



FUNDAÇÃO JOÃO PEREIRA INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

PLANO ACTIVIDADES 2017

Introdução

O Centro de convívio surgiu em 1996 com a missão de prevenir, combater a solidão e o isolamento social dos idosos do concelho, apostando em atividades que promovam um envelhecimento ativo e estimulem a vivência social, tendo presente por um lado as reais necessidades ao nível bio-psico-social, e por outro, os recursos humanos e materiais disponíveis tanto na Instituição como no meio envolvente.

As atividades apresentadas neste plano foram definidas, tendo em conta a missão desta instituição e os resultados das atividades desenvolvidas em anos anteriores.

Algumas das atividades, mantêm-se uma vez que deram bons resultados e que os utentes se mostram interessados em continuar, pois os seus efeitos foram benéficos. Por outro lado, iremos (tentar) implementar atividades mais orientadas para o bem estar e para estimulação cognitiva social.

O presente plano é uma ferramenta auxiliar à concretização do trabalho realizado com os idosos que poderá ser complementado e ou alterado de acordo com acontecimentos não programados ou com novas actividades.

Caraterização da instituição

A Fundação foi fundada em 1955 e, foi declarada de Utilidade Pública a 27-03-1984 .

Os seus estatutos foram publicados no Diário do Governo III Série 43. A Direção da Fundação João Pereira é constituída por um presidente, um secretário, um tesoureiro e dois vogais. O conselho fiscal é constituído por um presidente e dois vogais.

É competência da Fundação dar apoio a 14 jovens portadores de deficiência, transportando-os nos dias úteis para o (CAO) no Sítio das Terças - Ponta do Sol. São jovens entre os 7 e os 45 anos.

O Centro de Convívio tem atualmente 73 idosos inscritos. No entanto a média diária de frequência é de 20 utentes devido a falta de recursos humanos,

físicos e financeiros. A instituição garante aos seus utentes o transporte, bem como um lanche que contempla chá ou café; uma sandes; e bolachas.

A instituição tem ainda a responsabilidade do Programa de Emergência Alimentar (PEA) e do Fundo Europeu de Auxílio a Carenciados (FEAC).

A Instituição conta com o empenho e articulação com os seus parceiros sociais como o Instituto de Segurança Social, Secretaria Regional da Educação, a Câmara Municipal da Ponta do Sol, as Juntas de Freguesia do concelho da Ponta do Sol, a Casa do Povo da Ponta do Sol o Centro de Saúde da Ponta do Sol e da Paróquia da Ponta do Sol.

Fundamentação do plano de atividades

As atividades para o centro de convívio vão desenvolver-se em torno de:

- ✓ **Promoção da Saúde e qualidade de vida:** Através do desenvolvimento de diversas iniciativas, como a criação de um centro de Atendimento/Acompanhamento Social e desta forma 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 contribuam para a melhoria das suas condições de saúde e conseqüentemente para a sua qualidade de vida. Para isso contamos com o apoio do Centro de Saúde da Ponta do Sol e do Instituto da Segurança Social.
- ✓ **Educação - Formação:** ampliar os níveis de conhecimento e potenciar as capacidades cognitivas, influenciando de forma positiva na sua auto-estima e desenvolvimento pessoal. Para isso contamos com a ajuda de um professor do Ensino Recorrente colocado pela Secretaria da Educação.
Pretende-se igualmente criar uma nova dinâmica de articulação entre o Centro de Convívio e outras instituições, no sentido da transmissão de conhecimentos.
- ✓ **Atividades Ocupacionais:** Através da promoção de atividades ocupacionais, pretende-se potenciar as capacidades funcionais, físicas e em simultâneo promover a interação com os outros, reforçando o convívio e os laços sociais. Para realizar as aulas de manutenção e ajudar a potencializar as capacidades físicas dos utentes, contamos com a colocação por parte da Secretaria da Educação de um professor de Educação Física.
- ✓ **Atividades sócio – recreativas e culturais:** Passeios e visitas a locais de interesse histórico-cultural uma vez por mês, com o apoio da Câmara Municipal da Ponta do Sol. Também serão realizadas atividades para comemorar e lembrar algumas datas importantes, por exemplo com palestras e com visionamento de vídeos educativos.

Calendarização

De Janeiro a Dezembro de 2017

Meses	Datas Comemorativas/ 2017
Janeiro	Dia 05-Comemoração dos Dias dos Reis;
Fevereiro	Dia 14- Dia dos Namorados; Dia 28- Comemoração do Carnaval;
Março	Dia 08- Comemoração do Dia Internacional da Mulher; Dia 19- Comemoração do Dia do Pai; Dia 21- Comemoração do Dia da Árvore;
Abril	Dia 7- Dia Mundial da Saúde; Dia 16- Comemoração do Dia da Páscoa; Dia 25- Comemoração do Dia da Liberdade;
Maiο	Dia 7- Comemoração do Dia da Mãe; Dia 13- Comemoração da Aparição de N ^a Sr ^a de Fátima; Dia 15- Comemoração do Dia Internacional da Família;
Junho	Dia 05- Comemoração do Dia Mundial do Ambiente; Dia 15- Dia do Corpo de Deus; Dia 24- Comemoração do Dia de São João;
Julho	Dia 01- Comemoração do Dia da Região; Dia 20- Comemoração do Dia do Amigo;
Setembro	Dia 08- Comemoração do Dia do Conselho da Ponta do Sol;
Outubro	Dia 01- Comemoração do Dia do Idoso; Dia 13- Celebrar a Festa da Vida; Dia 16- Comemorar o Dia da Alimentação;
Novembro	Dia 01- Celebração do Pão por Deus; Dia 11- Celebração do Dia de São Martinho; Dia 14- Dia Internacional da Diabetes;
Dezembro	Dia 15- Passeio ao Funchal (Celebrar a época do Natal);

Nota: Além destas datas comemorativas, poderão surgir outras atividades em que a fundação é convidada a participar/integrar.

Objetivos

O Centro de Convívio é uma resposta social de apoio a atividades sócio-recreativas e culturais organizadas e dinamizadas com a participação ativa dos utentes, através da estimulação cognitiva, física e social evitando a solidão e promovendo uma vida mais ativa no meio em que se inserem.

Tendo como grande objetivo estimular a vivência social.

Desta forma vamos trabalhar/ potenciar as dimensões:

- Física,
- Intelectual,
- Emocional,
- Cultural,
- Social,
- Recreativa.

De cada um, e desta forma;

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar social dos utentes, proporcionando momentos de lazer, cultura, recreio e confraternização com a comunidade;
- Incentivar a participação e potenciar a inclusão social;
- Contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento;
- Fomentar as relações interpessoais e intergeracionais;
- Garantir e respeitar a individualidade., a privacidade e a liberdade de opinião;
- Assegurar o tratamento e acompanhamento psicossocial fortalecendo a auto-estima e segurança;
- Apoiar, através de metodologias próprias, pessoas/famílias em situação de dificuldade e /ou emergência social;
- Dotar as pessoas/famílias dos meios e recursos que possibilitem a construção de um projeto de vida estruturado e autónomo;
- Criar momentos de convívio de forma a recordar vivências, costumes e tradições populares.

Recursos:

▪ Humanos:

- Idosos;
- Assistente administrativa;
- Auxiliar de serviços gerais;
- Motoristas;
- 1/2 Professores (quando colocados pela Secretaria Regional da Educação);
- Educador Social;
- Colaboradora
- Técnico com Formação Superior;
- Direção;
- Familiares;
- Crianças;
- Animadora social;
- Outros funcionários da instituição (quando a instituição recorre a programas do instituto de emprego)
- Meios externos à Instituição (sempre que for necessário)

- **Materiais:**
 - Materiais de desenho, (materiais de pintura; colas, tecidos, entre outros);
 - Materiais recicláveis;
 - Material audiovisual;
 - Computador com acesso à internet;
 - Livros/revistas/jornais;
 - Carrinhas;
 - Autocarro;
 - Materiais necessários à realização dos exercícios de educação física;
 - Todo o material inerente à preparação das atividades.

- **Físicos:**
 - Sede/sala da Fundação;
 - Cozinha da Fundação.

Atividades para 2017 Plano de Intervenção

1-Atividades de Estimulação Cognitiva

O objetivo dos jogos de estimulação cognitiva é aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva.

Esta atividade será desenvolvida através de atividades que compreendem:

- ◆ Operações Aritméticas Simples;
- ◆ Jogo das Diferenças e semelhanças;
- ◆ Jogo do Labirinto;
- ◆ Jogo de Memória;
- ◆ Sopa de Letras;
- ◆ Puzzles;
- ◆ Damas;
- ◆ Exercícios de nomeação;
- ◆ Jogos de destreza manual;
- ◆ Exercício de memória recente, imediata, episódica e semântica;
- ◆ Exercício de orientação temporal, espacial e pessoal;
- ◆ Comemorações 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:** Papel, Caneta, Livros de Atividades, Puzzle, Damas, entre outros.
- **Recursos Humanos:** Colaboradora; Animadora Social; Professor (quando colocado pela Secretaria Regional da Educação) e idosos.
- **Destinatários:** Todos os utentes do Centro de Convívio.

- **Dias/Duração:** 2 vezes por semana, durante 60 minutos cada sessão.
- **Resultados esperados:** partilha de conhecimentos, manutenção e melhoria das capacidades cognitivas.

2-Atividades de Expressão Plástica

As atividades de expressão plástica permitem ao utente exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das 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 das ações, ao mesmo tempo que promove o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo.

Estas atividades passam por:

- ◆ Pintura;
- ◆ Costura;
- ◆ Colagens;
- ◆ Recortes;
- ◆ Trabalhos Manuais.

- **Material:** Lã; Algodão; tecido; Agulha; Papel; Canetas; lápis; pincéis; tela; tinta; materiais recicláveis...
- **Recursos Humanos:** Colaboradora; Professor (quando colocado pela Secretaria Regional da Educação); Animadora Social; idosos.
- **Destinatários:** Todos os utentes do Centro de Convívio.
- **Dias/Duração:** todos os dias, durante 90 minutos cada sessão (a ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos utentes)
- **Resultados esperados:** aumento da autonomia e do grau de satisfação, mostra e/ou venda de trabalhos, partilha de conhecimentos.

3-Atividades de informática

Estas atividades consiste em aulas de treino com o objetivo de manter as capacidades dos idosos e abrir novas possibilidades de contacto com familiares que se encontrem no estrangeiro.

Este será desenvolvido através de:

- ◆ Criação e consulta de e-mail;
- ◆ Pesquisa de notícias;
- ◆ Elaboração do livro de receitas.

- **Material:** Computador, Acesso à Internet
- **Recursos Humanos:** Colaboradora; Professor (quando colocado pela Secretaria Regional da Educação); Animadora Social e idosos.
- **Destinatários:** Todos os utentes do Centro de Convívio que queiram participar.
- **Dias/Duração:** todos os dias, durante 60 minutos.

- **Resultados esperados:** Espera-se uma melhoria do grau de satisfação, aumento da confiança, manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas.

4-Atividades sócio – recreativas e culturais

As atividades recreativas têm como objetivos divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes.

Desta forma iremos realizar passeios mensais a alguns pontos de interesse da nossa ilha como:

- ◆ Jardim Botânico;
- ◆ Alguns Centros de dia e lares da região;
- ◆ Parque Temático de Santana
- ◆ Museu do Cristiano Ronaldo;
- ◆ Grutas vulcânicas de São Vicente;
- ◆ Diferentes concelhos da ilha;
- ◆ Miradouros;
- ◆ Visitas a utentes acamados;
- ◆ Entre outros.

Como também iremos comemorar e lembrar algumas datas como:

- ◆ Dia Mundial da Saúde;
- ◆ Dia Mundial do Ambiente;
- ◆ Dia Mundial da Osteoporose;
- ◆ Comemoração dos Santos Populares;
- ◆ Dia dos Avós;
- ◆ Semana dedicada à Infância;
- ◆ Aniversário da instituição;
- ◆ Convívio de Natal;
- ◆ Comemoração do dia da família;
- ◆ Comemoração do dia da Mãe e dia do Pai dos Avós;
- ◆ Comemoração do dia de reis;
- ◆ Comemoração do Santo Amaro;
- ◆ Comemoração dos aniversários dos utentes da instituição;
- ◆ Entre outros.

- **Recursos Humanos:** Colaboradora; Professor (quando colocado pela Secretaria Regional da Educação); Animadora Social; Motoristas e idosos.

- **Atividades:** Parcerias com entidades; Palestras; visionamento de vídeos educativos...

- **Materiais:** Autocarro da câmara, carrinhas da instituição;projector de imagens; computador com internet...

- **Destinatários:** Todos os utentes da instituição.

5-Atividades de bem-estar físico

As aulas de manutenção 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 articular e muscular possibilitando-lhe uma maior qualidade de vida.

Esta atividade tem como objetivos específicos o aumento do auto-domínio, melhorar a ocupação dos tempos livres, desenvolvimento das capacidades físicas, combater o sedentarismo e o stress, prevenção das depressões e aumentar a auto-estima.

Esta atividade será desenvolvida através de exercícios como:

- ◆ Aquecimento;
- ◆ Alongamento;
- ◆ Mobilidade articular;
- ◆ Caminhadas.

- **Material que poderá ser utilizado:** Bolas, Cordas, Garrafas de plástico, cadeiras, paus.
- **Recursos Humanos:** Professor (quando colocado pela Secretaria Regional da Educação); Animadora Social e idosos.
- **Destinatários:** Todos os utentes do Centro de Convívio.
- **Dias/Duração:** Todos os dias, durante 30 minutos em grupo.
- **Resultados esperados:** aumento do auto- domínio, aumento da qualidade de vida.

6- Visita ao Domicilio de idosos inscritos na Fundação

Esta atividade tem como objetivo realizar uma visita aos idosos que por motivos de saúde e conseqüente fraca mobilidade, já não podem se deslocar até às instalações da Fundação João Pereira.

- **Recursos Humanos:** Animadora Social, Motorista, idosos.
- **Material:** Carrinha da instituição
- **Destinatários:** Idosos com fraca mobilidade/acamados
- **Dias/Duração:** Conforme as marcações das visitas de acordo com os familiares/idosos
- **Resultados esperados:** aumentar a sociabilização, quebrar a solidão e proporcionar um ambiente quase familiar.

7- Acompanhamento dos idosos às consultas médicas

O objectivo é acompanhar os idosos às consultas médicas. Idosos que vivam sozinhos e pretendam ter companhia nas consultas.

- **Recursos Humanos:** Animadora Social, Motorista, idosos.
- **Material:** Carrinha da instituição
- **Destinatários:** Idosos
- **Dias/Duração:** Conforme as marcações médicas dos idosos que pretendam acompanhamento.
- **Resultados esperados:** sentir confiança e apoio.

Horário semanal

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
13:00	Expressão Plástica	Expressão Plástica	Expressão Plástica	Expressão Plástica	Expressão Plástica
14:30	Ginástica para todos	Ginástica para todos	Ginástica para todos	Ginástica para todos	Ginástica para todos
15:00	Estimulação cognitiva	Act. Ocupacionais/ Convívio/ jogos	Estimulação cognitiva	Act. Ocupacionais/ Convívio/ jogos	Act. Ocupacionais/ Convívio/ jogos
15:30	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
16:00	Informática	Informática	Informática	Vídeo projecção	Vídeo projecção

- ✓ **Este plano é complementado com o orçamento no valor de 469.916,45 € (Quatrocentos e sessenta e nove mil novecentos e dezasseis euros e quarenta e cinco cêntimos) que vai ser submetido a aprovação no dia vinte e três de Novembro de 2016**

Ponta do Sol, de Novembro de 2016

Aprovado em reunião de _____ de _____ 2016

A Direcção

O Conselho Fiscal

