



**Associação de Solidariedade Social de
Mosteiró**



“Viver com Esperança”

**Plano de Atividades
2018**



“O conhecimento torna a alma jovem e diminui a amargura da velhice. Colhe, pois, a sabedoria. Armazena suavidade para o amanhã.”

Leonardo Da Vinci



Enquadramento Institucional

A Associação de Solidariedade Social de Mosteiró é uma instituição particular de solidariedade social (IPSS) cuja missão é cuidar e proporcionar à população senior uma melhor qualidade de vida. No âmbito da sua atuação a Associação vem promovendo atividades sociais, nomeadamente na proteção dos cidadãos na velhice, na invalidez e na deficiência, através do Centro de Convívio e do Serviço de Apoio Domiciliário. Para além destas respostas sociais, e em contacto com a realidade da nossa freguesia, temos vindo a apoiar famílias mais vulneráveis distribuindo bens alimentares que nos são doados.

O trabalho social com os nossos seniores teve início, apenas, com o centro de convívio, onde as suas tardes são passadas em convívio promovendo sempre o envelhecimento ativo através de atividades de desenvolvimento cognitivo, físicas, sociais e afetivas. A intervenção que foi sendo realizada junto da população senior levou a que fosse emergente a criação de um serviço de apoio domiciliário como forma de evitar e retardar a integração em lar, respeitar a individualidade de cada senior, proporcionar a satisfação das necessidades básicas e atividades instrumentais de vida, aliviando assim a subcarga dos cuidadores informais, e até mesmo a ausência desses cuidadores.

Após estes anos de intervenção junto deste grupo populacional temos verificado que se torna essencial a criação de um centro de dia para abranger, não só a freguesia de Mosteiró, como também as freguesias circundantes e que já temos vindo a apoiar seniores dessas mesmas freguesias.

Estrutura e Recursos

A Associação está sediada na freguesia de Mosteiró, mais concretamente no Espaço Sócio Cultural de Mosteiró. Este espaço foi cedido pela União de Freguesias de Vilar e Mosteiró com o objetivo de apoiar a população seniores nas suas mais diversas problemáticas. É aqui que funciona o centro de convívio, cujo salão fica no r/c e é onde se desenvolvem todas as atividades internas. Para além do salão de convívio, temos o gabinete técnico, cozinha, bar, salão para arrumos, camarins, dispensa. Existe um espaço exterior onde podemos efetuar atividades ao ar livre. No 1.º andar deste Espaço existe um salão de eventos que são utilizados pelas associações e sediadas na freguesia.



A intervenção desta Associação não se restringe apenas à freguesia de Mosteiró, mas cobrimos as áreas circundantes: Vilar, Vilar de Pinheiro, Guilhabeu, Aveleda, Malta, Canidelo, Modivas, Canidelo, Gemunde.

Em termos de transporte as equipas contam com apenas 3 viaturas: 1 de 9 lugares, 1 de cinco lugares e 1 de dois lugares. Existe uma grande vulnerabilidade em termos de transporte, para além de as mesmas já terem diversos anos e com isso imensos problemas mecânicos, não temos uma que facilite o transporte a pessoas com mobilidade reduzida (cadeira de rodas), sendo uma camada da população que não podemos abranger em centro de convívio.

A equipa técnica da Associação está qualificada para prestar todos os cuidados essenciais aos nossos seniores respeitando sempre as necessidades e a individualidade de cada um. A equipa é composta por diretora técnica com formação sem serviço social, uma cozinheira com uma vasta experiência profissional na área da geriatria, 3 auxiliares de geriatria com formação profissional em geriatria e 1 auxiliar de serviços gerais. Toda a equipa está sensibilizada para a problemática da geriatria e as necessidades emergentes a cada utente. Existe uma boa comunicação entre todos os elementos da equipa para assim prestar um serviço de qualidade transbordando carinho e compreensão para com os nossos seniores. Temos duas equipas de 2 elementos cada a fazer o apoio domiciliário de manhã, uma dessas equipas faz apoio também apoio domiciliário de tarde, e apenas 1 elemento da outra equipa faz apoio de tarde aos mais autónomos, o outro elemento dinamiza, junto com a diretora técnica, as atividades do centro de convívio.

Respostas Sociais

A Associação tem apenas duas respostas sociais com acordo de cooperação com a segurança social: Centro de Convívio e Serviço de Apoio Domiciliário. Como vivemos numa sociedade com várias problemáticas sociais, nomeadamente, pobreza, desemprego entre outras deixando as famílias ainda mais vulneráveis, desta forma apoiamos algumas famílias com bens alimentares que nos são doados.

O objetivo deste **Centro de Convívio** tem como objetivo proporcionar aos seniores um conjunto de serviços de modo a fomentar as relações interpessoais, momentos de socialização evitando assim o isolamento social que é um problema que afeta em grande escala a população idosa, e



promover o envelhecimento ativo, evitando ou retardando a sua integração em estruturas residenciais.

As atividades ocupacionais, culturais e de lazer por nós desenvolvidas visa promover a saúde e o envelhecimento ativo, onde pretendemos retardar os efeitos negativos decorrente do normal processo de envelhecimento, e potenciar as capacidades cognitivas, sociais e pessoais de cada um como um ser individual, e promover a interação com outros, reforçando o convívio e os laços sociais e afetivos. Para além das atividades de animação socioculturais, prestamos outros tipos de serviços, nomeadamente, transporte, lanche, aquisição de bens e serviços e acompanhamento social aos nossos seniores de centro de convívio.

Atividades que desenvolvemos ao longo do ano:

1. Ginástica geriátrica vem ajudar a prolongar a mobilidade e autonomia dos seniores;
2. Alimentação – promover hábitos de uma alimentação saudável para assim terem uma melhor qualidade de vida.
3. Atividades cognitivas - jogos de tabuleiro; clube da leitura (leitura de jornais e revistas, e livros que temos na nossa mini biblioteca); cantinho da poesia (criar quadras ou procurar poemas para afixar na sala de convívio); calendário espaço temporal, jogos de memória, etc. é uma forma de manter a função cognitiva o mais preservada retardando assim o aparecimento de debilidades;
4. Trabalhos de expressão dramática, plástica e musical – estabelecem-se relações sociais e interpessoais e afetivas com os utentes onde se promove a interajuda. Promovemos a capacidade criativa e de memória, motricidade fina com trabalhos de artesanato, costura e pintura. Na expressão musical são trabalhadas as funções cognitivas, nomeadamente, a memória pois tendem a decorar e a recordar músicas dos seus tempos.
5. Horta biológica, para além de contribuir com produtos saudáveis para confeccionar as refeições no SAD, é também um momento de valorizar os conhecimentos dos nossos seniores que na sua maioria trabalharam na agricultura.
6. Visitas culturais ao exterior – promover atividades de enriquecimento cultural e inovadoras.
7. Lazer e entretenimento – celebração dos aniversários dos utentes e festejo de festividades anuais e dias de celebração específicos.



8. Promover hábitos de vida saudável – sensibilização para a saúde onde é feito a medição da tensão arterial, avaliação do índice de massa corporal, medição do batimento cardíaco, e transmitir hábitos de uma alimentação saudável dado que os nossos utentes gostam de bens alimentares menos adequados à sua condição física.
9. Promover o aumento da autoestima através dos cuidados pessoais de imagem e beleza – manicure, pédicure e epilação. Contamos com uma voluntária na área da estética, que quinzenalmente trata da beleza e bem-estar dos nossos idosos.

As atividades desenvolvidas são de caráter semanal outras são pontuais, e são delineadas pela equipa que está diretamente ligada com os nossos seniores, respeitando sempre a individualidade e os gostos de cada um. A Equipa de Animação tem como principal objetivo promover uma melhor qualidade de vida aos utentes, tendo como foco principal os seus interesses e aspirações. Nesse sentido são realizadas ações que estimulam a participação ativa dos utentes e promovem a sua autonomia a vários níveis: cultural, psicológico, social, afetivo.

O Centro de convívio funciona desde a 13:30h até às 17:30h, e abrange seniores de diversas freguesias: Aveleda, Guilhabreu, Mosteiró, Vilar, Vilar de Pinheiro, Malta, Gemunde.

O **Serviço de Apoio Domiciliário** tem como principal objetivo proporcionar aos mais idosos uma melhor qualidade de vida, satisfazendo as necessidades básicas bem como as atividades instrumentais de vida. São prestados à população sénior, a cidadãos portadores de patologias cognitivas e deficiência mental um conjunto de serviços que prestamos com todo o carinho e profissionalismo. Com este apoio pretende-se retardar a institucionalização em ERPI, assegurando, temporária ou permanentemente, a satisfação das necessidades básicas, de pessoas que se encontrem no seu domicílio, em situação de dependência física e ou psíquicas nem disponham de apoio familiar para o efeito.

O serviço de apoio domiciliário assegura a prestação dos seguintes cuidados e serviços:

1. Cuidados de higiene e de conforto pessoal;
2. Fornecimento apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica;
3. Tratamento de roupa de uso pessoal do utente;
4. Higiene habitacional, estritamente necessárias à natureza dos cuidados prestados;
5. Atividades de animação e socialização, designadamente, animação, lazer, cultura, aquisição de bens e géneros alimentícios, pagamento de serviços, deslocação a entidades da comunidade.



6. Cedência de ajudas técnicas;
7. Formação e sensibilização dos familiares e cuidadores informais para a prestação de cuidados aos utentes;
8. Cuidados de imagem.

O serviço de apoio domiciliário funciona, durante a semana, desde a 09:00h até às 17:30h, havendo paragem para o almoço, e abrange seniores de diversas freguesias: Aveleda, Guilhabreu, Mosteiró, Vilar, Vilar de Pinheiro, Malta, Modivas e Canidelo.

Para além destas duas respostas sociais, apoiamos também **famílias vulneráveis** com apoio social e encaminhamento para outras respostas sociais adequadas à problemática apresentada, e apoiamos ainda famílias com bens alimentares que nos são doados. Neste momento, apoiamos com bens alimentares 10 agregados familiares, sendo um total de 23 beneficiários (16 adultos e 7 crianças). São famílias afetadas por várias problemáticas, nomeadamente baixos recursos financeiros, desemprego, baixa escolaridade e alcoolismo.

Caracterização dos utentes

Breve caracterização dos seniores a quem prestamos apoio domiciliário e que frequentam o centro de convívio. É de salientar que existe seniores que frequentam as duas respostas sociais.

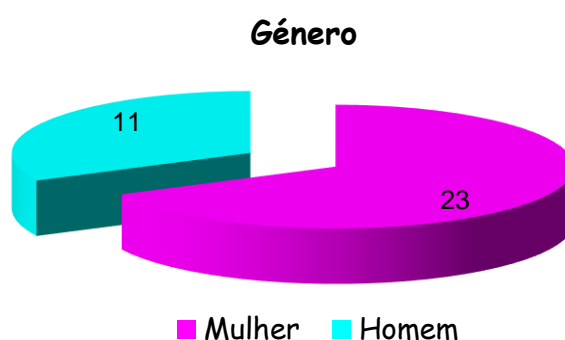
1. Distribuição por género

Como podemos verificar no gráfico que se segue a maioria dos utentes que abrangemos são do género feminino, são estas que têm uma maior esperança média de vida, e que quando falece o cônjuge procuram estas respostas sociais para apoio na satisfação das necessidades básicas, e atividades de convívio como forma de combater o isolamento social.

No serviço de apoio domiciliário temos 16 mulheres e 8 homens. A maioria dos homens apenas recebem apoio no fornecimento de refeição, pois as esposas não têm capacidades para fazer as

refeições e recebem, também elas, a alimentação, e apoio na higiene pessoal e habitacional. Apenas três homens recebem apoio na higiene pois estão acamados e os cuidadores informais sozinhos não conseguem prestar apoio na higiene e cuidados de imagem.

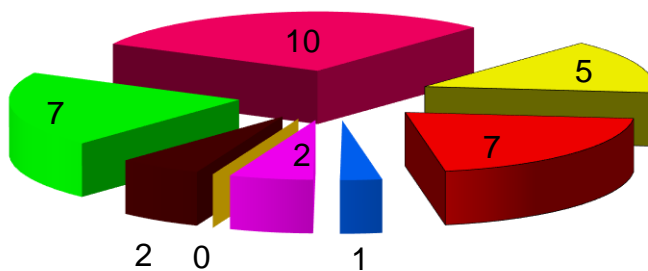
No centro de convívio temos um total de 14 seniores: 10 mulheres e 4 homens, sendo que três deles recebem também apoio domiciliário. Temos apenas um casal a frequentar o centro de convívio, todos os outros são viúvos. Este serviço é mais procurado por senhoras viúvas, pois assim evitam o isolamento e têm um lugar onde podem conviver e socializar com pessoas com particularidades e vivências diferentes.



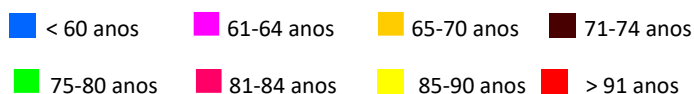
2. Grupo etário

Tanto no serviço de apoio domiciliário como no centro de convívio a maioria dos nossos seniores têm idades compreendidas entre os 75 anos e mais de 90 anos. No centro de convívio temos três utentes com mais de 91 anos e encontram-se autónomos, a nível cognitivo estão lúdicos apesar de um deles ter falhas de memória própria da idade já avançada, a nível motor apenas 1 se deslocam de forma autónoma, os outros dois deslocam-se com apoio de bengala e muletas. No de apoio domiciliário a maioria dos seniores que têm mais de 91 anos, dois estão acamados, um desloca-se com ajuda técnica e a outro é autónoma. Todos eles têm retaguarda familiar que apoiam os seniores na satisfação das necessidades básicas e nas atividades instrumentais de vida. Apoiamos apenas um utente, em serviço de apoio domiciliário, com menos de 60 anos, derivado ao seu problema de foro psicológico existe uma incapacidade de confeccionar as suas refeições. Concluimos que a maioria dos seniores, tanto de centro de convívio, como no apoio domiciliário encontra-se na faixa etária dos 81-84 anos de idade.

Grupo Etário



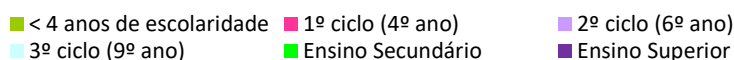
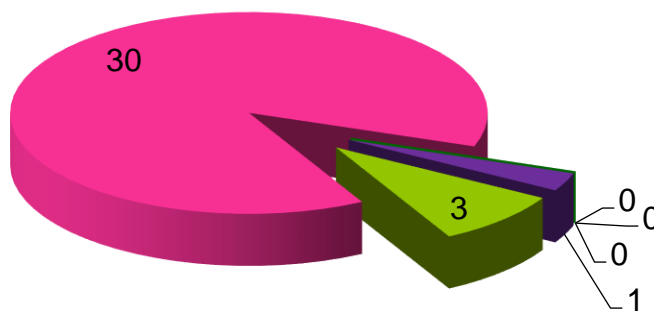
Legenda



3. Escolaridade

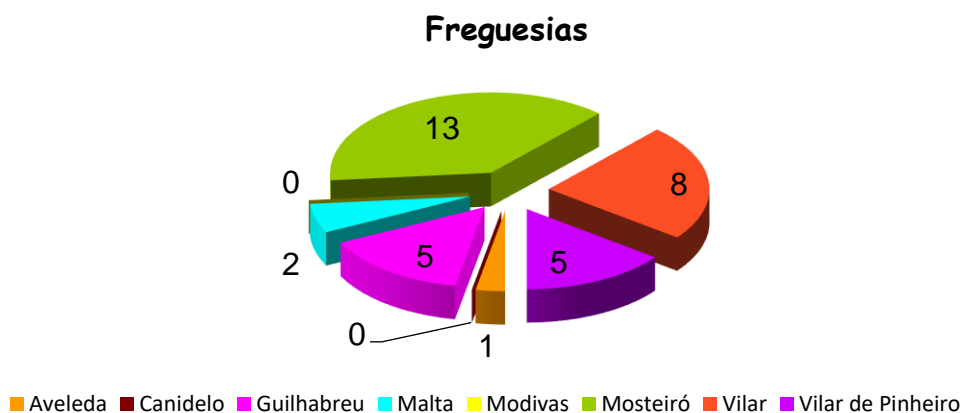
A nível da escolaridade observamos que a maioria dos nossos seniores têm baixo nível de escolaridade, apenas um senior que concluiu o ensino superior na área de designe. Temos três utentes que não completaram o primeiro ciclo, sendo que não andaram na escola, uma delas não sabe nem ler escrever, as restante sabem ler e escrever porque aprenderam com as “mestras”. Antigamente, os pais colocava as suas filhas em casa de senhoras, conhecidas por “mestras”, para aprenderem bons costumes, a saber estar, a costurar, a bordar, a ler e a escrever. A maioria dos nossos seniores como têm baixa escolaridade, tiveram profissões que não exigiam grandes qualificações escolares, nomeadamente, agricultura, vendiam em feiras e na construção civil.

Escolaridade



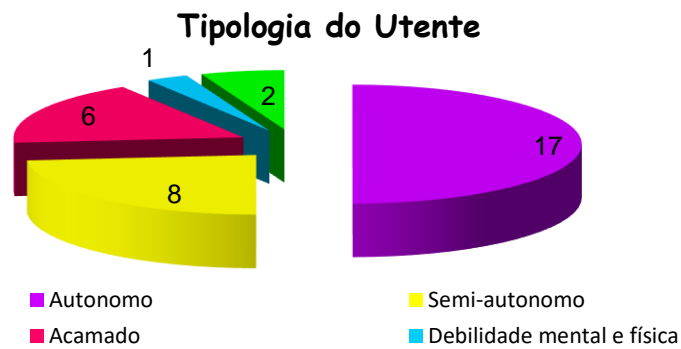
4. Distribuição por Freguesias

Os seniores que apoiamos são de várias freguesias do Concelho de Vila do Conde, não restringimos a nossa intervenção apenas a Mosteiró, que é onde estamos sediados, mas alargamos o nosso perimetro de intervenção às freguesias circundantes, nomeadamente, Aveleda, Canidelo, Guilhabreu, Malta, Modivas, Vilar e Vilar de Pinheiro. Neste momento não temos nenhum senior de Malta e Canidelo, mas no passado já prestamos apoio domiciliário nestas freguesias. Tanto no serviço de apoio domiciliário como no centro de convívio a maioria dos utentes são da freguesia de Mosteiró e Vilar, é de referir que temos apenas um senior que frequenta o centro de convívio que mora em Gemunde Maia.



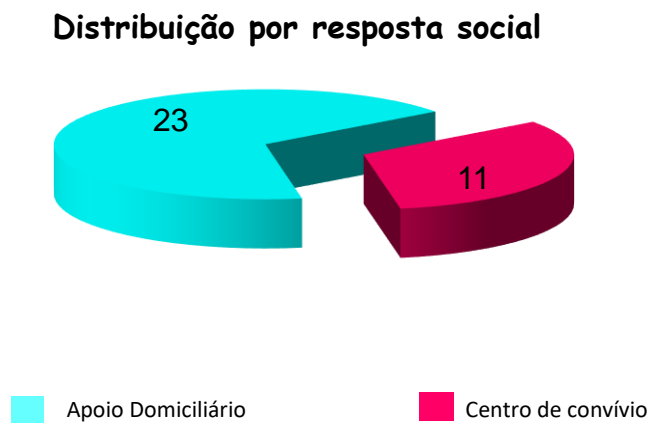
5. Tipologia de Senior

Neste ítem podemos avaliar a tipologia dos nossos seniores quanto ao grau de dependência física e psíquica. Em relação aos nossos seniores que são autónomos, a maioria frequenta o centro de convívio e têm capacidades para satisfazer as suas necessidades básicas e as atividades instrumentais de vida. Temos 8 seniores que são semi-autónomos, com isto queremos dizer que se movimentam com apoio de ajudas técnicas (andarilho, muletas, bengala), e que precisam de apoio em algumas situações da vida diária como é o caso de higiene pessoal e alimentação. Prestamos apoio domiciliário a 6 utentes que estão acamados e que precisam de apoio total para satisfação das necessidades básicas e instrumentais de vida. Temos uma utente que é invisual e que frequenta o nosso centro de convívio. Por fim, temos um senior e um utente com menos de 60 anos que apresentam patologias cognitivas, o senior apresenta senilidade progressiva que culminará em Alzheimer e o outro utente sofre de esquizofrenia.



6. Distribuição por resposta social

Em conclusão, a Associação presta apoio a 34 seniores, 23 em apoio domiciliário e 14 em centro de convívio. O gráfico indica que apoiamos apenas 11 em centro de convívio, convém referir que temos 3 seniores que estão contabilizados em apoio domiciliário, mas que também frequentam o nosso centro de convívio daí termos contabilizado 14 seniores, pois os 3 são comuns em ambas as respostas.





Plano de atividades

O presente Plano de Atividades para o ano de 2018 sistematiza as diversas propostas de ação definidas para concretizar os objetivos estratégicos e para responder às necessidades da instituição e das diferentes partes interessadas (utentes/clientes, famílias, colaboradores e sócios).

Face à conjuntura nacional atual e ao desenvolvimento das atividades planeadas para o ano de 2017, pretende-se para 2018 dar continuidade à otimização dos serviços prestados, através da racionalização dos recursos existentes, dinamização das atividades com fins lucrativos associadas, e a criação de formas de diversificação das fontes de financiamento, ações, estas geradoras dos recursos indispensáveis ao funcionamento e à perenidade da instituição. Permanecerá igualmente ao longo deste exercício a ênfase na redução das despesas ao nível da estrutura e do funcionamento, na melhoria da qualidade dos serviços prestados, dos bens produzidos e também o reforço da imagem da instituição.

As linhas de ação para 2018 regem-se por critérios de eficiência, eficácia e qualidade, tendo em vista a existência de uma organização sustentável, com o objetivo primordial de melhorar o desempenho dos serviços prestados pela A.S.S.M. criando meios que permitam uma diminuição do nível de dependência dos apoios públicos, tendo em consideração o agravamento das condições económicas e sociais existentes no país.

Assim, o Plano de Atividades para 2018 da Associação de Solidariedade Social de Mosteiró, terá como objetivo central, sensibilizar os cidadãos para as políticas de desenvolvimento de viver com esperança no contexto atual.

Com efeito, a ASSM ao longo do ano procurará sempre e nas suas atividades promover este ponto e levar avante a missiva de uma luta com o tema **“Viver com esperança”**.



Estão assim previstas as seguintes atividades institucionais gerais:

- Dar continuidade à prestação de serviços relativos às respostas sociais Centro de Convívio e S.A.D.
- Acompanhar bio-psico-social os clientes das duas respostas sociais;
- Divulgar e projetar os serviços prestados pela ASSM;
- Participar nas festas e atividades da freguesia e por outras entidades do concelho;
- Realizar formações internas e/ou em contexto real de trabalho;
- Realizar candidaturas para estágios profissionais e medidas de emprego- inserção do IEF, IP;
- Implementação e divulgação da campanha para a consignação do IRS;
- Angariação de Fundos (donativos/mecenato);
- Representação da ASSM em diversos eventos e/ou junto de parceiros sociais e outras entidades;
- Melhorar e/ou adequar as infra-estruturas de forma a colmatar as necessidades concretas existentes, nomeadamente ao nível da substituição de alguns equipamentos;
- Avaliar propostas comerciais com o intuito de reduzir custos no âmbito de energias, combustíveis; Medicina no trabalho, controlo de Pragas, etc.;
- Avaliar e aperfeiçoar periodicamente o serviço através da implementação do sistema de qualidade e HACCP;
- Avaliar a qualidade dos serviços desenvolvidos;
- Fomentar a coesão interna e o espírito de equipa;
- Promover a sustentabilidade da organização;
- Aumentar a satisfação dos associados e utentes

Planeamento das atividades do Centro de convívio

A nossa população sénior tem características diferentes, e é nesta disparidade de interesses, gosto e características que temos o desafio de elaborar um plano de atividades que respeite a individualidade de cada um, sendo certo que pretendemos com isso promover o envelhecimento ativo, potenciar capacidades físicas e cognitivas, promover a interação com os outros proporcionando momentos de lazer e convívio reforçando os laços afetivos e aumento de autoestima.



A realização de atividades, quer semanais quer de carácter pontual (festejos em dias especiais) trazem uma panóplia de benefícios para os seniores e para quem lida diretamente com eles. É através das atividades de animação que pretendemos valorizar a formação que tiveram ao longo da vida; proporcionar uma vida mais harmoniosa, envolvendo ativamente o idoso na sua dinamização; e, valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança.

- Estimulação cognitiva;
- Estimulação física e motora;
- Atividades de expressão plástica, dramática e musical;
- Atividades de desenvolvimento pessoal e social;
- Atividades de Lazer e entretenimento
- Visitas culturais ao exterior
- Sensibilização para a saúde

As atividades desenvolvidas no centro de convívio contam com algumas parceiras, nomeadamente, Câmara Municipal de Vila do Conde; Biblioteca Municipal José Régio; União de Freguesias Vilar e Mosteiró; Biblioteca Joaquim Moreira Silva (freguesia de Vilar); ensino pré-escolar da Escola Básica de Mosteiró; outras IPSS.

Plano atividades semanal

Calendarização	Domínio	Atividades	Objetivos	Recursos humanos	Recursos materiais e logísticos	Duração
Semanal	Estimulação Cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> - Clube da leitura - Jogos de tabuleiro - Oficina da memória – jogos de memória e concentração - Calendário espaciotemporal - Cantinho da poesia 	<ul style="list-style-type: none"> - Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual - Desenvolver a atenção, a memória e raciocínio - Fomentar o desenvolvimento emocional e cognitivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliar de geriatria - Técnica superior de Serviço Social 	<ul style="list-style-type: none"> - Jornais - Revistas - Livros - Jogos 	2 horas
	Estimulação Física e motora	<ul style="list-style-type: none"> - Ginástica geriátrica - Caminhadas 	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer o desenvolvimento psicomotor - Promover hábitos de vida saudável - Estimular competências motoras que melhorem a execução das Atividades de vida diária 	<ul style="list-style-type: none"> - Professor de ginástica 	<ul style="list-style-type: none"> - Bolas - Cordas elásticas - Arcos - Bastões 	45 min
	Atividades de expressão plástica, dramática e musical	<ul style="list-style-type: none"> - Atelier de Artes manuais e decorativas (costura, pintura, artesanato, colagens) - Dinamização do coro - Jogos de expressão dramática (expressar emoções, mímica, imitação, representação de um tema) 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover uma aprendizagem transversal (cognitiva, afetiva, sensorial e motora) - Desenvolver a capacidade de criatividade e imaginação; - Promover as capacidades de memória - Desenvolver a motricidade fina - Promover a ajuda e a parceria - Promover momentos de animação, convívio e socialização 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliar de geriatria - Técnica de Superior de Serviço Social - Dinamizadoras da biblioteca Joaquim Moreira Silva - Educadora do ensino pré-escolar 	<ul style="list-style-type: none"> - Materiais recicláveis (rolhas de cortiça, capsulas de café, garrafas de plástico, revistas etc) - Tintas - Pinceis - Letras de músicas 	1 a 2 horas
	Atividades de desenvolvimento pessoal e social	<ul style="list-style-type: none"> - A Nossa Horta - Oração religiosa - Conversas temáticas - Festejo de aniversários - Grupo Coral - Participação em atividades promovidas por outras entidades - Visitas culturais ao exterior - Cuidados de imagem pessoal - Cuidar do animal de estimação 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio social - Promover momentos de oração - Valorizar hábitos e costumes dos idosos - Respeitar os saberes, interesses e gostos de cada um - Fortalecer a função da memória 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliar de Geriatria - Técnica Superior de Serviço Social - Dinamizadoras da biblioteca itinerante e da biblioteca Municipal José Régio - União de Freguesias de Vilar e Mosteiró - Voluntaria na área da estética 	<ul style="list-style-type: none"> - Material de agricultura - Material religioso - Carrinhas (transporte) 	1 a 2 horas
	Atividades para a saúde	<ul style="list-style-type: none"> - Controlo do Peso - Controlo da tensão arterial - Controlo da Glicemia - Controlo da pulsação - Dicas de alimentação equilibrada 	<ul style="list-style-type: none"> - Controlar a situação de saúde dos idosos - Promover hábitos de vida saudável 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliar de Geriatria 	<ul style="list-style-type: none"> - Máquina de medição da tensão arterial e pulsação - Balança 	1:30h



Plano de Atividades Anual 2018

Mês	Dia	Atividade	Objetivos	Recursos humanos	Recursos materiais e logísticos	Duração
Janeiro	17	Cantar as Janeiras Cantar as Janeiras aos elementos do executivo da União de Freguesias de Vilar e Mosteiró	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a memória cultural - Desenvolver a expressão vocal, memorização e orientação espacial, - Fomentar as relações interpessoais entre idosos, colaboradoras, direção e membros da União de Freguesias, - Reviver tradições culturais 	<ul style="list-style-type: none"> - Idosos - Colaboradoras da Associação - Direção 	<ul style="list-style-type: none"> - Transporte - Instrumentos musicais 	1:30h
	A definir	St.º Amaro - Visita a Labruge para comemoração do St.º Amaro	<ul style="list-style-type: none"> - Promover uma visita ao exterior - Manter as tradições religiosas - Valorizar os hábitos religiosos 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliares de geriatria - Técnica Superior de Serviço Social 	<ul style="list-style-type: none"> - Transporte 	2 horas
	17 25	Intercâmbio Institucional "Estafetas das Janeiras" Promovido pela Biblioteca Municipal José Régio	<ul style="list-style-type: none"> - Reviver tradições - Promover as relações interpessoais entre os idosos do Concelho 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliares de geriatria - Técnica Superior de Serviço Social 	<ul style="list-style-type: none"> - Transporte - Lanche 	2 horas
Fevereiro	12	Carnaval - Decorar o Espaço com motivos carnavalescos - Baile de Máscaras	<ul style="list-style-type: none"> - Promover sentimentos de pertença ao grupo e ao espaço do cento de convívio - Reviver tradições e costumes - Proporcionar momentos de convívio e diversão 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliar de geriatria - Colaboradoras - Técnica Superior de Serviço Social 	<ul style="list-style-type: none"> - Material reciclável 	2 horas
	14	"Dia dos Namorados" - Mostrar as fotografias das atividades de 2017 - Decorar a Associação	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a experiência de partilha de emoções - Criar ou fortalecer as relações interpessoais 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliar de geriatria - Técnica Superior de Serviço Social 	<ul style="list-style-type: none"> - Televisão - Material reciclável para decorar o salão 	2 horas
	A definir	Teatro Convívio interinstitucional - Visualizar a peça de teatro "As velhas no Cruzeiro"	<ul style="list-style-type: none"> - Cultivar hábitos culturais - Promover o convívio interinstitucional - Proporcionar momentos de relacionamento interpessoal 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliares de geriatria - Técnica Superior de Serviço Social 	<ul style="list-style-type: none"> - Transporte 	3 horas



Março	8	<p>Dia da Mulher</p> <p>Oferecer às mulheres da Instituição uma lembrança feita com materiais recicláveis</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a capacidade criativa - Trabalhar a motricidade fina 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliar de geriatria - Técnica Superior de Serviço Social 	<ul style="list-style-type: none"> - Material reciclável - Cola - Tintas 	2:30h
	19	<p>Dia do Pai</p> <p>Fazer uma lembrança para entregar aos pais e idosos que frequentam o centro de convívio</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar o papel do Pai - Estimular a capacidade criativa - Trabalhar a motricidade fina 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliar de geriatria - Técnica superior de serviço social 	<ul style="list-style-type: none"> - Material reciclável - Cola - Tintas 	2:30h
	21	<p>Dia Mundial da Poesia</p> <p>Elaborar quadras para decorar o “cantinho da poesia”</p> <p>Celebrar a Primavera</p> <p>Decorar as paredes do centro de convívio numa homenagem à primavera utilizando a poesia criada pelos utentes</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver e estimular a capacidade cognitiva - Partilha de ideias e emoções - Estimular o trabalho em equipa - Estimular a capacidade criativa e estética 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliar de geriatria - Técnico superior de serviço social 	<ul style="list-style-type: none"> - Papel - Canetas - Tintas - Material reciclável 	3 horas
	24	<p>Noite de Fados</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Angariação de Fundos 	<ul style="list-style-type: none"> - Direção - Colaboradores 	<ul style="list-style-type: none"> - Salão de atividades 	
	29	<p>Páscoa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lanche comemorativo da Páscoa - Entrega de uma lembrança - Decorar o espaço alusivo à Páscoa 	<ul style="list-style-type: none"> - Respeitar as crenças religiosas - Promover momentos de convívio e lazer - Trabalhar a motricidade fina - Criar sentimentos de pertença à Associação 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliar de geriatria - Técnica superior de serviço social 	<ul style="list-style-type: none"> - Material para trabalhos manuais - lanche convívio 	4 horas
Abril	6	<p>Dia Mundial da Atividade Física</p> <p>Aula de ginástica ao ar livre</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver e estimular as capacidades físicas e a motricidade dos seniores - Melhorar as condições musculares e articulares - Promover o envelhecimento ativo e saudável 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliar de geriatria - Técnico Superior de Serviço Social 		45min



	23	<p>Dia Mundial do Livro</p> <p>Atividade em parceria com a biblioteca Joaquim Moreira Silva Ou visitar a biblioteca Municipal de Vila do Conde (atividade por eles organizada)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolve e estimular o gosto pela leitura - Estimular a função cognitiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Voluntárias da biblioteca - Auxiliar de geriatria Técnica Superior de Serviço social 	- Transporte	3 horas
	24	<p>Dia da Liberdade</p> <p>- Confeccionar uma flor em papel - Oferecer a cada utente uma flor que simboliza a liberdade</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comemorar o dia da Liberdade - Relembrar os valores que foram adquiridos com a liberdade - Homenagear um episódio da história do nosso Portugal - Estimular a capacidade cognitiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliar de geriatria - Técnica superior de serviço social 	<ul style="list-style-type: none"> - Material reciclável - Tintas 	
Maio	4	<p>Dia da Mãe</p> <p>Realizar lembranças para oferece às Mães do Centro de convívio e apoio domiciliário</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar o papel de Mãe - Trabalhar a motricidade fina e a capacidade artística de cada um - Promover um intercâmbio entre utentes das duas respostas sociais 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliar de geriatria - Técnica superior de serviço social 	<ul style="list-style-type: none"> - Material reciclável - Tintas 	2hs
	18	<p>Dia dos Museus</p> <p>Visita a um museu em Vila do Conde</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Transmitem a cultura e tradições de Vila do Conde - Promover o conhecimento cultural e histórico do nosso Concelho - Promover uma atividade no exterior. 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliar de geriatria - Técnica superior de serviço social 	- Transporte	3 horas
	A definir	<p>Estafeta dos contos</p> <p>Atividade promovida pela biblioteca Municipal integrada na comemoração do Dia Mundial do Livro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dar a conhecer a história da nossa freguesia - Partilha de saberes, costumes e histórias - Valorizar a cultura identitária de cada freguesia - Promover o convívio interinstitucional 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliar de geriatria - Técnico superior de serviço social 	<ul style="list-style-type: none"> - Transporte - Adereços alusivos à temática 	<ul style="list-style-type: none"> - Horas de ensaios - Horas dos encontros e encontro final
Junho	1	<p>Dia Mundial da Criança</p> <p>- Atividade de intercâmbio com o ensino pré-escolar da escola básica de Mosteiró (jogos tradicionais)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Transmissão à gerações mais novas das brincadeiras do antigamente - Transmissão de valores culturais - Promover momentos de reviver os tempos de infância 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliar de geriatria - Técnica superior de serviço social - Educadora do ensino pré-escolar 	<ul style="list-style-type: none"> - Transporte - Material para os jogos tradicionais 	2 horas



	11	<p>Comemoração dos santos Populares</p> <ul style="list-style-type: none"> - Decoração da sala do centro de convívio - Decoração da Associação com a cascata S. João 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular o trabalho em equipa - Valorizar as opiniões de cada um - Aumentar o sentimento de pertença ao espaço da Associação 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliar de geriatria - Técnica superior de Serviço Social 	<ul style="list-style-type: none"> - Material da cascata - Material reciclável - Papel - Tintas 	3 horas
	22	<p>Comemoração dos santos Populares</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cantinho da Poesia - Criar quadras populares para afixar no cantinho da poesia 	<ul style="list-style-type: none"> - Reviver tradições populares - Apelar à criatividade poética dos idosos - Estimular a capacidade cognitiva - Promover relacionamentos interpessoais com a comunidade de Vilar e Mosteiró 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliar de geriatria - Técnica Superior de Serviço Social 	<ul style="list-style-type: none"> - Papel - Caneta 	2 horas
Julho	02	<p>Chegou o Verão</p> <ul style="list-style-type: none"> - Decorar a entrada da Associação com um painel de motivos de verão 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular o trabalho em equipa - Valorizar as opiniões de cada um - Aumentar o sentimento de pertença ao espaço da Associação 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliar de Geriatria - Técnica superior de serviço social 	<ul style="list-style-type: none"> - Material reciclável - Tintas - Tecidos 	2 horas
	11	<p>Visita ao terminal de Cruzeiros de Leixões</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visita exterior para conhecer o terminal de cruzeiro (visita Guiada) 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover contactos com novas formas de cultura (arquitetura) - Promover novas formas de convívio 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliares de geriatria - Técnica Superior de Serviço Social 	<ul style="list-style-type: none"> - Transporte - Lanche convívio 	4 horas
	26	<p>Dia dos Avós</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participar no evento promovido pela Área Metropolitana do Porto 	<ul style="list-style-type: none"> - Celebrar o dia dos avós com um momento de convívio - Promover o relacionamento interpessoal com outros avós dos vários concelhos 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliares de geriatria - Técnica superior de Serviço social 	<ul style="list-style-type: none"> - Transporte - Lanche convívio 	5 horas
Agosto	Durante o mês	<p>Passeio à Beira Mar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passeio à Beira Mar 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover momentos de interação social 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliares de Geriatria - Técnica de Serviço Social 	<ul style="list-style-type: none"> - Transporte 	2 horas
Setembro	12	<p>Almoço piquenique</p> <ul style="list-style-type: none"> - Almoço convívio 	<ul style="list-style-type: none"> - Promove momentos de interação social 	<ul style="list-style-type: none"> - auxiliares de geriatria - Técnica Superior de serviço social 	<ul style="list-style-type: none"> - Transporte - alimentação 	5 horas



	20	Desfolhada Participação na desfolhada, dançando e cantando músicas tradicionais	- Reviver tradições - Promover o convívio social	- Auxiliares de geriatria - Técnica superior de serviço social	- Milho - Músicas	2 horas
	22	Outono na Associação Decorar o espaço da Associação com elementos decorativos elaborados pelos utentes	- Desenvolver e estimular a motricidade fina - Promover a capacidade crítica e criativa - Aumentar o sentimento de pertença ao espaço que é o centro de convívio	- Auxiliares de geriatria - Técnica Superior de Serviço Social	- Papel - Cola - Tesouras - Material reciclável	2 horas
Outubro	1	Dia Internacional do Idoso Lanche comemorativo	- Valorizar a população sénior - Promover a interação social	- Auxiliares de geriatria - Técnica superior de serviço social		1 hora
	A definir	Feira Social Participar na Feira Social promovida pela Câmara Municipal de Vila Do Conde	- Divulgar o trabalho desenvolvido pela Associação - Conhecer e partilhar ideias com as outras instituições	- Elementos da direção - Auxiliares de geriatria - Técnica Superior de Serviço Social	- Transporte - Material decorativo de acordo com a temática	Durante 3 tardes
Novembro	7	Aniversário ASSM Comemoração do aniversário da ASSM com um lanche convívio	- Comemorar aniversário da ASSM	- Direção - Técnica serviço social - Colaboradoras - Voluntários - Utente		3 horas
	9	S. Martinho Comemoração do S. Martinho num lanche convívio	- Reviver tradições culturais - Proporcionar momentos de convívio social e cultural - Manter viva as tradições culturais	- Auxiliares de geriatria - Técnica superior de serviço social	- Lanche	2 horas
Dezembro	3	Decoração do Espaço da Associação Decorar a Associação com motivos natalícios	- Viver o espírito natalício - Estimular a criatividade - Reviver o espírito natalício (época de sentimentos e emoções)	- Auxiliares de geriatria - Técnico Superior de Serviço Social	- Árvore de Natal - Presépio - Material reciclável	2 horas
	6	Postais de Natal Confecionar postais de Natal para distribuir pelas entidades e pelos utentes de SAD	- Estimular a motricidade fina - Desenvolver a criatividade	- Auxiliares de geriatria - Técnico Superior de Serviço Social	- cartolina - Cola - Material reciclável	- 3 horas



	11 a 21	Venda de Natal Vender trabalhos elaborados pelos utentes para oferecer como lembranças de Natal	<ul style="list-style-type: none">- Dar a conhecer os trabalhos elaborados pelos nossos utentes- Promover a sustentabilidade financeira para a comprar de material- Despertar o espírito solidário	<ul style="list-style-type: none">- Auxiliares de geriatria- Técnica Superior de Serviço Social- Utentes centro convívio	- Espaço para realizar a venda de Natal	3 horas
	21	Lanche de Natal Lanche convívio com os utentes de centro de convívio	<ul style="list-style-type: none">- Promover momentos de interação social- Partilhar a magia do Natal (a solidariedade e o amor ao próximo).	<ul style="list-style-type: none">- Elementos da direção- Auxiliares de geriatria- Técnico Superior de Serviço Social	- Lanche	3 horas

Planeamento das atividades anuais do Serviço de Apoio Domiciliário

O serviço de apoio domiciliário já se encontra enraizado nesta freguesia há vários anos, sempre dando a resposta mais adequada a seniores de várias freguesias envolventes. Pretendemos dar continuidade a este trabalho com o objetivo de contribuir para melhorar as condições de vida dos nossos idosos, evitando assim o isolamento dando oportunidade de estes se manterem no seu ambiente familiar.

As atividades a desenvolver no serviço de apoio domiciliário são de caráter permanente:

- Visitas regulares do Técnico de acompanhamento da Associação;
- Dinamização de equipa transdisciplinar e inter-institucional;
- Acolhimento e acompanhamento de Utentes e Famílias;
- Avaliação periódica dos utentes em acompanhamento em resposta de S.A.D.;
- Promover reuniões de equipa para discussão de casos;
- Apoiar os indivíduos e famílias na satisfação das suas necessidades e atividades de vida diária;
- Criar condições que permitam preservar e incentivar as relações inter-familiares;
- Promover a prestação de cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Tratamento de roupas;
- Prestar apoio na preparação/confeção de refeições e acompanhar nas refeições;
- Colaborar no arranjo/arrumação/ pequenas limpezas da habitação e na execução de pequenas tarefas;
- Promover o desenvolvimento de atividades de informação, animação e ocupação;
- Acompanhar nas deslocações ao exterior e em contactos com o exterior;
- Prestar apoio na aquisição de bens e serviços e disponibilizar informações facilitadoras do acesso a serviços da comunidade;
- Promover momentos de afetividade;
- Exercícios físicos/ Mobilização na habitação;
- Celebração do dia de Aniversário e Festas tradicionais.