



Residência Sénior da Santa Casa da Misericórdia de Estremoz



[PLANO DE ATIVIDADES 2024]

Dia 29.11.2023

[Handwritten signature]
— " —
[Handwritten signature]

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 **prestação 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 2024

Com base no que foi referido anteriormente, o Plano de Atividades para o ano de 2024 está planificado da seguinte forma:

Atividades/ Intervenção	Objetivos	Indicadores	Recursos	Calendarização
Gestão e acompanhamento dos processos de candidatura dos utentes à Residência Sénior.	- 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.	

	-Elaborar o Plano Individual de Cuidados de cada utente; - Elaborar o Plano de Acolhimento Inicial dos utentes;	- 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.	- Garantir a adequação dos serviços prestados às reais necessidades dos utentes.	- Resultados das monitorizações e avaliações dos Planos Individuais dos utentes.	- Humanos; - Materiais.	Ao longo do ano.
Apoio nas atividades de vida diárias (AVD's).	- 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.	- N.º de escalas de avaliação de funcionalidade aplicadas e respetiva avaliação de resultados	- Humanos; - Materiais.	Ao longo do ano.
Planeamento e acompanhamento de atividades de desenvolvimento pessoal.	- Garantir um Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal adequado às necessidades e aos interesses dos utentes; - Motivar a participação dos utentes.	- N.º de atividades de desenvolvimento pessoal realizadas; - N.º de presenças.	- Humanos; - Financeiros; - Materiais.	Ao longo do ano.

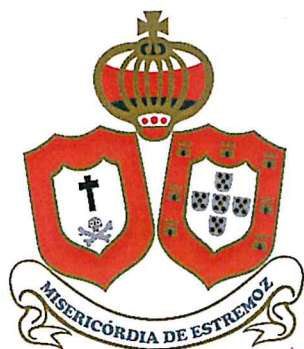
Atendimento e acompanhamento psicossocial.	- Proporcionar atendimento e acompanhamento psicossocial aos utentes e seus familiares.	- N.º de atendimentos realizados.	- Humanos; - Materiais.	Ao longo do ano.
Comemoração dos Aniversários dos utentes.	- Garantir a comemoração da data de aniversário de cada 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 uniformizar 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 uniformizar 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	- 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.	- N.º de Ações de formação frequentadas; - N.º de participantes nas ações de formação.	- Materiais; - Humanos - Financeiros.	Ao longo do ano.
---------------------------------	--	---	---	------------------

Nota:

- O Plano de Atividades para o ano de 2024 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.





Residência Sénior da Santa Casa da Misericórdia de Estremoz



[PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL 2024]

Concedido.
— " —
[Signature]

D: 29.12.2023

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 2024.

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 parcerias 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 à 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 2024

Com base no que foi referido anteriormente, o Plano de Atividades/ Programa de Intervenção para o ano de 2024 está planificado da seguinte forma:

Calendário e Local	Atividade	Intervenientes	Objetivos	Recursos	Indicadores
Janeiro	Dia: 1 Local: Residência Sénior	- 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	-Utentes e Equipa	- Proporcionar aos utentes um momento de lazer.		
Fevereiro	Dia: A definir Local: Residência Sénior	-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 á atividade;
	Dia: 14 Local: Residência Sénior	-Utentes e Equipa	- Proporcionar a interação dos utentes com as famílias		
	Dia: A definir Local: Município de Estremoz	- Utentes e Equipa	- Proporcionar aos utentes um momento cultural e de lazer.		

	Dia: A definir Local: Residência Sénior	- Dia de Carnaval- Desfile de máscaras com crianças do pré-escolar de uma instituição da cidade.	- Utentes, equipa e crianças em idade pré escolar.	- Proporcionar aos utentes um momento de lazer através do convívio inter geracional.		- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade;
Março	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;	- Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade;
	Dia: 19 Local: Residência Sénior	- Atividade alusiva ao Dia do Pai- Presente para os "pais" que vivem na instituição.	-Utentes e Equipa	- Promover a estimulação cognitiva e sensorial		
	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		
	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.		
	Dia: 1 Local: Restaurant Local	- Celebração da pascoa. Almoço de convívio	- Utentes e Equipa	- Proporcionar aos utentes um momento de convívio e lazer no exterior.	- Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade;
Abril	Dia: A definir Local: Pátio da Residência Sénior	- Dia Mundial da Atividade Física Atividade alusiva ao dia Mundial da Atividade	-Utentes e Equipa	- Estimular para a importância de prática do exercício físico. -Promover a manutenção da capacidade física dos utentes		

	Física – atividade física no exterior	-Utentes e Equipa			
Dia: 25 Local: Residência Sénior	- 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 à atividade;
Maio	Durante todo o mês Local: Residência Sénior	- Utentes e Equipa	- Relembrar hábitos e costumes; - Promover momentos religiosos.	- Humanos; - Financeiros; - Materiais.	
	Dia: 2 Local: Residência Sénior	- Utentes, Equipa e Família	- Relembrar as profissões dos utentes; - Estimular os utentes para os localizar no tempo e no espaço.		
	Dia: 6 Local: Residência Sénior	- Utentes, Equipa e Família	- Valorizar o papel da mulher enquanto mãe.		
	Dia: a definir Local: Residência Sénior		- Proporcionar um momento de convívio e lazer; - Promover momentos religiosos.		
	Dia: a definir Local: Residência Sénior		- Promover momentos de convívio Familiar; - Aproximar a Instituição e Família.		

Junho	Dia: 3 de Junho Local: A definir Dia: 11 Local: Residência Sénior	- Dia da Criança - Atividade Inter-geracional - Dia de Portugal- recolha de provérbios e expressões populares	- Utentes, equipa e crianças - Utentes e equipa	- 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.	- Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade;
	Dia: A definir Local: Residência Sénior Dia: A definir Local: Residência Sénior	Dia do Amigo- oficina de escrita - Actividade alusiva ao Dia dos Avós.	- Utentes e equipa - Utentes e equipa	- Proporcionar um momento de estimulação cognitiva e sensorial; - 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: Residência Sénior	- Dia Internacional da Fotografia, exposição de fotografias dos nossos Utentes e das atividades desenvolvidas	- Utentes e equipa	- Proporcionar aos utentes um momento de convívio e diversão; - Estimulação da memória	- Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face á atividade;

Setembro	Dia: 10 Local: Residência Sénior Dia: A definir Local: A definir	- Comemoração do 9.º Aniversário da Residência Sénior. - Atividade alusiva ao dia do coração- Passeio exterior	- Utentes e equipa - Utentes e equipa	- Proporcionar um momento de convívio e diversão - Sensibilizar para a importância de nos mantermos ativos; - Manter a capacidade física dos utentes; - Realçar a importância da atividade física para o bem-estar físico e emocional.	- Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face à atividade;
	Dia: 1 Local: Parque de Feiras Municipal Dia: A definir Local: Pátio exterior da Residência Sénior Ao longo do mês Local: Residência Sénior	- Comemoração do Dia do Idoso – Participação e Visita à Feira do Idoso - Atividade Física - Atividade alusiva ao Mês Rosa	- Utentes e equipa - Utentes, equipa e Ginásio Vybe - Utentes e Equipa	- Envolver os utentes nas atividades do Município. - Sensibilizar para a importância de nos mantermos ativos; - Manter a capacidade física dos utentes; - Realçar a importância da atividade física para o bem-estar físico e emocional. - Assinalar a luta da mulher contra o cancro da mama.	- Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face à atividade;
Novembro	Dia: A Definir 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	- Relembrar hábitos e costumes; - Promover a interação inter-geracional, momento de convívio.	- Humanos; - Financeiros; - Materiais.	- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face à atividade;

	Dia: A Definir Local: A definir Dia: A definir Local: Residência Sénior	-Dia de São Martinho – participação em atividade promovida pelo Município - Realização de lanche alusivo ao São Martinho.	- Utentes e equipa - Utentes e equipa	- Reviver a tradição do Magusto; - Reviver a tradição do Magusto;			- N.º de Participantes; - Grau de Satisfação dos participantes face à atividade;
Dezembro	Dia: Durante o mês 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.	- Humanos; - Financeiros; - Materiais.		
	Dia: 20 Local: Residência Sénior	Atividade inter-geracional alusiva ao Natal	- 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; - Criar momento de convívio entre Utentes, e Equipa - vivenciar o espírito de Natal.			

Nota:

. O Plano de Atividades para o ano de 2024 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 2024, 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 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 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 atividades:

- ❖ 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: Utesntes 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: Utesntes 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 espaço 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 à Residência Sénior.

Destinatários: Utesntes 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 espírito 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: Utesntes 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.

