



P.A.A.S. 2021

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS

Para aprovação



RESPOSTA SOCIAL: SAD SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

INTRODUÇÃO

A finalidade da planificação de atividades assenta na busca de uma melhoria do desempenho da Instituição, que procura a maximização da satisfação dos utentes, colaboradores(as), pessoas e entidades direta ou indiretamente a ela ligadas.

No que respeita à satisfação dos nossos utentes, o principal objetivo é responder às necessidades e interesses dos mesmos, de acordo com o estado de saúde de cada um, tendo sempre em conta que se trata de pessoas que usufruem do serviço de apoio domiciliário: distribuição e apoio na administração de refeições, higiene pessoal, higiene habitacional, tratamento de roupa, pequenas reparações no domicílio e outros serviços. A organização de atividades no âmbito lúdico e cultural encerra uma importância elementar no que respeita à conquista de melhor qualidade de vida dos utentes, pelo que serão projetadas ações específicas para este fim.

A realização de atividades com e para os utentes visa proporcionar uma vida mais dinâmica e socialmente mais participativa, conduzindo a uma melhoria das relações interpessoais e ao incremento da comunicação com um maior número de públicos: utentes da instituição e de outras, colaboradoras, vizinhos e todas as pessoas envolvidas nas atividades organizadas.

As atividades socioculturais aumentam, assim, a participação dos nossos utentes na comunidade, desenvolvem a sua autonomia pessoal e melhoram a sua qualidade de vida.

Acresce o facto de, apesar de sermos uma IPSS de pequena dimensão, somos uma entidade de extrema relevância para a economia local. Além da nossa Instituição, existe apenas outra entidade patronal na freguesia de Parada de Pinhão - a Padaria Fernandes.

Ano de 2020

No que respeita ao ano de 2020, as ações constantes no P.A.A.S. elaborado não foram, grande parte delas executadas, devido à pandemia provocada pelo Covid 19.

As “Quartas-feiras animadas” que foram canceladas em Março; não foram celebradas as habituais comemorações: Festa da Família, Festa dos Avós, excursão, Cinema, S. João, etc.

Sem dúvida que esta pandemia prejudicou fortemente a vida social dos nossos utentes, no entanto não houve alternativa senão seguir as recomendações da DGS.

Para evitar o isolamento social e para que os utentes se mantivessem mais ativos e foram enviados desafios por escrito, bem como recomendações para se protegerem da pandemia.

Toda a equipa de trabalho esteve mais atenta a todos os utentes para identificar alguma necessidade especial dos mesmos.

Ano de 2021

No que respeita ao planeamento do ano de 2021, apesar de ser muito incerto, devido á pandemia, tivemos em conta o levantamento feito das necessidades socioculturais dos nossos utentes. Enviámos um aviso por escrito a todos os utentes a solicitar sugestões de atividades gostariam de realizar no próximo ano, no âmbito sociocultural.

Dois utentes sugeriram que deveríamos organizar mais vezes atividades fora da instituição. Um desses utentes sugeriu ir 2 vezes por ano ao cinema ou teatro. Três dos nossos utentes informaram que sentiram falta dos convívios feitos com outras Instituições de Sabrosa.

Considerando a hipótese de se manter a epidemia por mais alguns meses tentaremos reforçar a atenção aos utentes menos ativos e socialmente mais isolados, através da continuidade e reforço das visitas domiciliárias e apoio da equipa de ação direta. Para o grupo mais ativo iremos supervisionar as suas relações interpessoais e familiares, acreditando que será possível no primeiro trimestre do ano retomar as nossas atividades.

Até que se instale a normalidade, continuaremos a enviar desafios: adivinhas, quebra-cabeças, anedotas, provérbios populares etc, bem como conselhos para combater a pandemia. Iremos manter os cuidados com os utentes, designadamente fazendo a avaliação de temperatura com frequência.

Objetivos Gerais

- Prestar serviços que satisfaçam as necessidades básicas dos utentes;
- Fomentar relações interpessoais dos utentes com as colaboradoras da instituição e com os vizinhos;
- Evitar/combater o isolamento social;
- Promover a socialização e troca de tradições e outros conhecimentos;

- Proporcionar bem-estar físico e psicológico aos utentes.

Objetivos Específicos

- Desenvolver hábitos diários de uma alimentação saudável;
- Incentivar na criação de hábitos de higiene pessoal;
- Aumentar autoestima dos utentes;
- Estimular a afetividade entre colaboradoras e utentes;
- Proporcionar momentos de prazer e alegria;
- Colaborar na crença religiosa dos utentes;
- Fomentar a comunicação;
- Desenvolver o gosto pela leitura;
- Desenvolver a destreza física, designadamente a manual;
- Desenvolver capacidades ao nível da expressão motora.

A nível lúdico e recreativo

A animação lúdica tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes. Na realidade, este é o objectivo fulcral de todas as atividades, no entanto a animação lúdica é vocacionada principalmente para duas importantes vertentes da animação: o lazer e o entretenimento.

Estão programadas as seguintes atividades:

- Participação em festas e eventos tradicionais (almoço e fogueira de S. João; almoço de Natal, Dias dos Avós, Dia da Família, etc.)
- Envio de um bolo de aniversário aos utentes;
- Excursão (se houver nº mínimo de pessoas interessadas);
- Jogos de estimulação cognitiva e sensorial.

A nível desportivo

- O desporto tem como objectivo melhorar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde e combatendo o sedentarismo. Pretende-se também desenvolver as suas capacidades físicas através do incentivo à prática de caminhadas que fomentarão a movimentação muscular possibilitando uma maior qualidade de vida. Esta atividade tem como objetivos específicos o aumento do autodomínio, melhorar a ocupação dos tempos livres, desenvolvimento das capacidades físicas e o combate do sedentarismo e stress; a prevenção das depressões e o aumento da auto-estima.
- Boccia- treinos semanais e participação em torneios.

A nível Cultural

Estas atividades têm como objetivos principais fomentar o contacto com o exterior; combater o isolamento social dos nossos utentes; incrementar a sua participação ativa na comunidade, bem como promover o convívio entre várias instituições e gerações. Neste âmbito estão projetadas as seguintes atividades:

- Visitas ou receção de outras Instituições e coletividades.
- Idas ao Cinema e Teatro.
- Enriquecer o acervo da biblioteca.

A nível Social

- Este nível encerra uma importância elementar no que concerne à qualidade de vida dos utentes. Nesse sentido tentar-se-á fomentar ao máximo a socialização entre utentes, colaboradoras e vizinhos. Tentaremos promover a realização de atividades da vida diária tais como a jardinagem, algumas tarefas agrícolas (Horta Social), ou cuidar dos animais domésticos.
- Os utentes serão também incentivados a ver televisão, a cuidar da sua imagem e a manter as suas rotinas, visando uma melhoria na sua autonomia e na socialização com a comunidade, instituição e família.
- Convívios com as crianças do jardim-de-infância de Parada de Pinhão.

CALENDARIZAÇÃO - 2021

ATIVIDADES	Recursos Externos e Internos	Estimativa de Custos
JANEIRO		
- Celebração do aniversário dos utentes (envio de bolo e postal para casa).	- Cozinheira e ajudante de cozinha	8€/mês
-Rastreio da Saúde: Avaliação tensão arterial, temperatura e da glicémia.	- Ajudante de Ação Direta	2€/mês (pilhas equipamento)
- Visitas domiciliárias	- DT	- 0€
FEVEREIRO		
- Celebração do aniversário dos utentes (envio de bolo e postal para casa).	- Cozinheira e ajudante de cozinha	8€/mês
- “Quartas-Feiras Animadas” jogos (sueca, damas, trabalhos manuais etc.); boccia, contos de histórias e	- DT	5€/mês

Plano Anual de Atividades Socioculturais

tradições; jogos de estimulação cognitiva e sensorial. Obs: Caso já não haja pandemia		
-Rastreio da Saúde: Avaliação tensão arterial, temperatura e da glicémia.	- Ajudante de Ação Direta	2€/mês (pilhas equipamento)
- Visitas domiciliárias	DT	0€
- Entrega das refeições (cozido à portuguesa) com as auxiliares de ação direta mascaradas.	- Ajudantes de Ação Direta	0€
MARÇO		
- Celebração do aniversário dos utentes- envio do bolo e postal de aniversário.	- Cozinheira e ajudante de cozinha	8€/mês
- “Quartas-Feiras Animadas” jogos (sueca, damas, trabalhos manuais etc.); boccia, contos de histórias e tradições; jogos de estimulação cognitiva e sensorial.	- DT	5€/mês
-Rastreio da Saúde: Avaliação tensão arterial, temperatura e da glicémia	- Ajudantes de Ação Direta	2€/mês (pilhas equipamento)
- Visitas domiciliárias	- DT	0€
ABRIL		
- Celebração do aniversário dos utentes- envio do bolo e postal de	- Cozinheira e ajudante de	8€/mês

Plano Anual de Atividades Socioculturais

aniversário.	cozinha	
- “Quartas-Feiras Animadas” jogos (sueca, damas, trabalhos manuais etc.); boccia, contos de histórias e tradições; jogos de estimulação cognitiva e sensorial.	- DT	5€/mês
-Rastreio da Saúde: Avaliação tensão arterial, temperatura e da glicémia.	- Ajudante de Ação Direta	2€/mês (pilhas equipamento)
- Visitas domiciliárias	- DT	0€
MAIO		
- Celebração do aniversário dos utentes- envio do bolo e postal de aniversário.	- Cozinheira e ajudante de cozinha	8€/mês
- “Quartas-Feiras Animadas” jogos (sueca, damas, trabalhos manuais etc.); boccia, contos de histórias e tradições; jogos de estimulação cognitiva e sensorial.	- DT	5€/mês
-Rastreio da Saúde: Avaliação tensão arterial e da glicémia	- Ajudante de Ação Direta	2€/mês (pilhas equipamento)
- Visitas domiciliárias	- DT	0€
- Comemoração de Stª Bárbara (envio de tripas à moda do Porto)	- Cozinheira e ajudante de cozinha	100€

Plano Anual de Atividades Socioculturais

- Comemoração do Dia da Família (Organizado pela CM Sabrosa)	- DT e Ajudantes de Ação Direta, Junta de freguesia de Parada de Pinhão	0€ (transporte garantido pelo Município de Sabrosa ou pela Junta de Freguesia de Parada de Pinhão)
- Recolha de flores e elaboração das passadeiras no “Encerramento do Mês de Maria”.	- Ajudantes de Ação Direta, DT e utentes	10€ (combustível)
JUNHO		
- Celebração do aniversário dos utentes- envio do bolo e postal de aniversário.	- Cozinheira e Ajudante de Ação Direta	8€/mês
- “Quartas-Feiras Animadas” jogos (sueca, damas, trabalhos manuais etc.); boccia, contos de histórias e tradições; jogos de estimulação cognitiva e sensorial.	- DT	5€/mês
-Rastreio da Saúde: Avaliação tensão arterial, temperatura e da glicémia	- Ajudante de Ação Direta	2€/mês (pilhas equipamento)
- Visitas domiciliárias	- DT	0€
- Recolha de plantas para chás	- Utesntes e colaboradoras	0€
- Fogueira e almoço de S. João (na rua da Instituição)	- Utesntes, colaboradoras e população local	5€ (combustível) - Angariação de donativos para a

Plano Anual de Atividades Socioculturais

		Instituição
JULHO		
- Celebração do aniversário dos utentes- envio do bolo e postal de aniversário.	- Cozinheira e ajudante de cozinha	8€/mês
- “Quartas-Feiras Animadas” jogos (sueca, damas, trabalhos manuais etc.); boccia, contos de histórias e tradições; jogos de estimulação cognitiva e sensorial.	- DT	5€/mês
-Rastreio da Saúde: Avaliação tensão arterial e da glicémia	- Ajudante de Ação Direta	2€/mês (pilhas equipamento)
- Visitas domiciliárias	-DT	0€
- Comemoração do Dia dos Avós (Câmara Municipal de Sabrosa)	- DT, Ajudantes de Ação Direta e utentes	0€ (a Junta de Freguesia ou Município de Sabrosa oferece o transporte)
- Festa N° Senhor do Calvário (Envio de tripas à moda do Porto)	- Cozinheira - Ajudantes de Ação Direta	150€
AGOSTO		
- Celebração do aniversário dos utentes- envio do bolo e postal de aniversário.	- Cozinheira e ajudante de cozinha	8€/mês
- “Quartas-Feiras Animadas” jogos	- DT	-5€/mês

Plano Anual de Atividades Socioculturais

(sueca, damas, trabalhos manuais etc.); boccia, contos de histórias e tradições; jogos de estimulação cognitiva e sensorial.		
-Rastreio da Saúde: Avaliação tensão arterial e da glicémia	- Auxiliar de Ação Direta	2€/mês (pilhas equipamento)
- Visitas domiciliárias	- DT	0€
SETEMBRO		
- Celebração do aniversário dos utentes- envio do bolo e postal de aniversário.	- Cozinheira e ajudante de cozinha	8€/mês
-Rastreio da Saúde: Avaliação tensão arterial e da glicémia	- Ajudante de Ação Direta	2€/mês (pilhas equipamento)
- Excursão (destino a definir juntamente com as IPSS parceiras de Sabrosa)		Angariação de donativos para a Instituição
- Visitas domiciliárias	- DT	0€
OUTUBRO		
- Celebração do aniversário dos utentes- envio do bolo de aniversário.	- Cozinheira e ajudante de cozinha	8€/mês
- “Quartas-Feiras Animadas” jogos (sueca, damas, trabalhos manuais	- DT	5€/mês

Plano Anual de Atividades Socioculturais

etc.); boccia, contos de histórias e tradições; jogos de estimulação cognitiva e sensorial.		
-Rastreio da Saúde: Avaliação tensão arterial e da glicémia	- Ajudante de Ação Direta	2€/mês (pilhas equipamento)
- Visitas domiciliárias	- DT	0€
- Comemoração do Dia do Idoso: Ida ao cinema.	- DT	50€ (lanche)
NOVEMBRO		
- Celebração do aniversário dos utentes- envio do bolo e postal de aniversário.	- Cozinheira e ajudante de cozinha	8€/mês
- “Quartas-Feiras Animadas” jogos (sueca, damas, trabalhos manuais etc.); boccia, contos de histórias e tradições; jogos de estimulação cognitiva e sensorial.	- DT	5€/mês
-Rastreio da Saúde: Avaliação tensão arterial e da glicémia	- Ajudante de Ação Direta	2€/mês (pilhas equipamento)
- Visitas domiciliárias	- DT	0€
- Dia 1- Envio de refeição alusiva aos magustos: carne grelhada com castanhas assadas.	- Cozinheira SAD e ajudante de cozinha	100€
	- Ajudantes de Ação Direta	
Dia 11- comemoração do dia de S.	- Cozinheira SAD e	100€

Plano Anual de Atividades Socioculturais

Martinho. Envio de magusto para os utentes.	ajudante de cozinha - Ajudantes de Ação Direta	
DEZEMBRO		
- Celebração do aniversário dos utentes- envio do bolo e postal de aniversário.	- Cozinheira e ajudante de cozinha	8€/mês
- “Quartas-Feiras Animadas” jogos (sueca, damas, trabalhos manuais etc.); boccia, contos de histórias e tradições; jogos de estimulação cognitiva e sensorial.	- DT	5€/mês
-Rastreio da Saúde: Avaliação tensão arterial e da glicémia	- Ajudante de Ação Direta	2€/mês (pilhas equipamento)
- Visitas domiciliárias	- DT	0€
- N ^a Sra. da Conceição - envio de mão de vitela no dia 8 de dezembro.	- Cozinheira e ajudante de cozinha	100€
- Concurso de presépios- materiais reciclados	- Utesentes e equipa SAD	10€
- Cabaz de Natal	-Utesentes, fornecedores e colaboradoras	0€ (Angariação de donativos para a instituição).
- Oferta de um postal de Natal e uma lembrança a cada utente.	- DT	5€

Plano Anual de Atividades Socioculturais

- Almoço de Natal com os utentes, familiares, Direção da Instituição e colaboradoras.	- Equipa do SAD, utentes, Direção e amigos.	+250€(Angariação de donativos para a Instituição).
	Despesa total	803,00€
	Angariação prevista	250,00€

REFLEXÃO

O Plano Anual de Atividades Socioculturais constitui-se como um instrumento de grande valia para a Instituição, permitindo uma melhor gestão e orientação do dia-a-dia dos nossos utentes, embora tenhamos um grupo de utentes pouco participativos.

É nossa intenção cumprir o plano anual a que nos propomos, no entanto, com o decorrer do tempo e perante a eventualidade de surgirem percalços, seremos obrigados a proceder à alteração das atividades que estão programadas, por alternativas que não estão calendarizadas. Conforme sucedido nos anos anteriores, contamos que surjam atividades não planeadas, por sugestão de sócios, amigos ou entidades públicas, designadamente a Câmara Municipal de Sabrosa. Participaremos nessas atividades, desde que não acarretem despesas consideráveis para a Instituição.

É prioridade desta Instituição promover um bom relacionamento entre as colaboradoras e os utentes, bem como com familiares, vizinhos e outras pessoas ligadas, direta ou indiretamente à Instituição, por forma a fomentar a socialização e a felicidade dos nossos utentes.

Estaremos particularmente atentos a eventuais situações de negligência, abusos e maus-tratos, denunciando de imediato às autoridades competentes.

É ainda nosso propósito, disponibilizar informação que facilite o acesso a serviços da comunidade, indispensáveis para a satisfação de outras necessidades para as quais esta instituição não tem resposta.

O nosso principal desígnio assenta na satisfação de todos os nossos utentes, visando a criação de um bom inter-relacionamento entre todos os intervenientes.

Responsáveis pela elaboração e alteração do Plano de Atividades Socioculturais

O Presidente da Direção: _____

Plano Anual de Atividades Socioculturais

A Diretora Técnica: _____

