPI

Local: Sala de Convívio

Recursos Humanos: Técnica responsável pelas atividades ocupacionais e funcionárias da instituição.

Recursos Materiais:

- Elaboração de flores para dar às mulheres
- Elaboração de frases para simbolizar o dia
- Confeção de um bolo para as colaboradoras e utentes

Dia: 8 de Março

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

❖ **Comemoração do Dia da Incontinência Urinária**

Objetivo:

- Sensibilizar os utentes para esta patologia
- Dar a conhecer os seus sintomas e as formas de tratamento

População Alvo: Utentes de CD e ERPI

Local: Sala de Convívio

Recursos Humanos: Enfermeira da instituição

Recursos Materiais: Conversa com os utentes sobre esta patologia

Dia: 14 de Março

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

❖ **Comemoração do Dia do Pai**

Objetivo:

- Proporcionar momentos de convívio e partilha em diferentes contextos
- Valorizar a figura paterna

População Alvo: Utentes de CD e ERPI

Local: Sala de Convívio

Recursos Humanos: Técnica responsável pelas atividades ocupacionais e funcionárias da instituição e utentes e seus filhos.

Recursos Materiais:

- Elaboração de frases alusivas ao tema;
- Lanche convívio

Dia: 19 de Março

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

❖ **Comemoração da Primavera**

Objetivo:

- Decorar a instituição com adereços alusivos à estação do ano
- Estimular a motricidade fina e a criatividade

População Alvo: Utentes de CD e ERPI

Local: Sala de Convívio

Recursos Humanos: Funcionária responsável pelas atividades ocupacionais

Recursos Materiais: A designar

Dia: 20 de Março

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

❖ **Comemoração do Aniversário da Instituição**

Objetivo:

- Promover o convívio e as atividades associativas
- Refletir sobre a importância do associativismo e do voluntariado

População Alvo: Utentes de CD e ERPI, funcionários da ARIVNM, associados e voluntários.

Local: Sala de Convívio

Recursos Humanos: Funcionária responsável pelas atividades ocupacionais, associados e voluntários.

Recursos Materiais: A designar

Dia: A designar

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

❖ **Comemoração do Dia Internacional do Teatro**

Objetivo:

- Promover a arte do teatro junto dos idosos
- Criar um momento de boa disposição e entretenimento

População Alvo: Utentes de CD e ERPI, funcionários da ARIVNM, associados e voluntários.

Local: Sala de Convívio

Recursos Humanos: Funcionária responsável pelas atividades ocupacionais, utentes e grupo de teatro

Recursos Materiais: A designar

Dia: 27 de Março

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

2.4. Atividades que decorrem durante o Mês de Abril

❖ Comemoração do Dia Mundial da Saúde

Objetivo:

- Promover a reflexão sobre boas práticas e o desenvolvimento de comportamentos preventivos na saúde bem como a importância da prática de uma alimentação saudável e equilibrada.

População Alvo: Utentes de CD e ERPI

Local: Sala de Convívio

Recursos Humanos: Enfermeira

Recursos Materiais: A designar

Dia: 7 de Abril

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

❖ Comemoração da Páscoa

Objetivo:

- Valorização de costumes e tradições;
- Respeitar crenças e valores dos idosos católicos;
- Promover o espírito de cooperação;

População Alvo: Utentes de CD e ERPI

Local: Sala de Convívio

Recursos Humanos: Funcionária responsável pelas atividades ocupacionais, associados, funcionárias da instituição e utentes.

Atividade:

- Elaboração de decoração alusiva.
- Elaboração dos folares da páscoa.

Dia: 21 de Abril

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

❖ Comemoração do Dia da Liberdade

Objetivo:

- Recordar a revolução e a evolução histórica da democracia em Portugal.

População Alvo: Utentes de CD e ERPI

Local: Sala de Convívio

Recursos Humanos: Funcionária responsável pelas atividades ocupacionais, funcionários da ARIVNM, associados e voluntários.

Atividade: Visualização de um filme que retrate a revolução dos cravos.

Dia: 25 de Abril

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

❖ Comemoração do Dia Mundial da Dança

Objetivo:

- Promover momentos de convívio e descontração entre os utentes

População Alvo: Utentes de CD e ERPI

Local: Sala de Convívio

Recursos Humanos: Funcionária responsável pelas atividades ocupacionais, funcionários da ARIVNM, associados e voluntários.

Recursos Materiais:

- Aparelhagem de som
- Passagem de vários géneros musicais para os utentes identifiquem qual o estilo de dança associado à música.

Dia: 29 de Abril

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

2.5. Atividades que decorrem durante o Mês de Maio

❖ Comemoração do Dia do Trabalhador

Objetivo:

- Refletir sobre as atividades laborais usuais da época na região
- Estimular as relações interpessoais e intergeracionais
- Promover a tradição do almoço comemorativo

População Alvo: Utentes de CD e ERPI

Local: Espaço exterior da instituição

Recursos Humanos: Funcionária responsável pelas atividades ocupacionais, associados e funcionários da instituição.

Recursos Materiais: Sala convívio

Dia: 1 de Maio

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

❖ Comemoração do Dia Internacional da Família

Objetivo:

- Promover os laços familiares
- Proporcionar um momento de convívio e partilha entre as famílias e os respetivos utentes

População Alvo: Utentes de CD e ERPI

Local: Espaço exterior da instituição

Recursos Humanos: Funcionária responsável pelas atividades ocupacionais e familiares dos utentes.

Atividade: Fazer um pequeno lanche de convívio para a família dos utentes. Tirar fotografia em família para ficar como recordação para o utente.

Dia: 15 de Maio

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

❖ Comemoração do Dia Mundial da Hipertensão

Objetivo:

- Informar os utentes sobre a hipertensão e quais os principais riscos que desencadeiam na saúde.
- Dar indicações sobre quais os alimentos que devem ser evitados
- Esclarecer eventuais dúvidas que possam surgir

População Alvo: Utentes de CD, ERPI, associados e funcionários da instituição

Local: Sala de Convívio

Recursos Humanos: Enfermeira

Recursos: A designar

Dia: 17 de Maio

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

2.6. Atividades que decorrem durante o Mês de Junho

❖ Comemoração dos Santos Populares

Objetivo:

- Proporcionar momentos de convívio e boa disposição
- Estimular as relações interpessoais

População Alvo: Utentes de CD, ERPI, associados, funcionários da instituição

Local: Espaço exterior da instituição

Recursos Humanos: Funcionária responsável pelas atividades ocupacionais, associados e funcionários da instituição.

Atividade:

- Decoração alusiva à quadra festiva, elaboração de manjericos com ditados populares, sardinhas pintadas etc.
- Criação de um almoço convívio com sardinha assada e música tradicional portuguesa.

Dia: A designar

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

2.7. Atividades que decorrem durante o Mês de Julho

❖ Participação na FACECO

Objetivo:

- Promoção de atividades de convívio e participação com artefactos elaborados pelos utentes na FACECO.

População Alvo: Utentes de CD, ERPI, SAD e associados

Local: FACECO

Recursos Humanos: Funcionária responsável pelas atividades ocupacionais, associados e funcionários da instituição.

Atividade: Elaboração de artefactos elaborados pelos utentes para angariação de fundos.

Dia: A designar

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

❖ **Comemoração do Dia Mundial dos Avós**

Objetivo:

- Promover os laços familiares entre avós e netos.
- Proporcionar momentos de partilha de histórias de quando os nossos utentes eram crianças
- Dar a conhecer brincadeiras que se faziam antigamente aos netos

População Alvo: Utes de CD, ERPI, SAD e associados

Local: Sala de Convívio ou espaço exterior

Recursos Humanos: Funcionária responsável pelas atividades ocupacionais, associados e funcionários da instituição.

Atividade: Elaboração de um lanche entre avós e netos. Realização de uma atividade a designar entre os avós e os seus respetivos netos

Dia: 26 de Julho

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

2.8. Atividades que decorrem durante o Mês de Agosto

❖ **Comemoração do Dia Mundial da Fotografia**

Objetivo:

- Promover momentos de convívio

→ Demonstrar fotografias dos utentes nas atividades ocupacionais realizadas ao longo do ano

População Alvo: Utes de CD, ERPI,

Local: Sala de Convívio

Recursos Humanos: Funcionária responsável pelas atividades ocupacionais,

Recursos Materiais: Elaboração de um álbum de fotografias dos idosos. Apresentação de uma exposição fotográfica sobre um tema a escolher pelo grupo

Dia: 19 de Agosto

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

2.9. Atividades que decorrem durante o Mês de Setembro

❖ Participação da Sardinhada da Amizade

Objetivo:

→ Promover o convívio entre utentes de diversas Instituições da região.

População Alvo: Utes de CD, ERPI, SAD, associados

Local: A designar

Recursos Humanos: Funcionária responsável pelas atividades ocupacionais, fisioterapeutas.

Recursos Materiais: A designar

Dia: A designar

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

❖ Comemoração do Dia Mundial do Coração

Objetivo:

- Promover hábitos de vida saudáveis
- Alertar para os eventuais problemas cardíacos que são habituais nesta faixa etária

População Alvo: Utentes de CD, ERPI, SAD, associados

Local: Sala de Convívio

Recursos Humanos: Enfermeira

Atividade: Alerta para os efeitos do consumo excessivo de sal

Dia: 29 de Setembro

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

2.10. Atividades que decorrem durante o Mês de Outubro

❖ Comemoração do Dia do Idoso

Objetivo:

- Proporcionar um dia diferente aos idosos institucionalizados
- Estabelecer o convívio entre as diferentes instituições da região

População Alvo: Utentes de CD, ERPI

Local: Sala de convívio

Recursos Humanos: Funcionária responsável pelas atividades ocupacionais, funcionárias e utentes.

Recursos Materiais: Criação de lembranças para o dia do idoso. Almoço de convívio com as instituições da região.

Dia: 1 de Outubro

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

❖ Comemoração do Dia Mundial da Alimentação

Objetivo:

- Informar e promover a prática de hábitos de alimentação saudável.
- Conhecer os benefícios dos alimentos e a forma de os cozinhar de forma saudável

População Alvo: Utentes de CD, ERPI, funcionários da instituição, associados

Local: Sala de convívio

Recursos Humanos: Funcionária responsável pelas atividades ocupacionais, enfermeira e nutricionista.

Atividade: Criação de uma roda dos alimentos. Criação de workshops onde sejam realizadas receitas saudáveis para serem confeccionadas nas refeições dos idosos institucionalizados.

Dia: 16 de Outubro

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

❖ Comemoração do Dia das Bruxas

Objetivo:

- Promover momentos de convívio
- Criar adereços alusivos ao dia

População Alvo: Utentes de CD, ERPI

Local: Sala de convívio

Recursos Humanos: Funcionária responsável pelas atividades ocupacionais

Recursos Materiais: Criação de adereços para decorar a instituição

Dia: 31 de Outubro

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

2.11. Atividades que decorrem durante o Mês de Novembro

❖ Comemoração do São Martinho

Objetivo:

- Proporcionar um dia diferente aos idosos institucionalizados através do convívio e da promoção da cultura tradicional.

População Alvo: Utentes de CD, ERPI

Local: Sala de Convívio

Recursos Humanos: Funcionária responsável pelas atividades ocupacionais, funcionários da instituição, associados e utentes.

Atividade: Criação de adereços para decorar a sala. Elaboração de um lanche próprio da época com castanhas assadas e batata-doce.

Dia: 11 de Novembro

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

❖ Comemoração do Dia Mundial do Cinema

Objetivo:

- Visualização de filmes antigos
- Proporcionar um momento de lazer e boa disposição

População Alvo: Utentes de CD, ERPI

Local: Sala de Convívio

Recursos Humanos: Funcionária responsável pelas atividades ocupacionais,

Recursos Materiais: DVD com filmes antigos

Dia: 5 de Novembro

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

❖ **Comemoração do Dia Mundial da Diabetes**

Objetivo:

→ Sensibilizar as pessoas sobre questões relacionadas com a diabetes.

População Alvo: Utentes de CD, ERPI, funcionários da instituição, associados

Local: Sala de convívio

Recursos Humanos: Enfermeira

Recursos Materiais: A designar

Dia: 14 de Novembro

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

2.12. Atividades que decorrem durante o Mês de Dezembro

❖ **Decoração da Estação do Ano - Inverno**

Objetivo:

→ Decorar a instituição de forma a identificar a estação do ano a que se encontra naquele momento.

→ Estimular a motricidade fina.

População Alvo: Utentes de CD, ERPI

Local: Sala de Convívio

Recursos Humanos: Funcionária responsável pelas atividades ocupacionais

Atividade: Criação de adereços para decorar a sala

Dia: Início do mês

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

❖ Decoração de Natal

Objetivo:

- Decorar a instituição com enfeites de natal de forma a reviver os costumes e tradições da época

População Alvo: Utentes de CD, ERPI

Local: Sala de Convívio

Recursos Humanos: Funcionária responsável pelas atividades ocupacionais

Recursos Materiais: Adereços para decorar a sala

Dia: Início do mês

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

❖ Festa de Natal

Objetivo:

- Partilhar receitas que se fazem na quadra natalícia
- Fomentar o convívio e partilha entre utentes, funcionários e familiares.

População Alvo: Utentes de CD, ERPI, funcionários da instituição, associados e familiares de utentes

Local: Sala de Convívio

Recursos Humanos: Funcionária responsável pelas atividades ocupacionais

Atividade: Festa de natal com elaboração de doces típicos da quadra natalícia. Distribuição de lembranças.

Dia: A designar

Parcerias - CMO; JFM; JFL/A; CDSS Beja; CSO; CL

III – Notas Finais

Estamos conscientes que iremos cumprir na plenitude tudo o que está expresso neste Plano de Atividades, bem como outras medidas que possam vir a ser tomadas pontualmente e que visem a sustentabilidade, a melhoria e o desenvolvimento da instituição para poder prestar sempre o atendimento mais adequado às necessidades que a população do nosso concelho vai manifestando.

ANEXOS

ANEXO I – Cronograma das Atividades para 2019



Cronograma de Atividades para o Ano 2019

[illegible]

[illegible]

[illegible]



Associação de Reformados e Idosos de Vila Nova de Milfontes

ATIVIDADES	CALENDARIZAÇÃO											
	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Comemoração do Dia Mundial do Coração												
Comemoração do Dia Mundial do Idoso												
Comemoração do Dia Mundial da Alimentação												
Comemoração do Dia das Bruxas												
Comemoração do Dia de São Martinho												
Comemoração do Dia Mundial do Cinema												
Comemoração do Dia Mundial da Diabetes												
Decoração da Estação do Ano - Inverno												
Decoração de Natal												
Festa de Natal												

O PRESIDENTE DA DIREÇÃO