|  |  |
| --- | --- |
|  | C:\Users\Nelia\Desktop\Logótipo_azul.png |

***Residência Sénior da Santa Casa da Misericórdia de Estremoz***



|  |
| --- |
| **[Plano de Atividades de Desenvolvimento pessoal 2020]** |
|  |

**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 experiencias 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 experiencias.

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

**Calendarização:** De Janeiro a Dezembro de 2020.

**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 Sénior 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 doa 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 2020**

Com base no que foi referido anteriormente, o Plano de Atividades/ Programa de Intervenção para o ano de 2020 está planificado da seguinte forma:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Calendário e Local** | **Atividade** | **Intervenientes** | **Objetivos** | **Recursos** | **Indicadores** |
| **Janeiro** | Dia: 6  Local: ERPI | -Celebração do Dia de Reis;  - Participação do Grupo de Cantares da Academia Sénior da CME – Cantaram as Janeiras | - Utentes e Equipa | - Proporcionar aos utentes um momento cultural e de lazer.  - Estimular a ligação a aspetos culturais da cidade; | - Humanos;  - Financeiros; | - N.º de Participantes;  - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade; |
| **Fevereiro** | Dia: 14  Local: ERPI  Dia: 20  Local: Rossio Marquês de Pombal | - Celebração do Dia dos Namorados, desenvolvimento de atividades plásticas alusivas ao tema  - Assistir ao Corso Carnavalesco das escolas do concelho | - Utentes e Equipa  - Utentes, Equipa e Utentes de outras Instituições  - Utentes e Equipa  Crianças da cidade | -Estimulação cognitiva e sensorial  Estimular a ligação a aspetos culturais da cidade;  - Proporcionar um momento de convívio e lazer num espaço ao ar livre.  - Promover a integração nas atividades desenvolvidas na cidade;  - Promover a estimulação cognitiva e sensorial. | - Humanos;  - Financeiros;  - Materiais. | - N.º de Participantes;  - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade; |
| **Março** | Dia: 6  Local: ERPI | - Celebração do Dia Internacional da Mulher, desenvolvimento de atividade plástica alusiva ao tema | - Utentes e Equipa | - Promover a estimulação cognitiva e sensorial. | - Humanos;  - Financeiros;  - Materiais. | - N.º de Participantes;  - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade; |
| **Abril** | Dia: 13  Local: ERPI | - Celebração da Páscoa  - Realização de vídeos dos utentes dirigidos às famílias – votos de Boa Páscoa | - Utentes e Equipa e Família | - Promover e estimular o contacto entre Utentes e família. | - Humanos;  - Financeiros;  - Materiais. | - N.º de Participantes;  - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade; |
| **Maio** | Dia: Durante o mês  Local: ERPI  Dia: 4  Local: ERPI  Dia: 20  Local: ERPI | - Celebração do Mês de Maria – Celebração diária do Terço para os Utentes interessados  - Celebração do Dia da Mãe, visualização de vídeos enviados pelos familiares  - Celebração da 5.ª Feira da Ascensão | -Utentes e Equipa  - Utentes, equipa e famílias com recurso a vídeos  - Produção da Espiga | - Promover a estimulação cognitiva e sensorial.  - Promoção de um momento de conforto emocional entre Utentes e família.  - Promover e estimular o contacto entre Utentes e família | - Humanos;  - Financeiros;  - Materiais. | - N.º de Participantes;  - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade; |
| **Junho** | Dia: 1  Local: ERPI  Dia: 5  Local: ERPI  Dia: 15  Local: ERPI | - Celebração do Dia da Criança – Produção e envio de mensagens simbólicas alusivas ao tema a crianças do Projeto “Entre Números e Letras”    - Assinalar o Dia do Ambiente – desenvolvimento de atividades plásticas alusivas ao tema  Celebração do Dia de Santo António | - Utentes, equipa e crianças da cidade;  - Utentes e equipa  - Utentes e Equipa | - Desenvolvimento de atividades lúdicas;  - Proporcionar um momento de estimulação cognitiva e sensorial; | - Humanos;  - Financeiros;  - Materiais. | - N.º de Participantes;  - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade; |
| **Julho** | Dia: 27  Local: ERPI | Celebração do Dia dos Avós, desenvolvimento de atividade musical promovido por crianças da cidade – Realização de Serenata | - Utentes e Equipa, famílias e crianças | - Promover a estimulação cognitiva e sensorial. | - Humanos;  - Financeiros;  - Materiais. | - N.º de Participantes;  - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade; |
| **Agosto** | Dia: 19  Local : ERPI | Atividade alusiva ao Dia Mundial da Fotografia – a decidir. | - Utentes e equipa | - Estimulação da memória  - Promover a estimulação cognitiva e sensorial. | - Humanos;  - Financeiros;  - Materiais. | - N.º de Participantes;  - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade; |
| **Setembro** | Dia: 7  Local: ERPI  Dia: 29  Local: ERPI | -Celebração do 5.º Aniversário da ERPI – atividade a decidir  - Atividade alusiva ao Dia do Coração – a decidir | - Utentes, Equipa e Famílias  - Utentes e equipa | - Promover um momento de convívio e lazer.  - Promover a estimulação cognitiva e sensorial. | - Humanos;  - Financeiros;  - Materiais. | - N.º de Participantes;  - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade; |
| **Outubro** | Dia: 6  Local: ERPI | Atividade alusiva ao Dia Mundial do Sorriso, promover uma sessão de terapia do riso | Utentes e Equipa | - Promover a estimulação cognitiva e sensorial  - Promover um momento terapêutico de descontração e alegria |  |  |
| **Novembro** | Dia: 11  Local: ERPI | - Celebração do Dia de São Martinho  - Participação no Evento Castanhas e Cantigas promovido pela CME | - Utentes e Equipa | - Reviver a tradição do Magusto;  - Proporcionar um momento de convivo, lazer e diversão no exterior (Páteo)  - Promover a integração nas atividades desenvolvidas na cidade; | - Humanos;  - Financeiros;  - Materiais. | - N.º de Participantes;  - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade; |
| **Dezembro** | Dia: 24  Local: ERPI | - Jantar de Natal (Celebração da Consoada) | - Utentes, familiares e Equipa  - Utentes e Equipa | - Criar momento de convívio entre Utentes, Famílias e Equipa - vivenciar o espírito de Natal. | - Humanos;  - Financeiros;  - Materiais. | - N.º de Participantes;  - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade; |

**Nota:**

* O Plano de Atividades para o ano de 2020 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.
* Dadas as circunstâncias atuais consequentes da Pandemia Covid-19, as atividades planeadas e a desenvolver serão ajustadas mediante o desenvolvimento da situação pandémica, sempre no sentido da promoção do proteção de todos os intervenientes.

Para além do Plano de Atividades Geral para o ano de 2020, existe uma **planificação mensal** das atividades a desenvolver em cada mês. Este Cronograma de Atividades Mensais é elaborado mensalmente pela Animadora Sócio Cultural 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 recente, 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 Sénior 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 compreende 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 Sénior 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 Mãos 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 Sénior 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 espeço privilegiado para a atividade física e para o desenvolvimento de jogos de animação. Este tipo de atividades ligadas á 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 tempo 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.