

D. J.



Residência Sénior da Santa Casa da Misericórdia de Estremoz



[PLANO DE ATIVIDADES 2023]



A **Residência Sénior da Santa Casa da Misericórdia de Estremoz**, é uma resposta destinada a pessoas idosas que se apresentem em situação de risco de perda de autonomia. A estrutura dispõe de alojamento temporário ou permanente e um conjunto alargado de serviços que visam a satisfação das necessidades individuais dos seus utentes, promovendo o seu bem-estar e a sua qualidade de vida.

A Residência Sénior desenvolve o seu trabalho através de uma equipa especializada e dirigida para o cuidado e conforto dos seus utentes, priorizando o seu cuidado e bem-estar.

Os serviços prestados obedecem a um planeamento ajustados às reais necessidades dos utentes, com o objetivo de contribuir para a estabilização e o retardamento dos impactos negativos associados ao processo de envelhecimento, assim como a promoção da qualidade de vida, tendo por base o respeito pela liberdade, o poder de decisão e a individualidade de cada utente, centrando os cuidados prestados na pessoa do utente e nas suas necessidades.

Neste sentido, a Residência Sénior da Santa Casa da Misericórdia de Estremoz, constitui-se como uma resposta social que garante a **prestaçāo dos seguintes serviços:**

- Alojamento;
- Cuidados de Higiene e Conforto Pessoal;
- Alimentação;
- Cuidados Médicos e de Enfermagem;
- Tratamento de Roupas Pessoais;
- Limpeza e manutenção dos espaços;
- Atividades de Animação Sociocultural, Lúdico-recreativas e Ocupacionais;

Sendo a prestação dos cuidados, acima referidos, garantida em regime permanente, 24 horas por dia, 365 dias por ano.

Constituem-se como **objetivos principais** da Residência Sénior:

- Promover a qualidade de vida;



- + Proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial das pessoas idosas;
- + Contribuir para a estabilização ou o retardamento do processo de envelhecimento e privilegiar a interação com a família e com a comunidade, promovendo a atividade e a participação social;
- + Promover estratégias de reforço da autoestima, da valorização e de autonomia pessoal e social.

Monitorização e Avaliação das Atividades - O Plano de Atividades será revisto e avaliado anualmente através do envolvimento de todos os intervenientes, com vista a melhorar a qualidade dos serviços e adequa-los às necessidades e expectativas dos utentes.

As atividades serão avaliadas através da observação direta, de mapas de presenças, do feedback dos participantes, de relatórios e de questionários de avaliação de satisfação (quando aplicáveis).

Apresentação do Plano de Atividades Geral para o ano de 2023

Com base no que foi referido anteriormente, o Plano de Atividades para o ano de 2023 está planificado da seguinte forma:

Atividades/ Intervenção	Objetivos	Indicadores	Recursos	Calendarização
Gestão e acompanhamento dos processos de candidatura dos utentes à Residência Séniors.	- Disponibilizar toda a informação necessária à realização das candidaturas dos utentes; - Proceder à inscrição dos candidatos a utentes; - Instruir os processos de candidatura dos utentes; - Gerir e manter atualizada a lista de espera de utentes.	- N.º de atendimentos realizados; - N.º de inscrições realizadas; - N.º de processos de candidatura instruídos; - Tempo médio de permanência em lista de espera.	- Humanos; - Materiais.	Ao longo do ano.
Acompanhar os processos de admissão e acolhimento dos utentes.	- Proceder à celebração de contratos de alojamento e prestação de serviços; - Instruir e organizar os processos individuais dos utentes;	- N.º de contratos celebrados; - N.º de Processos Individuais instruídos;	- Humanos; - Materiais.	

	<ul style="list-style-type: none"> -Elaborar o Plano Individual de Cuidados de cada utente; - Elaborar o Plano de Acolhimento Inicial dos utentes; 	<ul style="list-style-type: none"> - N.º de Planos de Cuidados elaborados; - N.º de Planos de Acolhimentos Iniciais elaborados; 	Ao longo do ano.
Elaboração, monitorização e avaliação dos Planos Individuais dos utentes.	<ul style="list-style-type: none"> - Garantir a adequação dos serviços prestados às reais necessidades dos utentes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Resultados das monitorizações e avaliações dos Planos Individuais dos utentes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos; - Materiais.
Apoio nas atividades de vida diárias (AVD's).	<ul style="list-style-type: none"> - Reforçar e promover a autonomia dos utentes; - Retardar os efeitos do envelhecimento; - Diminuir/estabilizar os níveis de dependência dos utentes; - Promover maior qualidade de vida e bem-estar. 	<ul style="list-style-type: none"> - N.º de escadas de avaliação de funcionalidade aplicadas e respetiva avaliação de resultados 	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos; - Materiais.
Planeamento e acompanhamento de atividades de desenvolvimento pessoal.	<ul style="list-style-type: none"> - Garantir um Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal adequado às necessidades e aos interesses dos utentes; - Motivar a participação dos utentes. 	<ul style="list-style-type: none"> - N.º de atividades de desenvolvimento pessoal realizadas; - N.º de presenças. 	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos; - Financeiros; - Materiais.

Atendimento e acompanhamento psicossocial.	- Proporcionar atendimento e acompanhamento psicossocial aos utentes e seus familiares.	- N.º de atendimentos realizados.	- Humanos; - Materiais.	Ao longo do ano.
Comemoração dos Aniversários dos utentes.	- Garantir a comemoração da data de aniversário de cada utente.	N.º de aniversários comemorados.	- Humanos; - Financeiros; - Materiais.	Ao longo do ano.
Reuniões de Equipa Técnica.	- Elaborar, monitorizar e avaliar os Planos Individuais dos utentes; - Partilhar experiências, opiniões e expectativas.	- N.º de reuniões realizadas.	- Humanos; - Materiais.	Ao longo do ano, consoante as necessidades.
Reuniões com a equipa de Auxiliares de Ação Direta.	- Discutir e uniforimizar normas e procedimentos; - Trabalhar a motivação e coesão da equipa; - Partilhar experiências, expectativas e ideias.	- N.º de reuniões realizadas.	- Materiais; - Humanos.	Ao longo do ano, consoante as necessidades.
Reuniões com a Mesa Administrativa.	- Discutir e uniforimizar normas e procedimentos; - Avaliar necessidades institucionais; - Avaliar o trabalho desenvolvido e os seus resultados.	- N.º de reuniões realizadas.	- Materiais; - Humanos.	Ao longo do ano, sempre que necessário.
Estabelecimento e Desenvolvimento de Parcerias	- Estabelecer e desenvolver parcerias formais e informais com outras entidades, com vista a otimizar reclusos e proporcionar respostas adequadas.	-N.º de parcerias estabelecidas.	- Materiais; - Humanos - Financeiros.	Ao longo do ano.

Frequência em ações de formação	<ul style="list-style-type: none"> - Facultar o acesso dos profissionais à frequência de ações de formação, no âmbito da temática do apoio a pessoas idosas ou outras ações formativas que sejam consideradas adequadas à promoção do bom funcionamento da Residência Sénior. 	<ul style="list-style-type: none"> - N.º de Ações de formação frequentadas; - N.º de participantes nas ações de formação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Materiais; - Humanos - Financeiros. 	Ao longo do ano.
--	--	---	---	------------------

Nota:

- O Plano de Atividades para o ano de 2023 apesar de estar definido, é um documento em aberto, poderá ser sujeito a algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados, avaliação das necessidades, expectativas e interesses dos utentes. O mesmo é analisado e sujeito à aprovação do Sr. Provedor da S.C.M.E.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "M. J. Vaz" or similar, is written across the bottom right corner of the page.



Residência Sénior da Santa Casa da Misericórdia de Estremoz



[PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL 2023]



Introdução

É um facto inegável, que o processo de envelhecimento acarreta consigo uma série de constrangimentos e de consequências físicas, emocionais e sociais, que vão gradualmente limitando as capacidades e a qualidade de vida dos idosos.

No entanto, “*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.

E neste sentido, importa-nos apostar em iniciativas que promovam o envelhecimento ativo e promotor de qualidade de vida, tendo por base o conhecimento dos nossos utentes, as suas características pessoais, as suas capacidades, as suas dificuldades, a sua história de vida e os seus interesses.

Para que todos os utentes tenham oportunidade de realização pessoal e satisfação na realização das atividades propostas, estas devem obedecer a uma planificação heterogénea, tendo em conta a heterogeneidade dos utentes integrados na Instituição.

A animação e as atividades propostas devem consistir num estímulo permanente da vida mental, física e afetiva dos utentes, promovendo a sua ocupação e o seu envolvimento nas mesmas, mantendo-os motivados e entusiasmados na sua participação, desfazendo a imagem pré concebida de que os idosos são inativos.

A realização de atividades para e com os utentes visa proporcionar uma vida mais ativa e mais criativa, assim como melhorar as relações e a comunicação com os outros, desenvolvendo a autonomia pessoal, o sentimento de integração e o bem-estar.

As atividades planificadas estão orientadas para a estimulação física, cognitiva e social.

Assim, será importante que as atividades se desenvolvam em torno de:

- **Promoção da Saúde:** Através do desenvolvimento de diversas iniciativas, contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento, designadamente ao nível da mobilidade/autonomia; dos cuidados a ter com a saúde, a alimentação, entre outras. Pretende-se objetivamente criar fatores de proteção que contribuem para a melhoria das suas condições de saúde e consequentemente para a sua qualidade de vida.
- **Educação – Formação:** ampliar os níveis de conhecimento e potenciar as capacidades cognitivas, influenciando de forma positiva a sua autoestima e desenvolvimento pessoal.



- **Atividades Ocupacionais:** através da promoção de atividades ocupacionais, pretendendo-se potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e em simultâneo promover a interação com os outros, reforçando o convívio e os laços sociais. Pretende-se igualmente criar uma dinâmica de articulação com outras Instituições, potenciando a transmissão de experiências e conhecimentos, bem como as relações interpessoais e intergeracionais.
- **Lazer:** Promover oportunidades de lazer e de conhecimento de locais de interesse histórico-cultural, assim como criar oportunidade à existência de novas experiências.

Metas: Que 50% dos utentes participem ativamente nas atividades propostas.

Calendarização: De Janeiro a Dezembro de 2023.

Estratégias de Comunicação e Divulgação: Os meios de divulgação utilizados para datas comemorativas e outras atividades serão convites, cartazes e folhetos. Os mesmos estarão disponíveis na Instituição, em locais visíveis e de fácil acesso.

A avaliação do Plano de Atividades, será efetuada através de dados recolhidos ao longo das atividades: mapa de presenças, feedback dos participantes e relatórios.

Objetivos Gerais do Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal

O Plano de Atividade tem como objetivo principal dinamizar os utentes da Residência Séniior da Santa Casa da Misericórdia de Estremoz através do desenvolvimento de diversas atividades durante o ano, direcionadas para diferentes níveis de autonomia/dependência.

O presente Plano contempla parceiras a diversos níveis, de modo a ajustar as atividades às necessidades dos utentes, fomentando a participação dos utentes com pessoas externas à Instituição, para um convívio salutar e diversificado, em idades e experiências e, por isso mesmo, alegre e enriquecedor.

São consideradas atividades a nível interno, a nível externo e a nível inter institucional, que permitem um convívio mais alargado, promovendo um envelhecimento ativo e dinâmico.

Neste sentido, com o desenvolvimento deste Plano de Atividade pretende-se:

- Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento dos efeitos do processo de envelhecimento, como processo de ativação e estimulação dos utentes;



- Proporcionar um envelhecimento saudável e integrado;
- Promover atividades diversas em tempos e espaço mobilizando a participação dos utentes, de forma a criar estratégias de reforço da autoestima;
- Privilegiar a interação dos utentes com a família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afetivos já que o seu meio familiar e social é parte integrante das suas vivências;
- Promover a aproximação entre a família e a Instituição;
- Proporcionar aos utentes momentos de boa disposição e de contacto com a comunidade;
- Recordar vivências, costumes e tradições populares;
- Estimular um trabalho que privilegie a interatividade.

Recursos necessários ao desenvolvimento do Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal

Recursos Humanos:

- ✓ Utentes;
- ✓ Família;
- ✓ Os diferentes colaboradores da Instituição;
- ✓ Direção;
- ✓ Meios externos á Instituição (sempre que for necessário).

Recursos Materiais:

- ✓ Materiais de desperdício (materiais de desenho, materiais de pintura; materiais para realização de trabalhos manuais, entre outros).
- ✓ Materiais recicláveis;
- ✓ Material audiovisual;
- ✓ Livros/revistas/jornais;
- ✓ Transportes;
- ✓ Material necessário à realização de atividades de exercício físico;
- ✓ Outros materiais que sejam necessários ao desenvolvimento das atividades.

**Recursos Físicos:**

- ✓ Espaços interiores da Residência, nomeadamente salas de estar, salas de refeições, sala de atividades;
- ✓ Espaços exteriores da Residência, nomeadamente o pátio;
- ✓ Outros espaços externos à Residência.

Apresentação do Plano de Atividades/Programa de Intervenção para o ano de 2023

Com base no que foi referido anteriormente, o Plano de Atividades/ Programa de Intervenção para o ano de 2023 está planificado da seguinte forma:

Calendário e Local	Atividade	Interventores	Objetivos	Recursos	Indicadores
Dia: 1 Local: Residência Sénior	- Dia de Ano Novo/ Dia da Paz. Celebração de Ano Novo	- Utentes e Equipa	- Proporcionar momentos de convívio e de partilha	- Humanos; - Financeiros;	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade;
Dia: 6 Local: Residência Sénior	- Dia de Reis- Comemorar o dia de Reis com um lanche	-Utentes e Equipa	- Proporcionar aos utentes um momento de lazer.		
Dia: 11 Local: Residência Sénior	- Dia Internacional do obrigado	-Utentes e Equipa	- Proporcionar aos utentes um momento de reflexão e valorização da palavra “obrigado”		

Fevereiro	Dia:13 Local: Residência Sénior	- Dia mundial da Rádio-realização de entrevistas - Celebrar o Amor com mensagens ou dedicatórias para familiares - Desfile das escolas	-Utentes e Equipa	- Proporcionar aos utentes um momento cultural e de lazer. - Proporcionar a interação dos utentes com as famílias - Proporcionar aos utentes um momento cultural e de lazer.	-Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face à atividade;
	Dia: 14 Local: Residência Sénior	- Utentes e Equipa	- Utentes e Equipa	- Proporcionar a interação dos utentes com as famílias	-Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face à atividade;
	Dia: 16 Local: Município de Estremoz	- Utentes e Equipa	- Utentes e Equipa	- Proporcionar aos utentes um momento cultural e de lazer.	-Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face à atividade;
	Dia: 20 Local: Residência Sénior	- Dia de Carnaval- Expressão Plástica alusiva à época	- Utentes e Equipa	- Relembrar o carnaval de antigamente; verificar diferenças ou semelhanças com a atualidade	-Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face à atividade;
	Dia: 8 Local: Residência Sénior	-Dia Internacional da mulher- Elaboração de lembranças para comemorar o dia da mulher	- Utentes e Equipa	- Promover a estimulação cognitiva e sensorial; Valorizar o papel da mulher na sociedade.	-Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face à atividade;
Mارço	Dia: 19 Local: Residência Sénior	- Atividade alusiva ao Dia do Pai- Presente para os homens da instituição para comemorar o dia do pai	-Utentes e Equipa	- Promover a estimulação cognitiva e sensorial	-Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face à atividade;
	Dia:20 Local: Residência Sénior	- Primavera- Expressão plástica alusiva à época	-Utentes e Equipa	- Estimular os utentes para que se localizem no tempo e no espaço	-Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face à atividade;
	Dia:21 Local: Residência Sénior	- Dia Da Arvore- atividade de jardinagem	- Utentes e Equipa	- Sensibilizar os utentes para as questões do meio ambiente; promover a participação dos utentes.	-Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face à atividade;



Abril	Dia: 6 Local: Restaurante Local	- Celebração da páscoa. Almoço de convívio	- Utentes e Equipa	- Proporcionar aos utentes um momento de convívio e diversão no exterior.	- Humanos; - Financeiros; - Materiais.
	Dia: 13 Local: Residência Séniors	- Dia do beijo: Dinâmica de grupo	-Utentes e Equipa	- Fortalecer laços de amizade e empatia	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade;
	Dia: 15 Local: Páteo da Residência Séniors	- Dia Mundial da Atividade Física Atividade alusiva ao dia Mundial da Atividade Física – atividade física no exterior	-Utentes e Equipa	- Estimular para a prática do exercício físico. -Melhorar e manter a capacidade física dos utentes	- Humanos; - Financeiros; - Materiais.
	Dia: 25 Local: Residência Séniors	- Atividade alusiva ao 25 de Abril, distribuição de cravos.		- Estimular os utentes para os localizar no tempo e no espaço; - Promover a estimulação cognitiva e sensorial.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade;
Maiô	Durante todo o mês	- Mês de Maria- iniciação da celebração do mês de Maria. Leitura do terço ao longo do mês. Preparação do altar.	-Utentes e Equipa	- Relembrar hábitos e costumes; - Promover momentos religiosos.	- Humanos; - Financeiros; - Materiais.
	Local: Residência Séniors		-Utentes, Equipa e Família		- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade;
	Dia: 1 Local: Residência Séniors	- Dia do Trabalhador – Vídeo audiovisual “ Contame a tua profissão”	- Utentes, Equipa e Família	- Relembrar as profissões dos utentes; - Estimular os utentes para os localizar no tempo e no espaço.	
	Dia: 6 Local: Residência Séniors	- Dia da Mãe- expressão plástica		- Valorizar o papel da mulher enquanto mãe.	

	<p>Dia: a definir Local: Residência Sénior</p> <p>Dia: 15 Local: Residência Sénior</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Convite para convívio com as Irmãs de Deus - Dia da Família: atividade a definir 	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar um momento de convívio e lazer; - Promover momentos religiosos. - Promover momentos de convívio Familiar; -Aproximar a Instituição e Família. 	<ul style="list-style-type: none"> - N.º de Participantess; - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade;
Junho	<p>Dia: 1 de Junho Local: A definir</p> <p>Dia: 10 Local: Residência Sénior</p> <p>Dia: 22 de Junho Local: Pátio da Residência Sénior</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dia da Criança - Atividade Inter-generacional - Dia de Portugal- recolha de provérbios e expressões populares - Dia de Santos Populares- realização de Arraial 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes, equipa e crianças - Utentes e equipa - Utentes e equipa 	<ul style="list-style-type: none"> - Juntar duas gerações diferentes, utentes e crianças (integradas em respostas de outras instituições da cidade); - Estimular os utentes para os localizar no tempo e no espaço; - Relembrar hábitos e costumes. - Incrementar a participação ativa dos utentes; - Proporcionar aos utentes um momento de convívio e diversão.
Julho	<p>Dia:20 Local: Residência Sénior</p> <p>Dia: 26 Local: Residência Sénior</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dia do Amigo- oficina de escrita - Actividade alusiva ao Dia dos Avós. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes e equipa - Utentes e equipa 	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos; - Financeiros; - Materiais.

Agosto	<p>Dia: 19 Local: Residência Sénior</p> <p>- Dia Internacional da Fotografia, exposição de fotografias dos nossos Utentes e das atividades desenvolvidas</p> <p>-Atividade alusiva ao Verão</p>	<p>- Utentes e equipa</p>	<p>- Proporcionar aos utentes um momento de convívio e diversão;</p> <p>- Estimulação da memória</p>	<p>- Humanos;</p> <p>- Financeiros;</p> <p>- Materiais.</p>	<p>- N.º de Participantes;</p> <p>- Grau de Satisfação dos participantes face á atividade;</p>
Setembro	<p>Dia: 10 Local: Residência Sénior</p> <p>- Comemoração do 8.º Aniversário da Residência Sénior.</p>	<p>- Utentes e equipa</p>	<p>- Proporcionar um momento de convívio e diversão</p>	<p>- Humanos;</p> <p>- Financeiros;</p> <p>- Materiais.</p>	<p>- N.º de Participantes;</p> <p>- Grau de Satisfação dos participantes face á atividade;</p>
	<p>Dia: 25 Local: Residência Sénior</p> <p>- Atividade alusiva ao dia mundial do sonho</p> <p>Dia: 29 Local: A definir</p> <p>- Atividade alusiva ao dia do coração- Passeio exterior</p>	<p>- Utentes e equipa</p>	<p>- Promover a estimulação cognitiva e sensorial.</p>		
Outubro	<p>Dia: 1 Local: Parque de Feiras Municipal</p> <p>- Comemoração do Dia do Idoso – Participação e Visita à Feira do Idoso</p> <p>- Atividade Física</p>	<p>- Utentes e equipa</p>	<p>- Envolver os utentes nas atividades do Município.</p>	<p>- Humanos;</p> <p>- Financeiros;</p> <p>- Materiais.</p>	<p>- N.º de Participantes;</p> <p>- Grau de Satisfação dos participantes face á atividade;</p>
		<p>- Utentes, equipa e Ginásio Vybe</p>	<p>- Sensibilizar para a importância de nos mantermos ativos;</p> <p>- Manter a capacidade física dos utentes;</p> <p>- Realçar a importância da atividade física para o bem-estar físico e emocional.</p>		



	Ao longo do mês Local: Residência Sénior	- Atividade alusiva ao Mês Rosa	- Utentes e Equipa	- Assinalar a luta da mulher contra o cancro da mama.	
	Dia:1 Local: Residência Sénior	- Celebração do dia de todos os santos- entrega de Santinhos a crianças de uma escola do Município a definir	- Utentes e equipa	- Relembra hábitos e costumes; - Promover a interação inter-generacional, momento de convívio.	- N.º de Participants; - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade;
	Dia: 11 Local: A definir	- Dia de São Martinho – participação em atividade promovida pelo Município	- Utentes e equipa	- Reviver a tradição do Magusto;	
	Dia: A definir Local: Residência Sénior	- Realização do Magusto no Pátio exterior.	- Utentes e equipa	- Reviver a tradição do Magusto;	
Novembro					
	Dia: 2 Local: Residência Sénior	- Atividades plásticas relativas aos preparativos da época natalícia	- Utentes e equipa	- Criar momento de convívio entre Utentes, e Equipa - vivenciar o espírito de Natal.	- N.º de Participants; - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade;
	Dia: 20 Local: Residência Sénior	- Celebração de Missa na Residência	- Utentes e equipa	- Proporcionar um momento de convívio e lazer; - Promover momentos religiosos.	
	Dia: 24 Local: Residência Sénior	- Jantar de Natal (Celebração da Consoada)	- Utentes e equipa	- Estimular os utentes para que se localizem no tempo e no espaço;	
Dezembro					

		- Criar momento de convívio entre Utentes, e Equipa - vivenciar o espírito de Natal.

Nota:

- O Plano de Atividades para o ano de 2023 apesar de estar definido, é um documento em aberto, poderá ser sujeito a algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados, avaliação das necessidades, expectativas e interesses dos utentes. O mesmo é analisado e sujeito à aprovação do Sr. Provedor da S.C.M.E.
 - Está prevista a comemoração dos aniversários de cada utente, na respetiva data de aniversário.
- Para além do Plano de Atividades Geral para o ano de 2023, existe uma **planificação mensal** das atividades a desenvolver em cada mês. Este Cronograma de Atividades Mensais é elaborado mensalmente pela Animadora Sóciocultural e aprovado pela Diretora Técnica. O referido plano encontra-se afixado em local de fácil acesso e visível.



Os ateliers e respetivas atividades planeados no Cronograma de Atividades Mensais serão apresentados seguidamente de forma mais detalhada:

Atelier de Estimulação Cognitiva

Neste atelier são desenvolvidas diversas atividades de estimulação cognitiva cujos principais objetivos são aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade percetiva, e a reabilitação das funções cognitivas.

Esta atividade será desenvolvida através dos Ateliers de Memória que compreendem:

- ❖ Terapia de orientação para a realidade;
- ❖ Jogos de destreza manual;
- ❖ Exercícios de nomeação;
- ❖ Operações aritméticas simples;
- ❖ Jogos de diferenças e semelhanças;
- ❖ Jogo do labirinto;
- ❖ Jogo de memória visual;
- ❖ Sopa de letras;
- ❖ Puzzles;
- ❖ Damas;
- ❖ Exercícios de memória recentes, imediata, episódica e semântica;
- ❖ Exercícios de orientação temporal, espacial e pessoal;
- ❖ Atividades de Reminiscência;
- ❖ Comemoração das Estações do Ano (orientar o utente no tempo, desenvolver a motricidade fina, a destreza manual, a criatividade e o espírito de improvisação dos utentes).

Material necessário do desenvolvimento das atividades: papel, caneta, livros de atividades, jogos de tabuleiro, puzzles, entre outros.

Recursos humanos: Animadora Sociocultural, funcionários, estagiários (quando estiverem a decorrer estágios profissionais), utentes.

Destinatários: Utentes da Residência Séniior que queiram participar.

Dias/Duração: 1 vez por semana, durante 90 minutos.

Resultados esperados: partilha de conhecimentos, manutenção e melhoria das capacidades cognitivas.



Atelier de Estimulação Sensorial

Os objetivos das atividades desenvolvidas neste atelier passam sobretudo pela reação a estímulos visuais, auditivos, tácteis, olfativos e gustativos.

Este atelier comprehende o desenvolvimento das seguintes atividade:

- ❖ Reagir à sua imagem no espelho;
- ❖ Responder à voz do técnico;
- ❖ Reagir às várias partes do corpo;
- ❖ Dirigir os olhos para um estímulo luminoso;
- ❖ Seguir com os olhos um objeto;
- ❖ Olhar na direção de uma fonte sonora;
- ❖ Distinguir os sons dos animais mais comuns;
- ❖ Explorar objetos;
- ❖ Reagir a diferentes sabores;
- ❖ Diferenciar alguns cheiros;
- ❖ Explorar diferentes texturas.

Material necessário do desenvolvimento das atividades: material de som, material luminoso, diferentes objetos, diferentes texturas, diferentes cheiros, diferentes sabores.

Recursos humanos: Animadora Sociocultural, funcionários, estagiários (quando estiverem a decorrer estágios profissionais), utentes.

Destinatários: Utentes da Residência Séniors que queiram participar.

Dias/Duração: 1 vez por semana, durante 120 minutos.

Resultados esperados: manutenção e melhoria das capacidades sensoriais, melhoria da qualidade de vida e promoção de autonomia.

Atelier Mão á Obra

As atividades de expressão plástica permitem aos utentes exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através de várias formas de expressão, desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora. Ao realizarem estas atividades evitam o isolamento e o ócio, desenvolvem o sentido crítico, exprimindo as suas preferências e razões de ação, ao mesmo tempo que promovem o desenvolvimento e o enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho



de equipa, confiança. Sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo.

Estas atividades passam por:

- ❖ Pintura;
- ❖ Costura;
- ❖ Trabalhos em feltro;
- ❖ Modelismo;
- ❖ Colagens;
- ❖ Trabalhos manuais diversos;
- ❖ Modelagem;
- ❖ Confeção de pequenos trabalhos para épocas específicas e dias comemorativos.

Material necessário do desenvolvimento das atividades: lã, algodão, tecidos, agulha, linhas, papel, tesouras, canetas, lápis, pincéis, telas. Tintas, massa fimo, pasta de modelar, aplicações diversas, objetos em madeira, materiais recicláveis, etc.

Recursos humanos: Animadora Sociocultural, funcionários, estagiários (quando estiverem a decorrer estágios profissionais), utentes.

Destinatários: Utentes da Residência Séniors que queiram participar.

Dias/Duração: 1 a 2 vez por semana, durante 120 minutos.

Resultados esperados: partilha de conhecimentos, estimulação sensorial e cognitiva, promoção de autonomia, promoção de satisfação e realização pessoal. Exposição e venda dos trabalhos realizados.

Atelier de Gerontomotricidade

Este atelier será um espaço privilegiado para a atividade física e para o desenvolvimento de jogos de animação. Este tipo de atividades ligadas à prática desportiva têm como objetivo assegurar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação e articular e muscular possibilitando-lhe uma maior qualidade de vida.

Este atelier tem como objetivos específicos o aumento de autodomínio, melhorar a ocupação dos tempos livres, desenvolvimento das capacidades físicas, combater o



sedentarismo e o stress, prevenção de depressões e aumentar a auto-estima. Esta atividade será desenvolvida através de exercícios de aquecimento, exercícios de relaxamento, jogos tradicionais e desportivos, ginástica passiva, etc.

Material necessário do desenvolvimento das atividades: bolas, cordas, garrafas de plástico, cadeiras, elásticos, paus, tecidos, tapetes, material de ginástica, etc.

Recursos humanos: Animadora Sociocultural, funcionários, estagiários (quando estiverem a decorrer estágios profissionais), utentes. Esta atividade poderá ser desenvolvida em parceria com o Gabinete de Desporto da Câmara Municipal de Estremoz, através da deslocação de um Técnico de Desporto á Residencia Sénior.

Destinatários: Utentes da Residência Sénior que queiram participar.

Dias/Duração: 2 vez por semana, durante 90 minutos.

Resultados esperados: espera-se uma melhoria do grau de satisfação e realização pessoal, aumento da autoconfiança, a promoção e a manutenção de autonomia, melhorar a qualidade de vida e o bem estar dos utentes.

Atelier de Dinâmicas de Grupo

As atividades promotoras de dinâmicas de grupo, têm como objetivos estimular a expressão corporal e as funções psicomotoras, fomentar o desenvolvimento emocional e cognitivo, desenvolver a criatividade e potenciar o espirito de inter ajuda e promover as relações sociais.

Neste espaço, será contemplado o desenvolvimento das seguintes atividades:

- ❖ Jogos de apresentação;
- ❖ Jogos de sensações;
- ❖ Jogos narrativos;
- ❖ Jogos com adereços;
- ❖ Jogos de atenção, memória, linguagem, criatividade, imaginação e cooperação.
- ❖ Jogos de relaxamento.

Material necessário do desenvolvimento das atividades:

Recursos humanos: Animadora Sociocultural, funcionários, estagiários (quando estiverem a decorrer estágios profissionais), utentes.

Destinatários: Utentes da Residência Sénior que queiram participar.

Dias/Duração: 3 a 3 vez por mês, durante 90 minutos.

Resultados esperados: Partilha de saberes, promoção e manutenção de autonomia.

Observações:

As diferentes atividades dos vários ateliers poderão ser desenvolvidas em grupo, no entanto, sempre que necessário, será feito um acompanhamento individualizado dos utentes.

A calendarização e a duração das atividades identificadas no Plano de Atividades, poderão ser ajustadas em termos de duração e calendarização de acordo com as necessidades, limitações e interesses dos utentes.



A handwritten signature in black ink, appearing to read "Joaquim Soeiro". The signature is fluid and cursive, with "Joaquim" on top and "Soeiro" below it, separated by a small gap.