



Relatório de Avaliação de Atividades 2016

Do

Centro social Paroquial de Lorvão





Escrever

Não sou nada; sou apenas um instrumento, um pequeno lápis nas mãos do Senhor, com o qual Ele escreve aquilo que deseja. Por mais imperfeitos que sejamos, Ele escreve magnificamente.

Madre Teresa de Calcutá



Envelhecimento

“Envelhecer é um processo natural e deve ser considerado uma experiência positiva, pois é rico em momentos únicos e diferentes. Envelhecer é ter a oportunidade de viajar através das lembranças, boas ou más, e reviver momentos significativos que se passaram no percurso da vida. Envelhecer é deixar como herança para as gerações mais novas o conhecimento e a experiência, razão pela qual deve ser valorizado. Envelhecer é manter-se guardião da família, da comunidade, compartilhando experiências e aconselhando os mais jovens. Além de muitas outras coisas, os idosos mantêm a responsabilidade de continuar a sua história de vida, que se cruza normalmente com a de outras pessoas, independentemente da idade que estas apresentem e da profissão que desempenham.

A busca por um envelhecimento saudável, além de ser um desafio, necessita ser encarado como uma oportunidade, daí a importância dos cuidados, na prevenção e promoção da saúde, na maximização da autonomia, observando e respeitando as capacidades e potencialidades dos idosos, reforçando os aspetos positivos, tendo em atenção os fatores de risco a que estão sujeitos.

As mudanças relativas ao envelhecimento requerem não só, cuidados de estimulação e de manutenção das capacidades que as pessoas ainda possuem, mas também, a compreensão por parte dos técnicos, colaboradores, etc... de que são seres únicos, envolvidos num contexto próprio, com dificuldades e necessidades específicas. Cuidar um idoso nem sempre é tarefa fácil nem arbitrária, pois exige a coordenação de diversos fatores pessoais, profissionais e institucionais, proporcionando condições para satisfazer as suas necessidades básicas. Para tal é, necessário partilhar atitudes como sejam a empatia, a aceitação, o compromisso, a consciência e competência...” (autor desconhecido)



Apresentação

O Centro Social Paroquial de Lorvão é uma Instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos. O objetivo primordial da Instituição é proporcionar qualidade de vida aos idosos, crianças através de diferentes respostas sociais, totalizando o apoio diário de 105 utentes.

O Presente Relatório tem por objetivo descrever e avaliar as atividades desenvolvidas pelo Centro Social Paroquial de Lorvão no ano de 2016.

O Centro Social Paroquial de Lorvão oferece várias Respostas Sociais, organizadas em 5 respostas sociais:

- Estrutura Residencial para Idosos;
- Centro de Dia;
- Serviço de Apoio Domiciliário;
- Creche;
- Componente de Apoio à família nas interrupções letivas.

"Ninguém ama tanto a vida como o homem que está a envelhecer." (Autor: Sófocles) Este relatório é realizado tendo em vista a avaliação das atividades de Animação Sociocultural, durante o período de 1 de janeiro a 31 de dezembro de 2016. Este relatório de atividades constitui um valioso instrumento para conhecer e compreender os diversos "ateliers" do serviço de Animação Sociocultural no Centro Social Paroquial de Lorvão, permitindo acompanhar, avaliar e aferir o desempenho desta instituição, na procura de crescente eficiência e eficácia nos serviços. São também fornecidos indicadores que permitem avaliar a participação dos utentes durante esse período nas diversas atividades de animação, bem como a caracterização dos recursos humanos, materiais e físicos que deram suporte às atividades Socioculturais. As atividades de animação decorreram ao longo de todo o ano, tendo sido realizadas devidamente de acordo com o Plano de Atividades. Desenvolveram-se, ainda, outras atividades que foram aprovadas pela direção. A Animação sociocultural é uma área de intervenção que tem como objetivo o desenvolvimento do ser humano, através de um caráter educativo ao nível social, cultural e desportivo. Apresenta-se com uma enorme importância na vida do utente, sendo um fator decisivo para a sua qualidade de vida, proporcionando um envelhecimento ativo. Como defende Constança Paul a realização de atividades é "vital na estimulação dos mais velhos para o uso das capacidades e competências cognitivas no caminho da autonomia e da velhice com sucesso". A avaliação das atividades de caráter contínuo baseia-se em registos diários preenchidos após cada atividade com informação sobre os participantes que beneficiaram



e o seu nível de participação. Nas atividades esporádicas a avaliação é feita por objetivos e posteriormente é verificada a sua concretização.

Objetivos da Animação Sociocultural

O principal objetivo da animação sociocultural é melhorar a qualidade de vida dos idosos institucionalizados tendo em conta e tentando sempre: Promover o desenvolvimento Pessoal e Social; Promover o elo de ligação entre idosos, família e Instituição;

Identificar o interesse dos utentes por temas, assuntos, necessidades e motivações; Aproximar a instituição da comunidade; Fomentar a abertura da Instituição às famílias; Criar e desenvolver laços afetivos entre a família e utente; Manter a independência da pessoa na realização das atividades da vida quotidiana; Favorecer um bem-estar físico e psicológico; Ir ao encontro das suas raízes e reforçar a sua identidade; Promover a autonomia e a qualidade de vida do idoso; Respeitar o idoso quanto à sua individualidade, capacidades, hábitos, interesses e expectativas; Promover a participação ativa dos idosos e/ou significativos nas diversas fases de planificação das atividades; Promover a participação das famílias nas atividades da vida diária (AVD) e atividades instrumentais da vida diária (AIVD) dos idosos, bem como no quotidiano da Instituição; Respeitar as diferenças religiosas, étnicas e culturais, dos utentes.

Recursos Humanos

Utentes de ERPI, Centro de Dia e SAD; Animadoras Socioculturais, Direção, Diretora Técnica, Auxiliares de Ação Direta; Osteopata; Professores de Ginástica e de música, e de todos os outros que de uma forma ou de outra contribuíram nas várias atividades realizadas durante o ano.

Recursos Materiais

Material audiovisual e informático; Livros/revistas/ jornais; Material Desportivo e de reabilitação (Bolas, cordas, garrafas de plástico, arcos, bastões, cadeiras, esparguetes, colchões, halteres, pesos de punho, pedaleiras, rádio CD, pastas de modelar, tintas, tecidos, fetros); Material de Expressão Plástica: lápis de cores, tubos de cola, lã, entre outros.

Recursos Físicos

Salas de atividades;

Sala polivalente;



Ginásio;

Refeitório;

Espaço exterior;

Carrinhas.

Ginástica de Manutenção Física

Treino de Marcha As aulas de ginástica 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 aumentar o autodomínio, melhorar a ocupação dos tempos livres, desenvolver as capacidades físicas, combater o sedentarismo e o stress, prevenir as depressões e aumentar a autoestima. Material: Bolas, balões, cordas, garrafas de plásticos, arcos, bastões e cadeiras. Destinatários: Esta atividade foi realizada para todos os utentes, inclusive os que tem mais dificuldade de locomoção das várias valências da Instituição. Dias/Duração: Quartas e Quintas Relativamente à Ginástica de Manutenção notou-se o aumento da frequência até dezembro, devido às condições climáticas não permitirem tantas atividades no exterior. É a atividade onde conseguimos juntar maior número de utentes.

Sessão de cinema: Visionamento de vários filmes e documentários com o objetivo de relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural de proveniência dos idosos. Material: 1 portátil, 1 videoprojector, Internet. Destinatários: Esta atividade é destinada a todos os utentes das várias valências da Instituição. Local: Sala Multimédia Dias/Duração: As sessões na sala multimédia foram realizadas todas as quartas-feiras das 14h30 – 16h00.

Atividades cognitivas ou mentais

O objetivo dos jogos de estimulação cognitiva é aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade e, prevenir o surgimento de doenças degenerativas. Esta atividade foi desenvolvida através dos Ateliers de Memória que compreendem o desenvolvimento de: operações aritméticas simples, jogo das diferenças, jogo do labirinto, jogo de memória, sudoku, sopa de letras, puzzles, damas. Destinatários: Esta atividade é destinada a todos os utentes das várias valências da Instituição. Local: Sala de atividades do Centro Social. Notámos uma boa adesão nesta atividade ao longo do ano. Conseguimos realizar um trabalho mais aprofundado com os utentes mais dependentes e com os utentes com demência,.



Atelier de expressão plástica

O Atelier de Expressão Plástica visa proporcionar aos nossos utentes a possibilidade de se exprimirem através das artes plásticas e dos trabalhos manuais. Com este tipo de animação pretende-se que o idoso possa dar largas à sua imaginação e criatividade através das várias formas de expressão, como sejam a pintura, o desenho, etc. As atividades de expressão têm ainda a vantagem de desenvolverem a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora e reciclagem de vários materiais. Destinatários: Esta atividade é destinada a todos os utentes das várias valências da Instituição. Local: Sala de atividade do Centro Social.

Durante o ano de 2016, o Centro Social Paroquial de Lorvão

Desenvolveu na Instituição um conjunto de atividades que se podem dividir em dois grupos distintos: atividades internas e atividades externas. Estas atividades tiveram como objetivo estimular as capacidades cognitivas e mentais, nomeadamente o pensamento, o raciocínio, a memória e a expressão plástica, música, religiosas, bem como a prática de exercício físico, estimulando a motricidade. No exterior as atividades foram realizadas em parceria com instituições locais, entidades e outras de iniciativa da própria Instituição. É neste ponto que o trabalho em animação sociocultural se torna fulcral para uma vida saudável dos idosos. Como refere Gillet (1995), a animação deve ser libertadora originando uma maior dinâmica na visão que os idosos têm da sua vida, que não precisa de ser obrigatoriamente monótona e rotineira, e oferecer-se como um meio de cultura e uma forma de luta para combater as exclusões feitas pela sociedade pois, «também as pessoas de idade têm necessidade, na medida das suas capacidades, de ter atividades recreativas.» (Jacob, 2007: 3). Fora da instituição, a participação é constante ao longo do ano. Relativamente ao plano semanal, as atividades com mais empenho por parte dos participantes são sem dúvida a ginástica de manutenção e o atelier de expressão plástica, tendo-se notado uma maior adesão nos meses de inverno. Tentámos sempre na altura de primavera e de verão realizar atividades ao ar livre como: caminhadas, visitas aos museus ou passeios em algumas aldeias do concelho. Na área da animação, continuou-se a dar ênfase às atividades intergeracionais. Tentámos, sempre que possível, realizar atividades em conjunto entre a creche, durante o ano - dia dos avós, carnaval, dia mundial da criança, dia da família, Natal, o São João e São Martinho - bem como participar e colaborar em todas as atividades que foram propostas pela comunidade religiosa. Os utentes do SAD também participaram nas festividades do Natal, do São João, do São Martinho, do



Carnaval, e na Festa de Natal. Podemos, por fim, constatar que o Plano Anual de 2016, foi cumprido, tendo sido realizadas a grande maioria das atividades planeadas. Foram, ainda executadas várias atividades que não estavam previstas, consideradas fundamentais para a melhoria contínua do desempenho da Instituição. De referir que o número de participações por parte dos utentes foi elevado, tendo eles demonstrado elevado grau de satisfação.. De um modo geral, sentimos que conseguimos aliviar muitas situações de dor e desconforto dos utentes e proporcionar-lhes dias de bem-estar, lazer, convívio e boa disposição.

Notas Finais

Consideramos que o presente Relatório de Avaliação de Atividades é um instrumento importante de arquivo das atividades realizadas e de avaliação. Todo o registo demonstra o trabalho executado com o esforço e empenho de todos os colaboradores e dirigentes do Centro Social Paroquial de Lorvão

Conclusão

Como conclusão, consideramos que o Plano de Atividades de 2016, foi cumprido em grande parte, tendo sido realizadas a maioria das atividades planeadas. Foram ainda executadas atividades não planeadas, consideradas fundamentais para a melhoria contínua do desempenho desta Instituição Particular de Solidariedade Social, nomeadamente a participação no Grupo Q+ em rede como forma de certificarmos a nossa instituição. A Direção da entidade, em conjunto com todos os colaboradores propõe como objetivos para 2016:

Muito Obrigado



**CENTRO SOCIAL
PAROQUIAL DE LORVÃO**

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2016

CSPL. MOD 005.S.PC2

Data de Revisão ____/____/____



Data de Revisão ___/___/___

Atividade	Descrição	Calendarização (a adaptar)	Objetivos	Materiais	Metas
Comemoração dos aniversários dos utentes	Realização de um lanche-convívio comemorativo. Convite aos parentes. Elaboração de uma lembrança e entrega junto com um presente da instituição.	Aquando do dia de aniversário de cada utente.	Preservar a identidade dos idosos. Promover o convívio.	Cartolinas, cola, lápis de cor, diferentes tipos de papel, jornal, tesoura, etc	100% Todos nesta instituição comemoram os seus aniversários
Comemoração do Ano Novo	Realização de um momento de reflexão em relação ao ano anterior e elaborar um painel de desejos para o ano novo.	2 de Janeiro de 2016	Promover a capacidade de relembrar, organizar pensamentos. Incentivar a expressão de sentimentos e emoções e estimular a capacidade crítica.	Lápis, papel	70%
Comemoração do Dia de Reis	Tentativa de convidar alguns elementos do Grupo Etnográfico de Lorvão para cantar as Janeiras.	6 de Janeiro de 2016	Acompanhar os acontecimentos da comunidade, através da participação ativa e o convívio	Ingredientes para confeção do bolo-rei e outras receitas.	
Comemoração do dia da Saudade	Escrever uma carta e/ou e-mail a alguém especial.	30 de Janeiro de 2016	Promover o contato/ recordação com entes queridos. Expressar sentimentos e emoções.	Papel, lápis, caneta, computador, envelopes.	



Celebração do dia do Amor	Confeccionar uma receita e ofertar o produto a uma pessoa especial.	14 de Fevereiro de 2016	Expressar sentimentos e emoções de forma verbal e não-verbal. Estimular as capacidades técnico-manuais.	Ingredientes para as receitas escolhidas. Cartolinas, cola, tesoura, papel, cordas, etc.	
Comemoração do Carnaval	Intenção de promover o convívio entre os idosos dos lares e comunidade. Preparação de um acessório para a ocasião.	8 Fevereiro 2016	Promover o convívio e fomentar a participação na comunidade.	Ingredientes para lanche-convívio. Materiais para acessório a definir.	
Comemoração do dia dos amigos e das amigas	Festa gastronómica (lanche-convívio)	Fevereiro 2016 - dias a definir	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; contrariar o desenraizamento social dos idosos.	Ingredientes das receitas típicas das datas (por exemplo: coscorões, filhoses, bolo, etc.)	
Comemoração do dia internacional da Mulher	Realização e entrega de lembranças realizadas pelos utentes do sexo masculino a todas as	8 de Março de 2016	Reforçar o papel da mulher na sociedade, promover a participação dos idosos – homens e	Massa de modelar, tintas e alfinetes	



Data de Revisão ___/___/___

	mulheres da instituição. (Crachá)		mulheres – nas atividades. Promover a interação e coesão		
Comemoração do dia do Pai	Elaboração de uma pequena lembrança.	19 de Março de 2016	Estimular a destreza manual e cognitiva.	Fotografias, equipamentos audiovisual.	
Comemoração do Dia Mundial da Poesia	Declamação de poesias (intenção de convidar orador)	21 de Março de 2016	Desenvolver o gosto pela poesia e a destreza verbal.	Lista de poemas	
Comemoração do Dia da Água	Debate sobre a importância da água no organismo. Participação Enfermeira da instituição.	22 de Março de 2016	Sensibilizar os utentes para questão relacionadas com a importância da água para a saúde. Promover a troca de ideias e opiniões.	Material audiovisual.	
Comemoração do dia Mundial do Teatro	Realizar uma peça de teatro.	27 de Março de 2016	Permitir o contato com novas experiências. Quebrar a rotina.	Beberete.	
Comemoração da Páscoa	Confeção de folares. Celebração eucarística a realizar pelo pároco da Instituição.	Abril de 2015 – data a definir	Relembrar hábitos, costumes e vivências advindas do meio sociocultural dos idosos. Incrementar a participação ativa dos idosos. Promover o convívio e o bem-estar.	Farinha, ovos, fermento, açúcar, limão, noz-moscada	



Data de Revisão ___/___/___

Comemoração do dia mundial da atividade física	Realização de pequenos exercícios físicos.	6 de Abril de 2016	Desenvolver e estimular as capacidades físicas e motricidade. Promover o bem-estar.	Bolas, cordas, arcos.	
Comemoração do dia Mundial da Saúde	Sessão de sensibilização/debate sobre os hábitos de vida saudável. Participação Enfermeira da instituição.	7 de Abril de 2016	Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos. Fomentar e discutir ideias e opiniões. Desmistificar preconceitos. Promover o bem-estar, a comunicação verbal, a escuta ativa e o diálogo entre os idosos.	Material audiovisual.	
Comemoração do dia Mundial do Livro	Dinâmica de grupo “Quem conta um conto, acrescenta um ponto”.	23 de Abril de 2016	Promover a escuta ativa. Desenvolver o vocabulário e a organização de pensamento.	Papel e lápis.	
Comemoração do dia da Liberdade	Debate sobre as mudanças que ocorreram com a liberdade. Elaboração de cravos em papel.	25 de Abril de 2016	Relembrar e partilhar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos. Estimulação da motricidade fina.	Papel crepe cor vermelha e cor verde.	



Data de Revisão ___/___/___

Comemoração do dia da Mãe	Elaboração de uma pequena lembrança	1 de Maio 2016	Estimular a destreza manual e cognitiva.	Produtos para o lanche. Papel e lápis.	
Quinta-feira da Ascensão	Realização de uma merenda no Pisão com os utentes	5 de Maio	Relembrar e partilhar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos	Carros e Comida	
Comemoração do dia Internacional da Família	Realização de um lanche convívio com as famílias dos utentes. Registo fotográfico do momento e de cada utente e sua família.	15 de Maio 2016	Reforçar os laços familiares. Promover o convívio entre os idosos e suas famílias.	Câmara fotográfica. Lanche: Bolos, sandes, sumos, águas, etc.	
Comemoração do dia internacional dos Museus	Intenção de visitar um museu.	18 de Maio de 2016	Favorecer o conhecimento de novos espaços.	Meio de transporte. Câmara fotográfica	
Comemoração do dia de Portugal	Ensaio/canto do hino nacional. Construção da bandeira portuguesa.	10 de Junho de 2016	Relembrar tradições, hábitos e costumes.	Cartolinas, cola, tesoura, material audiovisual.	
Comemoração dos santos populares	Tentativa de realizar um convívio a comemorar os santos populares.	23 e 24 de Junho de 2016	Relembrar tradições, hábitos e costumes. Promover o convívio.	Sardinhas, pão, sumos, água, vinho.	
Comemoração do dia das Bibliotecas	Visita à biblioteca Municipal de Penacova.	1 de Julho 2016	Permitir novas descobertas e conhecimento de	Meio de transporte. Câmara fotográfica.	



Data de Revisão ___/___/___

			novos espaços.		
Comemoração do dia dos Avós	Intenção de realizar um lanche-convívio com netos e bisnetos dos idosos	26 de Julho de 2016	Estimular o convívio e o diálogo entre parentes e idosos.	Produtos para lanche. Câmara fotográfica.	
Comemoração do dia Mundial da Fotografia	Promover o contato dos idosos com a máquina fotográfica e utiliza-la no interior e exterior do lar.	19 de Agosto 2016	Desenvolver a competências: autoestima, autoconfiança e autonomia.	Câmara fotográfica.	
Comemoração do dia Mundial da Pessoa com doença de Alzheimer.	Debate sobre a doença.	21 de Setembro 2016	Fomentar e discutir ideias e opiniões. Desmistificar preconceitos. Sensibilizar os utentes institucionalizados para interagirem de forma correta com os utentes portadores desta doença.	Materiais audiovisuais.	
Comemoração do dia Mundial do Coração	Convite a um técnico para visitar instituição para lanche e debate sobre o coração.	29 de Setembro de 2016	Fornecer informações e alertar para a necessidade de adotar estilos de vida saudáveis.	Bolo, sandes, sumos, águas, etc.	
Comemoração do dia Internacional do Idoso	Debate sobre a velhice entre os idosos e as animadoras (perdas e ganhos)	1 de Outubro 2016	Fomentar a partilha de ideias e opiniões. Promover o convívio. Estimular a auto percepção.	Material audiovisual	



Data de Revisão ___/___/___

Comemoração do dia Mundial da Música	Convite à utente Leonilde para trazer o seu acordeón para realizarmos um bailarico	6 de Outubro 2016	Desenvolver a audição musical, sentido rítmico. Promover o convívio.	Material audiovisual	
Comemoração do dia Mundial da Alimentação	Palestra ministrada pela Nutricionista da instituição. Almoço comemorativo.	16 de Outubro de 2016	Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos. Promover o convívio.	Material audiovisual. Ingredientes para refeição.	
Comemoração do São Martinho	Realizar um convívio, com castanhas e Jeropiga.	Novembro – data a definir	Promover o convívio. Relembrar hábitos, costumes e experiências.	Castanhas, sardinhas, lenha, fósforos, pão, bidão	
Comemoração do dia Mundial da Diabetes	Sessão de esclarecimento e desmistificação de hábitos alimentares.	16 de Novembro de 2016	Fornecer informações sobre temas básicos e importantes na sociedade. Fomentar e discutir ideias e opiniões. Desmitificar preconceitos.	Material audiovisual.	
Comemoração do dia Internacional dos Direitos	Reflexão sobre lista de direitos e deveres do utente institucionalizado.	10 de Dezembro de 2016	Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos. Valorizar o papel do utente na Instituição.	Material audiovisual	
Comemoração do Natal	Construção de adornos para a árvore de Natal. Elaboração de postais de “Boas festas”.	Mês de Novembro e Dezembro	Proporcionar o divertimento, o bem-estar, o convívio e a confraternização entre	Cartolinas, tesoura, cola, material reciclável, fitas, diversos tipos de	



Data de Revisão ___/___/___

			utentes, familiares e funcionários. Desenvolver as capacidades artísticas e plásticas.	papel, cordas, fios, massa de modelar, marcadores, tintas, lápis, etc.	
--	--	--	---	--	--



O plano de atividades, apesar de já definido poderá, ao longo do ano, sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados com novas atividades.

Aprovado em ____/____/____

A Direção



**CENTRO SOCIAL
PAROQUIAL DE LORVÃO**

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2016

CSPL. MOD 005.S.PC2

Data de Revisão ____/____/____