

**AML – Associação de Moradores das Lameiras**  
**Plano de ação e atividades para 2013**

**Interlaçar Raízes**



## **Plano de Ação e Atividades da Associação de Moradores das Lameiras – 2013**

### **«INTERLAÇAR RAÍZES»**

Ref. 583/12-D

## **1. Introdução**

«*Interlaçar Raízes*» fará a ponte entre o plano de 2012 e o Plano de ação para 2013, este ano reforçado com a com mais uma infraestrutura pública que permitirá um melhor interagir com as pessoas e a natureza, através do Parque da Devesa de que esta Associação faz parte integrante. O plano anual de acção e actividades constitui-se como um documento de planeamento das actividades socioeducativas ao longo de um ano (onde estão incluídos duas partes de dois anos letivos), definindo objetivos, formas de organização e programação das actividades e visa concretizar as prioridades definidas no projeto socioeducativo da instituição.

«*Interlaçar Raízes*» lança-nos diferentes perspetivas, não só com a natureza, mas também com as pessoas. É reconhecer que na troca de saberes e de afetos todos temos algo a aprender e algo a ensinar, é encarar as nossas diferenças e compartilhá-las, é investigar as raízes dos usos e costumes dos nossos antepassados e a sua relação com a natureza. É saber recriar e preservar as tradições numa convivência jovial com a novidade, o desafio da natureza, a imaginação permanente e aventura de construir um futuro mais promissor.

A AML, enquanto instituição vocacionada para a acção e promoção da solidariedade social, educação, habitação, alimentação, saúde, cultura e desporto procura aprofundar a realidade em que atua, de forma a responder às necessidades e expectativas do seu público-alvo. Neste sentido, o projeto socioeducativo, que envolve toda a comunidade apresenta propostas para que esta também se torne num ator privilegiado de intervenção social.

Compreendendo o conceito de “educação para uma cidadania planetária” como a tomada de consciência para um conjunto de princípios, atitudes, valores e comportamentos, que demonstram uma nova visão do mundo, como uma comunidade única, a cidadania planetária tem como um dos seus grandes objetivos a integração da diversidade cultural onde a educação assume um papel fundamental como agente de mudança.

Assim, este projecto sustenta a importância de que o contacto entre grupos com diversas origens, seja feito num contexto igualitário em que todos se reconheçam como cidadãos planetários, que cuidam do planeta, valorizam a sua identidade, reconheçam as diferenças e convivem com harmonia na diversidade cultural.

“*Interlaçar Raízes*” surge assim, mais uma vez, como tema de um projeto que pretende ser um desafio com a pretensão de se tornar um instrumento transformador da realidade atual onde estamos inseridos, ao proporcionar locais de encontro, de partilha e divulgação de saberes que se interlaçam entre o ser humano e a natureza que acolhe no seu regaço todos os seres vivos.

«*Interlaçar*» significa para a AML desenvolver laços de amizade, ternura, solidariedade, paz e justiça. Implica uma união de esforços na compreensão das inter-relações existentes entre os seres e a necessidade de pensarmos em alternativas que causem menor impacto à natureza.



Assim a AML preparou um projeto comum a todas as respostas sociais desta instituição, para que se ultrapassem as rotinas individuais, no sentido de *“desenvolver o espírito de responsabilidade para com o presente e para com o futuro; aprender a conviver com o diferente; não sonhar com soluções fáceis para problemas difíceis; não ter medo do novo, mas não esquecer os ensinamentos do passado; lutar para se estabelecerem limites; lutar para que sejam democratizados os eventuais benefícios, e assim por diante”*. ( MOSER, A, 2004, 347-428).

**Prioridades da intervenção socioeducativa:** Educar para a cidadania planetária; Alargar e aprofundar a intervenção da instituição na comunidade envolvente; Valorizar e rentabilizar os recursos materiais e humanos; Desenvolver e participar em projetos ligados à preservação do meio ambiente, saúde, intergeracionalidade, igualdade de géneros, entre outros;

**Objetivos do projeto socioeducativo:** Promover abordagens interculturais que facilitem o estabelecimento de condições de diálogo entre diferentes culturas e tipos de conhecimento e ajudem a promover uma verdadeira ecologia de saberes; Estimular o diálogo participativo com a comunidade de forma a construir práticas eco-pedagógicas; Exercer práticas que incitem a um pensamento crítico da realidade de forma a incentivar a continuidade do processo educativo durante a vida do indivíduo; Reforçar a auto estima e a autoconfiança de grupos minoritários, numa lógica de igualdade e parceria; Estimular a criatividade e a inovação pedagógicas suscitadas por situações de multiculturalidade; Dinamizar a articulação entre as diferentes respostas sociais, assegurando a consistência das práticas pedagógicas e acionando mecanismos de interação de modo a que seja garantido, às famílias, um acesso igualitário aos mecanismos de apoio social; Reforçar a participação dos pais / educadores e de todos os agentes envolvidos na execução do projecto sócio – educativo; Produzir material para divulgação de boas práticas; Assumir a multiculturalidade como riqueza a integrar; Promover uma inter-relação entre as propostas de actividades deste projeto com as de outros projectos existentes na localidade.

## 1. Setor Infantojuvenil

O Sector infantojuvenil é constituído pelas respostas sociais de Creche, Pré-escolar, Centro de Atividades dos Tempos Livres e Centro de Estudos e Animação Juvenil. É coordenado por uma diretora técnica e pedagógica e dispõe de um conjunto de profissionais qualificados que prestam os melhores serviços de educação e animação socioeducativa a todas as crianças e jovens que frequentam as diversas respostas sociais nelas integradas.

### 1.1 – Berçário e Creche

O Berçário e creche da Associação de Moradores das Lameiras é constituída por duas unidades denominadas de creche I (com capacidade para 50 crianças) e creche II (com capacidade para 33 crianças). Ambas as creches estão divididas em três salas, sendo estas o berçário, a sala dos 12 aos 24 meses e a sala dos 12 aos 36 meses.

Esta resposta social está organizada de acordo com uma intencionalidade educativa da qual fazem parte, o ambiente educativo, as rotinas diárias, o desenvolvimento da autonomia, a construção de relações afetivas e atividades diversificadas, beneficiando a colaboração das famílias na educação das crianças que a frequentam.

As atividades apresentadas neste plano serão desenvolvidas ao longo de um ano letivo e terão em conta o nível de desenvolvimento, as características individuais e os interesses das crianças e do grupo, podendo por isso sofrer alterações conforme as avaliações realizadas.

**Área de intervenção: Formação pessoal e social**



**Objetivos:** Adequar o comportamento a necessidades e pedidos de outros, desenvolvendo atitudes de respeito, ajuda e colaboração; Realizar de maneira cada vez mais autônoma, atividades habituais e tarefas simples; Progredir na aquisição de hábitos relacionados com a alimentação, higiene, segurança e descanso.

**Atividades:** rotinas diárias; ampliar os momentos de conversa particular ou em grupo; exploração de imagens; explorar o próprio corpo e o corpo do adulto; brincadeiras livres incentivadoras na resolução de conflitos; expressar as emoções e sentimentos; cantar e dançar em grupo; exploração dos diferentes sentidos; estabelecer comportamentos de socialização.

**Recursos:** Humanos: educadores de infância; auxiliares de educação; encarregados de educação e comunidade educativa;

Físicos: Instituição e parceiros educativos.

Materiais: materiais necessários à realização das atividades.

**Calendarização:** setembro a julho

### Área de intervenção: Expressão e Comunicação

**Objetivos:** Proporcionar à criança ocasiões com vários exercícios de motricidade ampla e fina de modo a permitir que todas e cada uma aprendam a utilizar e a dominar melhor o seu próprio corpo; Desenvolver e utilizar a linguagem oral como meio de relação com os outros e um instrumento de aprendizagem e divertimento; Participar na escuta e interpretação de algumas produções musicais expressando as sensações que estas lhe provocam; Participar em algumas representações dramáticas simples Desenvolver o ajuste preceptivo e motor dos objetos; Compreender conceitos básicos de lateralidade, espaço e quantidade.

**Atividades:** rotinas diárias; histórias simples, lengalengas e rimas; jogo simbólico; colagens; atividades de modelagem; diferentes formas de pintura; desenho livre; jogos de identificação, musicais e de imitação; comunicação ativa durante todo o dia; ampliar os momentos de conversa particular ou em grupo; identificar partes do corpo; jogos de encaixe e construção de torres; puzzles simples e brincadeiras livres.

**Recursos:** Humanos: educadores de infância; auxiliares de educação; encarregados de educação e comunidade educativa.

Físicos: Instituição e parceiros educativos.

Materiais: materiais necessários à realização das atividades

**Calendarização:** setembro a julho

### Área de intervenção: Conhecimento do Mundo

**Objetivos:** Utilizar alguns processos simples do conhecimento da realidade envolvente (observar, formular questões, avançar possíveis respostas); Observar e explorar de forma ativa o seu meio social, criando interpretações sobre as situações vividas; Conhecer e interiorizar normas e meios de comportamentos social para estabelecer vínculos de relação interpessoal.

**Atividades:** rotinas diárias; ampliar os momentos de conversa particular ou em grupo; Identificar imagens; identificar partes do corpo; estimular a observação do mundo; saídas ao recreio; histórias e canções; visitar e conhecer os diferentes espaços da Instituição.



**Recursos:** Humanos: educadores de infância; auxiliares de educação; encarregados de educação; comunidade educativa.

Físicos: Instituição e parceiros educativos

Materiais: materiais necessários à realização das atividades

**Calendarização:** setembro a julho

### **Área de intervenção: Envolvimento dos encarregados de educação**

**Objetivos:** Consolidar e promover a relação Creche/Família; Promover a participação dos pais no Projeto Pedagógico; Comemorar as datas festivas solicitando a colaboração dos pais na realização de atividades ou participação em festas.

**Atividades:** reunião de pais; diálogos abertos sobre o dia-a-dia e sobre o desenvolvimento dos seus filhos; atividades de envolvimento dos pais inseridas no Projeto Pedagógico.

**Recursos:** Humanos: educadores de infância; auxiliares de educação; encarregados de educação; comunidade educativa.

Físicos: Instituição e parceiros educativos.

Materiais: materiais necessários à realização das atividades.

**Calendarização:** setembro a julho

### **Área de intervenção: Temáticas**

**Objetivos:** Explorar e reconhecer as diferentes características das estações do ano; Participar e identificar festas e tradições; Fomentar o desenvolvimento corporal; Conhecer hábitos de higiene;

**Atividades:** momentos de lazer e convívio com a comunidade educativa; criar situações de aprendizagem através das várias épocas festivas: Halloween; S. Martinho; Natal; Reis; carnaval; Dia do Pai; Páscoa; Dia da Mãe; aniversário da AML; dia mundial da criança; Antoninas; Festa de Encerramento; atividades sobre as estações do ano e identificar as diferentes partes do corpo.

**Recursos:** Humanos: educadores de infância; auxiliares de educação; encarregados de educação; comunidade educativa.

Físicos: Instituição e parceiros educativos

Materiais: materiais necessários à realização das atividades

**Calendarização:** setembro a julho

### **Área de intervenção: Intergeracionalidade**

**Objetivos:** Estabelecer relações com crianças e adultos; Proporcionar momentos de convívio e diversão; Conhecer e participar em diferentes grupos sociais próximos da sua experiência.

**Atividades:** proporcionar momentos de lazer com idosos e restante pessoal funcionário da Instituição; visitar e conhecer os diferentes espaços da instituição (cozinha, centro de dia, lar, CATL,...)



## 1.2 – Pré-escolar

A valência do Pré - Escolar é constituída por três salas de atividades: a sala dos três anos, a sala dos quatro anos e a sala dos cinco anos. Para completar o nosso espaço de aprendizagem, dispomos de um recreio exterior, de um parque infantil e ainda dos recursos proporcionados pelos parceiros educativos.

A educação pré-escolar é a primeira etapa básica no processo de educação, que acompanha o indivíduo ao longo da vida e este processo só se efetiva com o desejado sucesso, se houver um acompanhamento efetivo da família, com a qual devem ser estabelecidos laços de cooperação de forma a favorecer a formação e o desenvolvimento equilibrado da criança.

Neste ano letivo, organizaremos a nossa ação de acordo com os parâmetros do nosso Projeto Socioeducativo - “Interlaçar Raízes” -, proporcionando às crianças momentos de grandes descobertas, de boas aprendizagens, de proficuas construções e experiências relacionadas com a cultura, com as tradições, com as histórias, com a proteção do nosso ambiente, entre outras atividades que, certamente, irão ao encontro dos interesses e necessidades das crianças.

### Área de intervenção: Formação Pessoal e Social

**Objetivos:** Estimular o autoconceito positivo; Tomar consciência de si próprio e dos outros, tendo em vista a sua plena inserção na sociedade, como ser autónomo, livre e solidário; Estimular a noção de responsabilidades; Respeitar o próprio corpo e compreender os procedimentos a ter na preservação da saúde.

**Atividades:** estruturação da rotina diária e semanal; ampliar os momentos de conversa particular ou em grupo; exploração de imagens; identificar partes do corpo; jogos de interação grupais; cantar e dançar em grupo; expressar as emoções e sentimentos; exploração de atividades direcionadas para a preservação da saúde; atividades em colaboração com a família; jogos psicomotores e incentivo à crescente autonomia.

**Recursos:** Humanos: educadores de infância; auxiliares de educação; encarregados de educação; comunidade educativa

Físicos: Instituição e parceiros educativos

Materiais: materiais necessários à realização das atividades

**Calendarização:** setembro a julho

### Área de intervenção: Expressão e Comunicação

**Objetivos:** Desenvolver a motricidade global; Estabelecer relações no espaço e no tempo; Adquirir a noção de esquema corporal; Desenvolver as capacidades criativas; Explorar sons e ritmos; Estimular o gosto por criar, cantar, dançar e tocar; Conhecer as possibilidades expressivas do seu corpo através do jogo simbólico e dramático; Estimular a imaginação; Estimular a resolução de problemas; Desenvolver o pensamento logico-matemático; Estimular a comunicação espontânea; Utilizar formas de comunicação diversificadas, adequando linguagens e técnicas aos contextos e às necessidades; Estimular a comunicação espontânea; Adquirir a noção de tempo e espaço.

**Atividades:** rotinas diárias; Jogos didáticos; técnicas de expressão plástica; desenho livre; comunicação ativa durante todo o dia; identificar partes do corpo; jogos de encaixe e construção de torres; puzzles simples; brincadeiras livres; atividades de sensibilização ao som e discriminação auditiva; exercícios psicomotores para o desenvolvimento da grafo motricidade; conversas sobre temas variados; compreensão de textos orais; contacto com material escrito; jogos de



descoberta; educação do sentido estético, através da audição de música de vários estilos; jogos de expressão dramática e utilização das novas tecnologias (computador);

**Recursos:** Humanos: educadores de infância; auxiliares de educação; encarregados de educação e comunidade educativa

Físicos: Instituição e parceiros educativos

Materiais: Materiais necessários à realização das atividades

**Calendarização:** setembro a julho

### **Área de intervenção: Conhecimento do Mundo**

**Objetivos:** Estimular a curiosidade e o desejo de saber; Observar as alterações do meio envolvente, identificando alguns dos fatores que nele exercem influência; Educar para a saúde; Educar para a prevenção rodoviária.

**Atividades:** Rotinas diárias; Ampliar os momentos de conversa particular ou em grupo; Identificar partes do corpo; Exploração e identificação de imagens; Exploração de jogos e atividades para uma alimentação saudável e saídas ao Parque da Devesa e a outros locais exteriores à instituição para o conhecimento e aprendizagem das regras de segurança na via pública.

**Recursos:** Humanos: educadores de infância; auxiliares de educação; encarregados de educação; e comunidade educativa

Físicos: Instituição e parceiros educativos.

Materiais: materiais necessários à realização das atividades.

**Calendarização:** setembro a julho

### **Área de intervenção: Envolvimento dos encarregados de educação**

**Objetivos:** Consolidar e promover a relação Pré- escolar/Família; Incentivar a Família na participação de atividades da Instituição e Sala; Promover a participação dos pais no Projeto Pedagógico;

**Atividades:** reunião de pais; diálogos abertos sobre o dia-a-dia e sobre o desenvolvimento dos seus filhos e atividades de envolvimento dos Pais inseridas no Projeto Pedagógico.

**Recursos:** Humanos: educadores de infância; auxiliares de educação; encarregados de educação; comunidade educativa

Físicos: Instituição e parceiros educativos.

Materiais: Materiais necessários à realização das atividades.

**Calendarização:** setembro a julho

### **Área de intervenção: Temáticas**



**Objetivos:** Sensibilizar para as diferentes características das estações do ano; Participar e identificar festas e tradições; Fomentar o desenvolvimento corporal; Conhecer hábitos de higiene; Fomentar uma boa alimentação.

**Atividades:** momentos de lazer e convívio com a comunidade; criar situações de aprendizagem através das várias épocas festivas: Halloween; S. Martinho; Natal; Reis; carnaval; Dia do Pai; Páscoa; Dia da Mãe; aniversário da AML; Dia Mundial da Criança; Antoninas; festa de encerramento; atividades sobre as estações do ano; Visitas ao parque da Devesa; Conhecer o esquema corporal e lanche saudável.

**Recursos:** Humanos: educadores de infância; auxiliares de educação; encarregados de educação e comunidade educativa

Físicos: Instituição e parceiros educativos.

Materiais: materiais necessários à realização das atividades.

**Calendarização:** setembro a julho

**Área de intervenção:** Intergeneracionalidade

**Objetivos:**

- . Estimular a interação social;
- . Proporcionar momentos de convívio e diversão;

**Atividades:** proporcionar momentos de lazer com idosos e restante pessoal funcionário da Instituição e visitar e conhecer os diferentes espaços da instituição ( cozinha, centro de dia, lar, CATL,...)

**Recursos:** Humanos: educadores de infância; auxiliares de educação; encarregados de educação e comunidade educativa

Físicos: Instituição e parceiros educativos.

Materiais: materiais necessários à realização das atividades.

**Calendarização:** setembro a julho

**Área de intervenção:** Igualdade de géneros

**Objetivos:** Educar para a igualdade de oportunidades de ambos os sexos.

**Atividades:** criar situações enriquecedoras de aprendizagem que fomentem a igualdade de oportunidades; diálogos individuais e em grande grupo; convívios com os pais na abordagem da igualdade de géneros;

**Recursos:** Humanos: educadores de infância; auxiliares de educação; encarregados de educação e comunidade educativa.

Físicos: Instituição e parceiros educativos.

Materiais: materiais necessários à realização das atividades

**Calendarização:** setembro a julho

### 1.3 – CATL – Centro de Atividades dos Tempos Livres



O CATL - Centro de Atividades dos Tempos Livres divide-se em dois setores: Pólo 1, do qual fazem parte o CATL para o 1º ciclo e o CEAJ (centro de estudos e animação juvenil) para o 2º e 3º ciclo e o Pólo 2 que é um espaço vocacionado para crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 16 anos e tem como prioridade favorecer um crescimento inteligente, sustentável e inclusivo.

A resposta social do CATL assume um papel fundamental na educação das gerações futuras pois, é aqui que a criança vai vivenciar algumas experiências de vida democrática. É no CATL que vai aprender a importância do respeito, da partilha e a necessidade de negociar pontos de vista, assim como a ter consciência de si e dos outros como um elemento importante à vida comum.

Assim, pretendemos que sejam as crianças com as suas vivências e experiências, os sujeitos que irão dinamizar o ambiente da sala, sendo por isso importante que observemos permanentemente as crianças, de forma a poder orientar as atividades de acordo com uma dinâmica lúdica que seja interessante e prazerosa.

Para que a criança fortaleça e adquira novos conhecimentos pretendemos explorar assuntos relacionados com o meio, vivenciar dias festivos, sensibilizar para a proteção do ambiente e alertá-las para tudo que as rodeia, incentivando-as sempre a participar no seu próprio percurso de aprendizagem. Este é um trabalho que obedece não só a ideias pensadas por nós, mas também a propostas das crianças, devendo ser este trabalho enriquecido pela participação dos Pais.

#### **Área de intervenção: Área de Formação Pessoal e Social**

**Objetivos:** Adequar o comportamento a necessidades e pedidos de outros, desenvolvendo atitudes de respeito, ajuda e colaboração; Realizar de maneira cada vez mais autónoma, atividades habituais e tarefas simples.

**Atividades:** rotinas diárias; ampliar os momentos de conversa particular ou em grupo; brincadeiras livres com incentivo para a resolução de conflitos; expressar as emoções e sentimentos e cantar e dançar em grupo;

**Recursos:** Humanos: educadores sociais, animadores culturais, auxiliares de educação, encarregados de educação e comunidade educativa.

Físicos: Instituição e parceiros educativos.

Materiais: Materiais necessários à realização das atividades.

**Calendarização:** setembro a julho

#### **Área de intervenção: Estudo das diversas disciplinas lecionadas em contexto escolar**

**Objetivos:** Desenvolver o gosto pelas diversas áreas curriculares; Ser autónomo na execução de uma tarefa; Desenvolver a capacidade de concentração; Criar métodos de estudo; Estimular o gosto pela leitura Valorizar o contato com o livro; Desenvolver formas de raciocínio.

**Atividades:** Realização dos trabalhos de casa; realização de fichas de enriquecimento; ganhar consciência de si próprio refletindo sobre atitudes e sentimentos, através de conversas e jogos; Organização dos cadernos diários; histórias; Ida à biblioteca; Atividades com blocos lógicos; jogos lúdicos e incentivar a criança a tornar-se mais autónoma.

**Recursos:** Humanos: educadores de infância, animadores culturais, auxiliares de educação, encarregados de educação e comunidade educativa

Físicos: Instituição e parceiros educativos



Materiais: materiais necessários à realização das atividades

Calendarização: de outubro de 2012 a junho de 2013

### **Área de intervenção: Debate sobre temáticas**

**Objetivos**: Promover o debate; Desenvolver a concentração; Promover a reflexão sobre diferentes temas; Preservar as tradições; Contactar com a história nacional; Reconhecer e valorizar-se como criança; Proporcionar atividades lúdicas pedagógicas ao ar livre.

**Atividades**: sensibilização ambiental; Alimentação; Dia do Animal; Estações do ano; S. Martinho; Higiene; Reis; Dia Valentim; Carnaval; Páscoa; 25 De Abril; Dia Mundial da criança; Antoninas; Praia/piscina; Dia dos Avós, visitas ao Parque da devesa e passeio de final de ano.

**Recursos**:

Humanos: educadores sociais, animadores culturais, auxiliares de educação, encarregados de educação e comunidade educativa.

Físicos: Instituição e parceiros educativos

Materiais: Materiais necessários à realização das atividades

Calendarização: setembro a julho

### **Área de intervenção: Expressão Plástica**

**Objetivos**: Desenvolver as técnicas de expressão plástica; Estimular a imaginação e a criatividade; Proporcionar a manipulação de diferentes materiais.

**Atividades**: Trabalhos de expressão plástica (modelagem, pintura e uso de materiais recicláveis); recriação de pinturas com materiais recicláveis; exploração de diferentes técnicas e materiais e desenvolver destrezas manipulativas mediante diferentes técnicas e materiais;

**Recursos**: Humanos: educadores de infância, auxiliares de educação, encarregados de educação; comunidade educativa.

Físicos: Instituição e parceiros educativos.

Materiais: materiais necessários à realização das atividades.

Calendarização setembro a julho.

### **Área de intervenção: Expressão Dramática/Dança**

**Objetivos**: Promover o desenvolvimento expressivo físico motor das crianças; Proporcionar o autoconhecimento; Desenvolver concentração e a atenção; Trabalhar a comunicação verbal e não-verbal; Dar a conhecer novos estilos de dança; Fomentar a competição saudável;

**Atividades**: Jogos de mímica; peças de teatro; teatro de fantoches; jogos com músicas e danças; workshops de danças e atividades desportivas.

**Recursos**: Humanos: Educadores de infância; animadores culturais, auxiliares de educação, encarregados de educação; comunidade educativa



Físicos: instituição e parceiros educativos

Materiais: materiais necessários à realização das atividades

**Calendarização:** setembro a julho

### **Área de intervenção: Jogos informáticos**

**Objetivos:** Desenvolver a destreza mental; Desenvolver a rapidez de raciocínio; Proporcionar o contacto com novas tecnologias de Informação;

**Atividades:** Mahjong; FreeCell; Solitaire; Pinball; Cops.

**Recursos:** Humanos: educadores de sociais, animadores culturais; auxiliares de educação e encarregados de educação e comunidade educativa

Físicos: Instituição e parceiros educativos;

Materiais: materiais necessários à realização das atividades

**Calendarização:** setembro a julho.

### **Área de intervenção: Envolvimento dos encarregados de educação**

**Objetivos:** Consolidar e promover a relação ATL/Família; Fomentar o sentido de amor Paternal/Maternal; Sensibilizar para a importância da família; Promover momentos de convívio.

**Atividades:** Natal; Dia Do Pai; Dia Da Mãe; Dia internacional da família e festa de final do ano;

**Recursos:** Humanos: Educadores sociais, animadores culturais; auxiliares de educação, encarregados de educação e comunidade educativa.

Físicos: Instituição e parceiros educativos;

Materiais: materiais necessários à realização das atividades

**Calendarização:** setembro a julho

## **2. SETOR DE IDOSOS**

O setor de idosos está repartido por três respostas sociais: Centro de Dia, Estrutura Residencial de pessoas idosos – LAR e SAD – Serviços de Apoio Domiciliário. Estas respostas interagem entre si, quer a nível de utentes, equipa técnica e pessoal de apoio, aproveitando todas as sinergias para uma boa qualidade de vida enquanto utentes da mesma instituição. Deste modo presta-se um serviço com mais qualidade e evita-se o desperdício de meios materiais e humanos.

### **2.1 – RESPOSTA SOCIAL: CENTRO DE DIA**

Os progressos da medicina e da tecnologia têm permitido um aumento da longevidade mas, a par disso, temos assistido a eles, sem que nos tivéssemos preparado para solucionar as consequências inerentes ao prolongamento da vida. Ser idoso, só por si, não deveria ser um facto negativo e preocupante.



Os seres humanos, só porque envelhecem, não perdem necessariamente as suas capacidades e os seus saberes, podem até ser preciosos numa sociedade em transformação, através da intergeracionalidade. As imagens negativistas e os mitos que se constroem em torno do processo de envelhecimento desvaloriza o estatuto social do idoso e condicionam as suas oportunidades de realização e de auto valorização.

O **Centro de Dia** é uma resposta social que vai ao encontro das reais necessidades dos idosos na sociedade actual. A longevidade das pessoas é mais acentuada, nesse sentido os problemas emergem cada vez mais nesta faixa etária. Neste sentido, pretendemos prestar um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sócio-familiar, assim como a promoção e defesa dos seus direitos. Actualmente, é frequentado por **30 idosos**.

### **Actividades Semanais**

#### **Área de Intervenção: Animação Física ou motora**

**Objectivos:** - Estimular os seniores para as práticas desportivas; aquisição, coordenação e controle do próprio corpo; prevenir várias doenças; - estimular a comunicação não-verbal.

**Actividades:** aulas de educação física; caminhada; exercício de relaxamento, teatro e dança

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais; Professor de Educação Física

**Calendarização:** 2h/semana, 4<sup>a</sup>feira – 10h, 6<sup>a</sup>feira – 10h; Diariamente

#### **Área de Intervenção: Estimulação cognitiva ou mental**

**Objectivos:** - Fomentar o espírito de grupo; aquisição de novos conhecimentos e partilha de informação; - evitar o isolamento;

**Actividades:** jogos de sala (damas, dominó, cartas, bingo); jogos lúdicos; leitura; TIC – Tecnologias de Informação e Comunicação; cálculo matemático; treino de vocabulário e escrita

**Recursos:** Material de suporte às actividades; educadoras sociais, animadoras; psicóloga

**Calendarização:** Diariamente

#### **Área de Intervenção: Expressão Plástica**

**Objectivos:** - Desenvolver a destreza manual; fomentar o espírito de grupo; aquisição de novos conhecimentos;

**Actividades:** escultura (barro, plasticina, gesso, pasta de papel); pintura (tintas, lápis de cor); colagem; trabalhos manuais (bordados, tricôt, croché, fuxicos, tirela);

**Recursos:** material de suporte às actividades; educadoras sociais e animadoras culturais.

**Calendarização:** Diariamente

#### **Área de Intervenção: Animação Religiosa**

**Objectivos:** - Participar nas cerimónias religiosas; - dar continuidade a usos e costumes que tinham no passado; Desenvolver a destreza manual; fomentar o espírito de grupo; aquisição de novos conhecimentos;



**Actividades:** Missa, Terço, Comunhão, celebração da Palavra e Comunhão Dominical.

**Recursos:** Material de suporte às actividades; educadoras sociais animadoras culturais; Ministros extraordinários da comunhão e sacerdote (Pároco).

**Calendarização:** 1ª e 3ª sexta feira de cada mês; Diário; 2ª e 4ª sexta feira de cada mês; domingos e feriados religiosos.

#### **Área de Intervenção: Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social**

**Objectivos:** - Estimular a comunicação verbal; Desenvolver a afectividade; partilhar experiências; - Educar para a cidadania e desenvolver o espírito crítico;

**Actividades:** Acções de sensibilização (alcoholismo, obesidade, ondas de calor, prevenção de burlas e assaltos, alzheimer, diabetes, reciclagem, educar para a poupança, entre outros); conversas Informais.

**Recursos:** educadoras sociais e animadoras culturais; psicóloga; equipa de enfermagem.

**Calendarização:** mensalmente; diariamente

#### **Área de Intervenção: Animação Musical**

**Objectivos:** - Desenvolver o sentido de rítmico; relembrar cânticos tradicionais; estimular a memória;

**Actividades:** Cantar (Cânticos religiosos e de cariz popular)

**Recursos:** educadoras sociais e animadoras culturais

**Calendarização:** Semanalmente

#### **Actividades Anuais**

#### **Área de Intervenção: Animação Musical**

**Objectivos:** - Promover o convívio entre utentes, colaboradores, familiares e dirigentes; - Estimular a destreza manual e a motricidade fina; relembrar hábitos, costumes e vivências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.

**Actividades:** Comemoração do Dia de Reis - Reisadas

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** Janeiro

#### **Área de Intervenção: Animação física ou motora; intergeracional**

**Objectivos:** - Desenvolver a capacidade lúdica; - Incrementar a participação activa dos idosos e crianças; - Desenvolver a criatividade e espírito crítico;

**Actividades:** Comemoração do Carnaval Intergeracional

**Recursos:** Material de suporte às actividades; educadoras sociais e animadoras culturais.

**Calendarização:** Fevereiro

#### **Área de Intervenção: Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social**

**Objectivos:** - Promover o diálogo e troca de opiniões; revisitar as vivências e experiências adquiridas ao longo da vida; - Promover a interacção e coesão grupal;

**Actividades:** Comemoração do Dia Internacional da Mulher: oferta de uma flor; debate.

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** 08 de Março

#### **Área de Intervenção: Animação promotora do desenvolvimento pessoal, social e religioso**

**Objectivos:** - valorizar o papel do pai; sensibilizar para os afectos; desenvolver a destreza manual;

**Actividades:** comemoração do Dia de S. José

**Recursos:** material de suporte às actividades; educadoras Sociais e animadoras culturais



**Calendarização:** 19 de Março

**Área de Intervenção: Animação Religiosa e Intergeracional**

**Objectivos:** relembrar hábitos, costumes e vivências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; - incrementar a participação activa dos idosos e crianças; estimular a destreza manual e a motricidade fina.

**Actividades:** elaboração de caixinhas de amêndoas; Missa intergeracional da Páscoa

**Recursos:** material de suporte às actividades; educadoras sociais e animadoras culturais

**Calendarização:** Abril

**Área de Intervenção: Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social; Intergeracional**

**Objectivos:** - Transmitir conhecimentos dos mais velhos para os mais novos; promover o diálogo sobre os direitos e deveres do cidadão; desenvolver a destreza manual;

**Actividades:** Dia da Liberdade; Elaboração de cravos alusivos à data; Debate

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** Abril

**Área de Intervenção: Animação promotora do desenvolvimento pessoal, social e religioso**

**Objectivos:** - Valorizar o Papel da mãe; - Sensibilizar para os afectos; - Desenvolver a destreza manual;

**Actividades:** Comemoração do Dia de Maria

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** 1º Domingo de Maio

**Área de Intervenção: Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social**

**Objectivos:** - Valorizar o papel dos cidadãos pertencentes à Europa; - Desenvolver uma cidadania activa;

**Actividades:** Comemoração do Dia da Europa

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** 09de Maio

**Área de Intervenção: Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social**

**Objectivos:** - Favorecer a escuta activa, a concentração, o diálogo e o debate de ideias entre os idosos; - Compreender e debater os laços familiares dos idosos institucionalizados;

**Actividades:** Comemoração do Dia Internacional da Família: Visionamento de um filme

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais **Calendarização:** 15de Maio

**Área de Intervenção: Animação Comunitária**

**Objectivos:** - Promover o convívio entre utentes, colaboradores e dirigentes; - Participar numa festa comunitária; - Valorizar o espírito associativo;

**Actividades:** Comemoração do Aniversário da AML

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** 25de Maio

**Área de Intervenção: Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social**

**Objectivos:** - Desenvolver a motricidade manual e a motricidade fina; - Reviver vivências do passado; - Fomentar a criatividade, imaginação e improvisação;

**Actividades:** Comemoração dos Santos Populares: Manjericos, Concurso quadras populares.

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** Junho

**Área de Intervenção: Animação Comunitária**



**Objectivos:** - Promover o convívio entre utentes, familiares, colaboradores e dirigentes; Promover momentos de lazer e convívio; Participar activamente na festa.

**Actividades:** Festa de Encerramento

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** Última sexta-feira de Junho

**Área de Intervenção:** Animação Física ou motora; Intergeracional

**Objectivos:** - Promover o contacto com a praia; - Promover momentos de convívio;

**Actividades:** Colónia de Férias

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** 2ª Quinzena de Julho

**Área de Intervenção:** Animação Física ou motora; Intergeracional

**Objectivos:** - Reforçar os laços afectivos entre os avós e netos; - Desenvolver a expressão motora; - Promover o convívio entre participantes;

**Actividades:** Comemoração do Dia dos Avós: Jogos Tradicionais avós vs netos(CATL)

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** 26 de Julho

**Área de Intervenção:** Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social

**Objectivos:** - Sensibilizar a sociedade para a problemática do envelhecimento; - Promover momentos de lazer; - Reforçar os laços familiares;

**Actividades:** Comemoração do Dia do Idoso: Festa convívio

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** 01 de Outubro

**Área de Intervenção:** Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social

**Objectivos:** - Promover a saúde e prevenir doenças nos idosos; - Desmistificar preconceitos; - Implementar hábitos de vida saudável;

**Actividades:** Comemoração do Dia Mundial da Alimentação: Acção de sensibilização sobre bons hábitos alimentares

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais, Equipa de Enfermagem

**Calendarização:** 16 de Outubro

**Área de Intervenção:** Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social

**Objectivos:** - Desenvolver a destreza manual; - Potencializar a criatividade e imaginação; - Promover o convívio e a Diversão;

**Actividades:** Festa do Dia das bruxas

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** 31 de Outubro

**Área de Intervenção:** Intergeracional

**Objectivos:** - Estabelecer a interacção entre as crianças e adultos; - Relembrar os costumes e tradições; - Promover o convívio e a diversão;

**Actividades:** Magusto Intergeracional

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** Novembro

**Área de Intervenção:** Intergeracional; Animação Religiosa

**Objectivos:** -Fomentar os laços familiares e intergeracionais; -Contrariar o desenraizamento social dos idosos; - Promover o convívio e a diversão;

**Actividades:** Festa de Natal; Almoço de Natal

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais



**Calendarização:** Dezembro

### **Outras Acções**

#### **Área de Intervenção: Plano de Desenvolvimento Individual**

**Objectivos:** Promover o desenvolvimento global dos (as) utentes/clientes

**Actividades:** Acolhimento Inicial; PDI; Plano Semanal de Actividades; Registo semanal de Actividades; Relatório das actividades

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** Semanalmente, sempre que necessário

#### **Área de Intervenção: Famílias**

**Objectivos:** - Reforçar os laços familiares entre os utentes e seus familiares; - Informar as famílias sobre o comportamento e o dia a dia dentro da Instituição; - Sensibilizar as famílias para a problemática do envelhecimento;

**Actividades:** Atendimento às famílias

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** Diariamente

### **Acções Psicológicas**

#### **Área de intervenção: Acolhimento e Avaliação Inicial**

**Objectivos:** Promover a integração; Minimizar o impacto da institucionalização; Identificar a existência de alguma demência.

**Actividades:** Conversas informais; Avaliação do estado mental; Preenchimento de um questionário específico.

**Recursos:** Material de Suporte à Actividade; Psicóloga.

**Calendarização:** Aquando a entrada do utente na instituição

#### **Área de intervenção: Anamnese**

**Objectivos:** Conhecer a história de vida pessoal, social e médica; Conhecer a dinâmica familiar; Identificar as queixas dos utentes.

**Actividades:** Conversas informais com os utentes; Conversas informais com os familiares; Recolha de informação com a equipa multidisciplinar; Preenchimento de um questionário específico.

**Recursos:** Material de Suporte à Actividade; Psicóloga; Educadoras Sociais; Equipa de Enfermagem.

**Calendarização:** Primeiras semanas do utente na instituição.

#### **Área de Intervenção: Avaliação Psicológica**

**Objectivos:** Identificar a existência de perturbações psicológicas e/ou psiquiátricas; Identificar o estado e o traço de personalidade; Identificar as queixas dos utentes.

**Actividades:** Observação das atitudes/comportamento; Conversas informais; Preenchimento de instrumentos de avaliação específicos; Recolha de informações com a equipa multidisciplinar.

**Recursos:** Material de Suporte à Actividade; Psicóloga; Educadoras Sociais ; Equipa de Enfermagem.

**Calendarização:** Diariamente

#### **Área de intervenção: Acompanhamento Psicológico de Patologias Mentais (Depressão, Ansiedade, Fobias, etc.)**

**Objectivos:** Prevenir o desenvolvimento da patologia; Melhorar a qualidade de vida do utente; Ensinar a utilização de estratégias de coping; Evitar o isolamento social; Estimular o diálogo/partilha de vivências, sentimentos.

**Actividades:** Partilha de informação com a equipa multidisciplinar; Utilização de terapias específicas (consoante a patologia); Terapia Comportamental; Terapia Cognitiva ; Intervenção Social; Terapia Psicossocial; Gestão de conflitos internos; Exercícios de relaxamento; Terapias de grupo.

**Recursos:** Material de Suporte à Actividade; Psicóloga.

**Calendarização:** Diariamente

**Área de intervenção: Acompanhamento Psicológico de Patologias Psiquiátricas (Esquizofrenia, Perturbações da Personalidade, etc.)**

**Objetivos:** Prevenir o desenvolvimento da patologia; Melhorar a qualidade de vida do utente; Ensinar a utilização de estratégias de coping; Evitar o isolamento social; Estimular o diálogo/partilha de vivências, sentimentos.

**Atividades:** Partilha de informação com a equipa multidisciplinar; Utilização de terapias específicas (consoante a patologia); Terapia Comportamental; Terapia Cognitiva; Intervenção Social; Terapia Psicossocial; Gestão de conflitos internos; Exercícios de relaxamento; Terapias de grupo; Terapia orientada para o insight.

**Recursos:** Material de Suporte à Actividade; Psicóloga; Educadoras.

**Calendarização:** Semanalmente/Mensalmente (Consoante a evolução da patologia).

**Área de intervenção: Gestão de conflitos**

**Objetivos:** Analisar e estimular a interacção dos utentes; Prevenir o aparecimento de conflitos; Gerir conflitos existentes.

**Atividades:** Psicoeducação; Conversas formais e informais; Realização de actividades que estimulem a interacção: jogos de sala, jogos lúdicos.

**Recursos:** Material de Suporte à Actividade; Psicóloga; Educadoras.

**Calendarização:** Semanalmente

**Área de intervenção: Estimulação cognitiva: memória, raciocínio, concentração**

**Objetivos:** Prevenir a degradação mental nas variadas áreas; Estimular a memória; Estimular o raciocínio; Estimular a concentração.

**Atividades:** Conversas Informais; Realização de exercícios de estimulação: jogos de sala, jogos lúdicos, leitura, TIC, cálculo matemático, treino do vocabulário.

**Recursos:** Material de Suporte à Actividade; Psicóloga; Educadoras.

**Calendarização:** Diariamente

**Área de intervenção: Psicologia da Família**

**Objetivos:** Informar as famílias acerca das patologias dos utentes; Dar formação às famílias acerca do modo como devem lidar com os comportamentos/attitudes dos utentes; Auxiliar na gestão de conflitos familiares.

**Atividades:** Conversas formais e informais; Psicoeducação; Sessões de esclarecimento.

**Recursos:** Material de Suporte à Actividade; Diretora do Lar; Psicóloga; Educadoras.

**Calendarização:** Sempre que necessário.

**Área de intervenção: Estimulação do desenvolvimento pessoal e social**

**Objetivos:** Estimular a comunicação verbal; Desenvolver a afectividade; Educar para a cidadania e despertar o espírito crítico; Partilhar experiências; Evitar o isolamento.

**Atividades:** Conversas informais; Acções de sensibilização: Prevenção de desidratação, Alcoolismo, Alzheimer, Obesidade, Diabetes, Igualdade de género, Reciclagem, Meio ambiente, Direitos e deveres do cidadão, Prevenção à burla e assaltos, Poupança, Alimentação saudável, A importância da toma adequada da medicação; Distribuição de panfletos informativos.

**Recursos:** Material de Suporte à Actividade; Psicóloga; Educadoras; Equipa de enfermagem.

**Calendarização:** Diariamente (conversas informais); Mensalmente (acções de sensibilização e panfletos).

**Ações de Enfermagem****Área de Intervenção: Acolhimento inicial.**

**Objetivos:** Conhecer o historial clínico do utente; Detetar aspectos importantes com interferência na prestação de cuidados; Promover a integração; Detetar precocemente problemas de saúde; Personalizar cuidados; Minimizar o impacto da institucionalização.

**Atividades:** Avaliação inicial; Realização do processo clínico do utente; Realização do plano de cuidados; Observação física e psico-social do utente.

**Recursos:** Equipa de Enfermagem; Material de suporte à atividade; Colaboradores.



**Calendarização:** Entrada e/ou na primeira semana; Diariamente.

**Área de Intervenção: Assistência medicamentosa.**

**Objetivos:** Garantir uma correcta administração de medicação; Evitar o erro.

**Atividades:** Administração da medicação.

**Recursos:** Colaboradores; Equipa de Enfermagem.

**Calendarização:** Diariamente.

**Área de Intervenção: Procedimentos técnicos.**

**Objetivos:** Aumentar a qualidade de vida dos utentes; Promover a recuperação do estado de saúde; Prevenir complicações; Prevenir agudizações; Detetar precocemente problemas de saúde.

**Atividades:** Execução de procedimentos técnicos (ex. pensos); Avaliação dos sinais vitais; Colheitas de sangue.

**Recursos:** Equipa de Enfermagem; Material de suporte à atividade.

**Calendarização:** Diariamente.

**Área de Intervenção: Auto cuidado: Alimentar-se.**

**Objetivos:** Promover a independência; Vigiar o autocuidado: alimentar-se; Planear a dieta; Detetar precocemente possíveis alterações.

**Atividades:** Supervisão e vigilância da alimentação no idoso; Alteração dos planos alimentares; Encaminhamento de utentes com necessidade nutritivas especiais.

**Recursos:** Equipa de Enfermagem; Nutricionista.

**Calendarização:** Diariamente.

**Área de Intervenção: Promoção da Saúde e Prevenção da Doença.**

**Objetivos:** Estabelecer uma relação de ajuda com o utente; Promover a autonomia; Promover hábitos de vida saudáveis; Promover a adaptação aos processos de vida; Encaminhar e orientar para os recursos adequados; Promover a intervenção de outros técnicos de saúde.

**Atividades:** Esclarecimento de dúvidas; Acompanhamento personalizado a cada utente; Sinalização de situações a outros membros da equipa ou familiares.

**Recursos:** Equipa de Enfermagem.

**Calendarização:** Diariamente e/ou sempre que necessário.

**Área de Intervenção: Assistência medicamentosa**

**Objetivos:** Garantir o cumprimento da prescrição; Monitorizar a terapêutica; Evitar o erro; Repôr stocks.

**Atividades:** Preparação da medicação.

**Recursos:** Equipa de Enfermagem; Material de suporte à atividade.

**Calendarização:** Diariamente e/ou sempre que necessário.

**Área de Intervenção: Primeiros socorros**

**Objetivos:** Proteger a vida da vítima; Manter as funções vitais; Diminuir as complicações; Auxiliar na recuperação; Detetar perigos reais e potenciais.

**Atividades:** Prestação de primeiros socorros; Encaminhamento para o serviço de urgência.

**Recursos:** Equipa de Enfermagem; Equipa Técnica; Colaboradores.

**Calendarização:** Sempre que necessário.

**Área de Intervenção: Temáticas**

**Objetivos:** Promover hábitos de vida saudáveis; Partilhar experiências de vida;

**Atividades:** Ações de sensibilização (ondas de calor, alcoolismo, diabetes, alzheimer, alimentação, obesidade); Distribuição de panfletos informativos.

**Recursos:** Equipa de Enfermagem; Equipa Técnica; Material de suporte à atividade.

**Calendarização:** Mensalmente.

**Área de Intervenção: Profilaxia**

**Objetivos:** Diminuir a morbidade e mortalidade; Diminuir o contágio de algumas doenças;

**Atividades:** Vacinação;

**Recursos:** Equipa de Enfermagem; Material de suporte à atividade.

**Calendarização:** Sempre que necessário.

**Área de Intervenção: Envolvimento familiar.**

**Objetivos:** Promover a integração familiar na tomada de decisão; Esclarecer dúvidas;

**Atividades:** Esclarecimento de dúvidas dos familiares; Discussão e decisão sobre situações específicas a cada utente.

**Recursos:** Equipa de Enfermagem; Familiares.

**Calendarização:** Sempre que necessário.

**Área de Intervenção: Qualidade**

**Objetivos:** Melhorar a prestação de cuidados; Avaliar os cuidados prestados; Participar na optimização do SGQ;

**Atividades:** Controle de indicadores de qualidade; Desenvolvimento de novos indicadores;

**Recursos:** Equipa de Enfermagem

**Calendarização:** Sempre que necessário

## 2.2 RESPOSTA SOCIAL: Estrutura Residencial para pessoas idosas - LAR DE IDOSOS

Ao longo do Plano de Ação e Atividades pretendemos reflectir sobre a cultura e preservação do meio ambiente, tendo em conta os valores e vivências dos seniores. Pretendemos acima de tudo potencializar a relação intergeracional, ao transmitir o legado cultural dos mais velhos aos mais novos, entrelaçando desta forma as suas raízes.

Os seniores são portadores de um manancial de saberes ecológicos que nos levam à conservação do meio ambiente, contribuindo para um mundo mais verde e saudável. Estes hábitos e costumes têm que ser transmitidos às gerações futuras, para um desenvolvimento sustentável do nosso planeta.

As actividades na área da intergeracionalidade aumentam a interacção, cooperação, ou intercâmbio entre gerações, envolvendo a partilha de competências, conhecimentos e experiências e devem necessariamente reforçar laços, entre idosos, famílias, crianças, jovens e adultos.

**Lar de Idosos** – A institucionalização ocorre como sendo a última opção, ou seja, quando os serviços de Centro de Dia e Apoio Domiciliário não são suficientes no apoio ao idoso e às suas famílias. Este espaço tem capacidade para **35 utentes**. Pretendemos tornar este espaço numa residência, tendo em conta a individualidade, as experiências vividas e a vontade de cada um.

### Atividades Semanais

**Área de Intervenção: Animação Física ou motora**

**Objectivos:** - Estimular os seniores para as práticas desportivas; - Aquisição, coordenação e controle do próprio corpo; - Prevenir várias doenças; - Estimular a comunicação não-verbal;

**Actividades:** Aulas de Educação física; Caminhada; Exercício de relaxamento; Dança

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais; Professor de Educação Física

**Calendarização:** 2h/semana, 4<sup>a</sup>feira – 10h, 6<sup>a</sup>feira – 10h; Diariamente

**Área de Intervenção: Estimulação cognitiva ou mental**

**Objectivos:** - Fomentar o espírito de grupo; Aquisição de novos conhecimentos e partilha de informação; - Evitar o isolamento;

**Actividades:** Jogos de Sala (damas, dominó, cartas, Bingo); Jogos lúdicos; Leitura; TIC – Tecnologias de Informação e Comunicação; Cálculo Matemático; Treino de vocabulário e escrita



**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais; Psicóloga

**Calendarização:** Diariamente

**Área de Intervenção: Expressão Plástica**

**Objectivos:** - Desenvolver a destreza manual; - Fomentar o espírito de grupo; - Aquisição de novos conhecimentos;

**Actividades:** Escultura (barro, plasticina, gesso, pasta de papel); Pintura (tintas, lápis de cor); Colagem; Trabalhos Manuais (Bordados, tricot, croché, fuxicos, tirela);

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** Diariamente

**Área de Intervenção: Animação Religiosa**

**Objectivos:** - Participar na cerimónia religiosa; - Dar continuidade a usos e costumes que tinham no passado;

**Objectivos:** - Desenvolver a destreza manual; - Fomentar o espírito de grupo; - Aquisição de novos conhecimentos;

**Actividades:** Missa, Terço, Comunhão, Celebração da Palavra e Comunhão Dominical;

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais; Sacerdote e Ministros Extraordinários da Comunhão.

**Calendarização:** 1ª e 3ª sexta feira de cada mês; Diário; 2ª e 4ª sexta-feira de cada mês; Domingos e Feriados religiosos.

**Área de Intervenção: Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social**

**Objectivos:** - Estimular a comunicação verbal; - Desenvolver a afectividade; - Partilhar experiências; - Educar para a cidadania e desenvolver o espírito crítico

**Actividades:** Acções de Sensibilização (alcoolismo, obesidade, ondas de calor, Prevenção de burlas e assaltos, Alzheimer, Diabetes, Reciclagem, Educar para a Poupança, entre outros); Conversas Informais

**Recursos:** Educadoras Sociais; Psicóloga; Equipa de Enfermagem

**Calendarização:** Mensalmente; Diariamente

**Área de Intervenção: Animação Musical**

**Objectivos:** - Desenvolver o sentido de rítmico; -Relembrar Cânticos Tradicionais; - Estimular a memória;

**Actividades:** Cantar (Cânticos religiosos e de cariz popular)

**Recursos:** Educadoras Sociais

**Calendarização:** Semanalmente

**Actividades Anuais**

**Área de Intervenção: Animação Musical**

**Objectivos:** - Promover o convívio entre utentes, colaboradores, familiares e dirigentes; - Estimular a destreza manual e a motricidade fina; - Relembrar hábitos, costumes e vivências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.

**Actividades:** Comemoração do Dia de Reis - Reisadas

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** Janeiro

**Área de Intervenção: Animação Física ou motora; Intergeracional**

**Objectivos:** - Desenvolver a capacidade lúdica; - Incrementar a participação activa dos idosos e crianças; - Desenvolver a criatividade e espírito crítico;

**Actividades:** Comemoração do Carnaval Intergeracional

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** Fevereiro



**Área de Intervenção: Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social**

**Objectivos:** - Promover o diálogo e troca de opiniões; - Revisitar as vivências e experiências adquiridas ao longo da vida; - Promover a interacção e coesão grupal;

**Actividades:** Comemoração do Dia Internacional da Mulher: Oferta de uma flor; Debate.

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** 08 de Março

**Área de Intervenção: Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social**

**Objectivos:** - Valorizar o Papel do pai; - Sensibilizar para os afectos; - Desenvolver a destreza manual;

**Actividades:** Comemoração do Dia de S. José

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** 19 de Março

**Área de Intervenção: Animação Religiosa; Intergeracional**

**Objectivos:** -Relembrar hábitos, costumes e vivências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; - Incrementar a participação activa dos idosos e crianças; - Estimular a destreza manual e a motricidade fina;

**Actividades:** Elaboração de caixinhas de amêndoas; Missa intergeracional da Páscoa

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** Abril

**Área de Intervenção: Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social; Intergeracional**

**Objectivos:** - Transmitir conhecimentos dos mais velhos para os mais novos; - Promover o diálogo sobre os direitos e deveres do cidadão; - Desenvolver a destreza manual;

**Actividades:** Dia da Liberdade; Elaboração de cravos alusivos à data; Debate

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** Abril

**Área de Intervenção: Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social**

**Objectivos:** - Valorizar o Papel da mãe; - Sensibilizar para os afectos; - Desenvolver a destreza manual;

**Actividades:** Comemoração do Dia de Maria

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** 1º Domingo de Maio

**Área de Intervenção: Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social**

**Objectivos:** - Valorizar o papel dos cidadãos pertencentes à Europa; - Desenvolver uma cidadania activa;

**Actividades:** Comemoração do Dia da Europa

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** 09de Maio

**Área de Intervenção: Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social**

**Objectivos:** - Favorecer a escuta activa, a concentração, o diálogo e o debate de ideias entre os idosos; - Compreender e debater os laços familiares dos idosos institucionalizados;

**Actividades:** Comemoração do Dia Internacional da Família: Visionamento de um filme

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** 15 de Maio

**Área de Intervenção: Animação Comunitária**

**Objectivos:** - Promover o convívio entre utentes, colaboradores e dirigentes; - Participar numa festa comunitária; - Valorizar o espírito associativo;

**Actividades:** Comemoração do Aniversário da AML

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** 25de Maio



**Área de Intervenção: Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social**

**Objectivos:** - Desenvolver a motricidade manual e a motricidade fina; - Reviver vivências do passado; - Fomentar a criatividade, imaginação e improvisação;

**Actividades:** Comemoração dos Santos Populares: Manjericos, Concurso quadras populares.

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** Junho

**Área de Intervenção: Animação Comunitária**

**Objectivos:** - Promover o convívio entre utentes, familiares, colaboradores e dirigentes;

- Promover momentos de lazer e convívio; - Participar activamente na festa;

**Actividades:** Festa de Encerramento

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** Última sexta-feira de Junho

**Área de Intervenção: Animação Física ou motora; Intergeracional**

**Objectivos:** - Promover o contacto com a praia; - Promover momentos de convívio;

**Actividades:** Colónia de Férias

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** 2ª Quinzena de Julho

**Área de Intervenção: Animação Física ou motora; Intergeracional**

**Objectivos:** - Reforçar os laços afectivos entre os avós e netos; - Desenvolver a expressão motora; - Promover o convívio entre participantes;

**Actividades:** Comemoração do Dia dos Avós: Jogos Tradicionais avós vs netos(CATL)

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** 26 de Julho

**Área de Intervenção: Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social**

**Objectivos:** - Sensibilizar a sociedade para a problemática do envelhecimento; - Promover momentos de lazer; - Reforçar os laços familiares;

**Actividades:** Comemoração do Dia do Idoso: Festa convívio

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** 01 de Outubro

**Área de Intervenção: Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social**

**Objectivos:** - Promover a saúde e prevenir doenças nos idosos; - Desmistificar preconceitos; - Implementar hábitos de vida saudável;

**Actividades:** Comemoração do Dia Mundial da Alimentação: Acção de sensibilização sobre bons hábitos alimentares

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais, Equipa de Enfermagem

**Calendarização:** 16 de Outubro

**Área de Intervenção: Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social**

**Objectivos:** - Desenvolver a destreza manual; - Potencializar a criatividade e imaginação;

- Promover o convívio e a Diversão;

**Actividades:** Festa do Dia das bruxas

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** 31 de Outubro

**Área de Intervenção: Intergeracional**

**Objectivos:** - Estabelecer a interacção entre as crianças e adultos; - Relembrar os costumes e tradições; - Promover o convívio e a diversão;

**Actividades:** Magusto Intergeracional



**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** Novembro

**Área de Intervenção: Intergeracional; Animação Religiosa**

**Objectivos:** -Fomentar os laços familiares e intergeracionais; -Contrariar o desenraizamento social dos idosos; - Promover o convívio e a diversão;

**Actividades:** Festa de Natal; Almoço de Natal

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** Dezembro

**Outras Acções**

**Área de Intervenção: Plano de Desenvolvimento Individual**

**Objectivos:** Promover o desenvolvimento global dos (as) utentes/clientes

**Actividades:** Acolhimento Inicial; PDI; Plano Semanal de Actividades; Registo semanal de Actividades; Relatório das actividades

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** Semanalmente, sempre que necessário

**Área de Intervenção: Cuidados Pessoais e de Saúde**

**Objectivos:** - Promover hábitos de higiene e conforto; - Verificar que os cuidados de higiene sejam adequados ao cliente.

**Actividades:** Plano de Higienização

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** Diariamente

**Área de Intervenção: Famílias**

**Objectivos:** - Reforçar os laços familiares entre os utentes e seus familiares; - Informar as famílias sobre o comportamento e o dia à dia dentro da Instituição; - Sensibilizar as famílias para a problemática do envelhecimento;

**Actividades:** Atendimento às famílias

**Recursos:** Material de suporte às actividades; Educadoras Sociais

**Calendarização:** Diariamente

**Ações Psicológicas**

**Área de intervenção: Acolhimento e Avaliação Inicial**

**Objetivos:** Promover a integração; Minimizar o impacto da institucionalização; Identificar a existência de alguma demência.

**Atividades:** Conversas informais; Avaliação do estado mental; Preenchimento de um questionário específico.

**Recursos:** Material de Suporte à Atividade; Psicóloga.

**Calendarização:** Aquando a entrada do utente na instituição.

**Área de intervenção: Anamnese**

**Objetivos:** Conhecer a história de vida pessoal, social e médica; Conhecer a dinâmica familiar; Identificar as queixas dos utentes.

**Atividades:** Conversas informais com os utentes; Conversas informais com os familiares; Recolha de informação com a equipa multidisciplinar; Preenchimento de um questionário específico.

**Recursos:** Material de Suporte à Atividade; Psicóloga; Educadoras Sociais; Equipa de Enfermagem.

**Calendarização:** Primeiras semanas do utente na instituição.

**Área de Intervenção: Avaliação Psicológica**

**Objetivos:** Identificar a existência de perturbações psicológicas e/ou psiquiátricas; Identificar o estado e o traço de personalidade; Identificar as queixas dos utentes.



**Atividades:** Observação das atitudes/comportamento; Conversas informais; Preenchimento de instrumentos de avaliação específicos; Recolha de informações com a equipa multidisciplinar.

**Recursos:** Material de Suporte à Atividade; Psicóloga; Educadoras Sociais ; Equipa de Enfermagem.

**Calendarização:** Diariamente

**Área de intervenção: Acompanhamento Psicológico de Patologias Mentais (Depressão, Ansiedade, Fobias, etc.)**

**Objetivos:** Prevenir o desenvolvimento da patologia; Melhorar a qualidade de vida do utente; Ensinar a utilização de estratégias de coping; Evitar o isolamento social; Estimular o diálogo/partilha de vivências, sentimentos.

**Atividades:** Partilha de informação com a equipa multidisciplinar; Utilização de terapias específicas (consoante a patologia); Terapia Comportamental; Terapia Cognitiva ; Intervenção Social; Terapia Psicossocial; Gestão de conflitos internos; Exercícios de relaxamento; Terapias de grupo.

**Recursos:** Material de Suporte à Atividade; Psicóloga.

**Calendarização:** Diariamente

**Área de intervenção: Acompanhamento Psicológico de Patologias Psiquiátricas (Esquizofrenia, Perturbações da Personalidade, etc.)**

**Objetivos:** Prevenir o desenvolvimento da patologia; Melhorar a qualidade de vida do utente; Ensinar a utilização de estratégias de coping; Evitar o isolamento social; Estimular o diálogo/partilha de vivências, sentimentos.

**Atividades:** Partilha de informação com a equipa multidisciplinar; Utilização de terapias específicas (consoante a patologia); Terapia Comportamental; Terapia Cognitiva; Intervenção Social; Terapia Psicossocial; Gestão de conflitos internos; Exercícios de relaxamento; Terapias de grupo; Terapia orientada para o insight.

**Recursos:** Material de Suporte à Atividade; Psicóloga; Educadoras.

**Calendarização:** Semanalmente/Mensalmente (Consoante a evolução da patologia).

**Área de intervenção: Gestão de conflitos**

**Objetivos:** Analisar e estimular a interação dos utentes; Prevenir o aparecimento de conflitos; Gerir conflitos existentes.

**Atividades:** Psicoeducação; Conversas formais e informais; Realização de atividades que estimulem a interação: jogos de sala, jogos lúdicos.

**Recursos:** Material de Suporte à Atividade; Psicóloga; Educadoras.

**Calendarização:** Semanalmente

**Área de intervenção: Estimulação cognitiva: memória, raciocínio, concentração**

**Objetivos:** Prevenir a degradação mental nas variadas áreas; Estimular a memória; Estimular o raciocínio; Estimular a concentração.

**Atividades:** Conversas Informais; Realização de exercícios de estimulação: jogos de sala, jogos lúdicos, leitura, TIC, cálculo matemático, treino do vocabulário.

**Recursos:** Material de Suporte à Atividade; Psicóloga; Educadoras.

**Calendarização:** Diariamente

**Área de intervenção: Psicologia da Família**

**Objetivos:** Informar as famílias acerca das patologias dos utentes; Dar formação às famílias acerca do modo como devem lidar com os comportamentos/attitudes dos utentes; Auxiliar na gestão de conflitos familiares.

**Atividades:** Conversas formais e informais; Psicoeducação; Sessões de esclarecimento

**Recursos:** Material de Suporte à Atividade; Diretora do Lar; Psicóloga; Educadoras.

**Calendarização:** Sempre que necessário.

**Área de intervenção: Colaboração com profissionais de saúde do exterior**

**Objetivos:** - Informar os profissionais de saúde da história clínica dos utentes.

**Atividades:** - Realização de relatórios clínicos.

**Recursos:** Material de Suporte à Atividade; Psicóloga; Equipa de enfermagem.

**Calendarização:** Sempre que necessário

**Área de intervenção: Estimulação do desenvolvimento pessoal e social**

**Objetivos:** Estimular a comunicação verbal; Desenvolver a afetividade; Educar para a cidadania e despertar o espírito crítico; Partilhar experiências; Evitar o isolamento.

**Atividades:** Conversas informais; Acções de sensibilização: Prevenção de desidratação, Alcoolismo, Alzheimer, Obesidade, Diabetes, Igualdade de género, Reciclagem, Meio ambiente, Direitos e deveres do cidadão, Prevenção à burla e assaltos, Poupança, Alimentação saudável, A importância da toma adequada da medicação; Distribuição de panfletos informativos.

**Recursos:** Material de Suporte à Actividade; Psicóloga; Educadoras; Equipa de enfermagem.

**Calendarização:** Diariamente (conversas informais); Mensalmente (acções de sensibilização e panfletos).

**Ações Médicas e de Enfermagem****Área de Intervenção: Acolhimento Inicial**

**Objetivos:** Conhecer o historial clínico do utente; Detetar aspectos importantes com interferência na prestação de cuidados; Promover a integração; Minimizar o impacto da institucionalização;

**Atividades:** Avaliação inicial; Realização da escala de MDA (nível de dependência); Realização do processo clínico do utente; Realização da primeira consulta médica.

**Recursos:** Equipa de Enfermagem; Médico.

**Calendarização:** Entrada e/ou na primeira semana.

**Área de Intervenção: Promoção da Saúde e Prevenção da Doença**

**Objetivos:** Promover a saúde; Prevenir agudizações; Detetar precocemente problemas de saúde; Controlar a evolução dos problemas já existentes; Promover a autonomia e independência; Personalizar cuidados;

**Atividades:** Vigilância do estado geral do utente; Vigilância da integridade cutânea do utente; Realização do plano de cuidados de cada utente; Observação física e psico-social do utente; Esclarecimento de dúvidas; Acompanhamento personalizado a cada utente;

**Recursos:** Equipa de Enfermagem

**Calendarização:** Diariamente

**Área de Intervenção: Assistência medicamentosa**

**Objetivos:** Garantir uma correcta administração de medicação; Evitar o erro; Controlar a evolução dos problemas já existentes;

**Atividades:** Administração da medicação;

**Recursos:** Colaboradores; Equipa de Enfermagem

**Calendarização:** Diariamente.

**Área de Intervenção: Procedimentos Técnicos**

**Objetivos:** Aumentar a qualidade de vida dos utentes; Promover a recuperação do estado de saúde; Prevenir complicações;

**Atividades:** Execução de procedimentos técnicos (ex. pensos, entubações, algaliações); Avaliação dos sinais vitais; Colheitas de sangue;

**Recursos:** Equipa de Enfermagem

**Calendarização:** Diariamente e/ou sempre que necessário.

**Área de Intervenção: Auto cuidado: alimentar-se**

**Objetivos:** Promover a independência; Vigiar o autocuidado: alimentar-se; Planear a dieta; Detetar precocemente possíveis alterações;

**Atividades:** Supervisão e vigilância da alimentação no idoso; Alteração dos planos alimentares; Encaminhamento de utentes com necessidade nutritivas especiais.

**Recursos:** Equipa de Enfermagem; Colaboradores; Nutricionista

**Calendarização:** Diariamente e/ou sempre que necessário.

**Área de Intervenção: Gestão de serviços**

**Objetivos:** Otimizar recursos; Melhorar a prestação de cuidados; Repôr stocks; Controlar prazos de validade;

**Atividades:** Gestão e organização dos serviços; Gestão de recursos materiais; Revisão das caixas de primeiros socorros;

**Recursos:** Equipa de Enfermagem

**Calendarização:** Diariamente e/ou sempre que necessário.

**Área de Intervenção: Serviços Multidisciplinares**

**Objetivos:** Informar os profissionais de saúde do exterior, do historial clínico dos utentes; Encaminhar e orientar para os recursos adequados; Promover a intervenção de outros técnicos de saúde;

**Atividades:** Realização de relatórios clínicos; Sinalização de situações a outros membros da equipa; Realização de consultas médicas internas; Realização de consultas / exames no exterior;

**Recursos:** Equipa de Enfermagem; Equipa Técnica

**Calendarização:** Sempre que necessário

**Área de Intervenção: Assistência medicamentosa**

**Objetivos:** Garantir o cumprimento da prescrição; Monitorizar a terapêutica; Evitar o erro; Repôr stocks.

**Atividades:** Preparação da medicação;

**Recursos:** Equipa de Enfermagem; Material de suporte à atividade.

**Calendarização:** Diariamente e/ou sempre que necessário.

**Área de Intervenção: Primeiros socorros**

**Objetivos:** Proteger a vida da vítima; Manter as funções vitais; Diminuir as complicações; Auxiliar na recuperação; Detetar perigos reais e potenciais.

**Atividades:** Prestação de primeiros socorros; Encaminhamento para o serviço de urgência.

**Recursos:** Equipa de Enfermagem; Equipa Técnica; Colaboradores

**Calendarização:** Sempre que necessário.

**Área de Intervenção: Temáticas**

**Objetivos:** Promover hábitos de vida saudáveis; Partilhar experiencias de vida;

**Atividades:** Acções de sensibilização (ondas de calor, alcoolismo, diabetes, alzheimer, alimentação, obesidade); Distribuição de panfletos informativos;

**Recursos:** Equipa de Enfermagem; Equipa Técnica; Material de suporte à atividade

**Calendarização:** Mensalmente

**Área de Intervenção: Profilaxia**

**Objetivos:** Diminuir a morbilidade e mortalidade; Diminuir o contágio de algumas doenças;

**Atividades:** Vacinação;

**Recursos:** Equipa de Enfermagem; Médico; Material de suporte à atividade

**Calendarização:** Sempre que necessário.

**Área de Intervenção: Envolvimento familiar**

**Objetivos:** Promover a integração familiar na tomada de decisão; Esclarecer dúvidas;

**Atividades:** Esclarecimento de dúvidas dos familiares; Discussão e decisão sobre situações específicas a cada utente;

**Recursos:** Equipa de Enfermagem; Familiares

**Calendarização:** Sempre que necessário

**Área de Intervenção: Qualidade**

**Objetivos:** Avaliar os cuidados prestados; Melhorar a prestação de cuidados; Desenvolver conhecimentos, aptidões e atitudes na prestação de cuidados; Participar na optimização do SGQ;

**Atividades:** Controle de indicadores de qualidade; Desenvolvimento de novos indicadores; Reuniões com colaboradores do Lar; Participação em passagens de turno;



**Recursos:** Equipa de Enfermagem; Equipa Técnica; Colaboradores.

**Calendarização:** Sempre que necessário

### 2.3 Resposta Social: SAD – Serviços de Apoio Domiciliário a Idosos

Serviço de Apoio Domiciliário é um serviço prestado na própria casa do utente, que se desdobra em vários apoios nas tarefas da vida diária com vista a assegurar as necessidades específicas de cada um, sempre na tentativa de contribuir para a sua autonomia e aumento do grau de independência. No ano Europeu do envelhecimento activo e da solidariedade entre gerações iremos fomentar actividades que possam além de assegurar os cuidados necessários e básicos aos utentes, contribuir para uma integração activa na sociedade e no meio ambiente. Atualmente, o SAD funciona de segunda a domingo, durante todo o ano, prestando um conjunto variado de serviços, que são colocados à disposição do utente para que este possa escolher aqueles que mais lhe convêm, nomeadamente:

- ▶ Cuidados de higiene e conforto pessoal; Manutenção da arrumação e limpeza da habitação estritamente necessária à natureza do apoio a prestar e ao conforto do indivíduo; Confeção e distribuição de refeições; Tratamento de roupas; O SAD do Centro Social das Lameiras pretende oferecer também serviços de animação e sociabilização que abrange no mínimo quatro actividades semanais que podem variar entre animação, lazer, cultura, aquisição de bens e de géneros alimentícios, pagamentos de serviços e deslocações a entidades da comunidade.

Os nossos serviços foram concebidos para ir de encontro às necessidades de quem não consegue lidar com as exigências da vida diária, mas que, com algum auxílio, adquirem uma melhor qualidade de vida. Uma vez que as necessidades dos utentes diferem de caso para caso, personalizámos os nossos serviços para satisfazer a diversidade de carências dos nossos utentes, por mais diferentes que sejam.

Este serviço é coordenado por um técnico com formação adequada. Todas as equipas de colaboradoras que constituem os grupos (com dois elementos cada) e que prestam apoio no domicílio, têm formação específica. Na selecção destas colaboradoras temos presente a sua apetência pelo serviço e a sua capacidade de dedicação aos utentes, condições que reputamos como indispensáveis para a função.

Na preparação destes serviços encontram-se na sede uma equipa vasta de profissionais que cumprem todas as normas de higiene e segurança alimentar, bem como um alto nível de profissionalismo no que toca à higienização e tratamento de roupas, do utente ou do seu domicílio.

#### **Área de intervenção: Higiene- pessoal e habitacional**

**Objetivos:** Assegurar os cuidados de Higiene -pessoal e Habitacional; Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes e famílias

**Atividades:** Elaboração do plano individual de higiene para cada utente; Banho Geral; Banho Parcial; Corte de unhas; Corte de cabelo; Higiene oral; Higiene da cama; Hidratação; posicionamento

**Recursos:** Directora; Funcionários; Material de desgaste rápido

**Calendarização:** Diariamente

#### **Área de intervenção: Realizar actividades de animação e lazer**

**Objetivos:** Contribuir para evitar o isolamento e permitir a relação com o meio envolvente; Fomentar a integração social dos idosos

**Atividades:** Convites para participarem nas festas do centro; Dia dos avós; Dia do idoso; Festa de Natal; Festa de encerramento do ano lectivo; Dia de Maria; Dia de S. José; Colónia de Férias; Distribuição de presentes; Realização de debates



**Recursos:** Equipa técnica; Funcionários; Material de desgaste rápido

**Calendarização:** 26 de Julho; 01 Outubro; Dezembro; Junho; Última Quinzena de Julho; Maio; Março

**Área de intervenção:** Tratamento de Roupa

**Objetivos:** Apoiar os utentes nas suas necessidades básicas

**Atividades:** Marcação da roupa; Recolha e contagem da roupa na casa do utente; Contagem e registo da roupa na lavandaria da instituição; Tratamento da roupa; Registo da roupa tratada e pronta a entrega; Entrega da roupa devidamente tratada

**Recursos:** Funcionários; Máquinas; Luz; Água; Detergentes

**Calendarização:** Diariamente

**Área de intervenção:** Preservação do meio ambiente

**Objetivos:** Fomentar a importância de preservar o meio ambiente e reciclar

**Atividades:** Convite aos utentes e familiares a participar nas acções de sensibilização que se iram realizar; Distribuição de informações e panfletos

**Recursos:** Funcionários; Equipa técnica; Material de desgaste rápido

**Calendarização:** Anualmente

**Área de intervenção:** Intergacionalidade

**Objetivos:** Reforçar os laços afectivos entre avós e netos

**Atividades:** Jogos tradicionais a realizar no centro

**Recursos:** Funcionários; Equipa técnica; Material de desgaste rápido

**Calendarização:** Anualmente

**Área de intervenção:** Igualdade de Género

**Objetivos:** Educar para a cidadania

**Atividades:** Distribuição de informações

**Recursos:** Funcionários; Equipa técnica

**Calendarização:** Anualmente

**Plano de acções/atividades :** Realização de atendimentos, esclarecimentos e informação sobre as instalações e serviços, Atendimentos a utentes e a famílias.

**Área de intervenção: Candidatura**

**Objetivos:** Inscrição do Idoso na Resposta Social de Lar, Centro de Dia e SAD

**Atividades:** Fornecer informações sobre as respostas Sociais; Proceder as fichas de inscrição; Elaborar a escala de Barthel; Priorizar as candidaturas; Calcular as mensalidades; Preencher lista de espera caso não haja vagas

**Recursos:** Técnica de Serviço Social

**Calendarização:** Diariamente

**Área de Intervenção: Admissão**

**Objetivos:** Integração do idoso na resposta social de Lar, Centro de Dia e SAD

**Atividades:** Elaborar contratos, proceder à integração do utente; Traçar plano de higiene pessoal; Proceder ao acolhimento na resposta Social.

**Recursos:** Técnica de Serviço Social

**Calendarização:** Diariamente

### 3. SETOR SOCIAL

#### 3.1 GAAS – Gabinetes de Atendimento e Acompanhamento Social



Num momento de reajuste e readaptação em todas as esferas da nossa sociedade, o Gabinete de Atendimento e Acompanhamento Social (GAAS), situado no Edifício das Lameiras desde 2004, terá como papel fundamental dar às pessoas a confiança e estabilidade necessária, provisionando no dia a dia, as necessidades básicas e de segurança das mesmas para que possam potenciar todas as suas competências.

- **Área de Intervenção: Atendimento multidisciplinar**

**Objectivos:** Facultar um serviço de atendimento multidisciplinar com vista a apoiar a melhoria das condições de vida da população.

**Actividades:** Atendimento Social;

**Recursos:** Equipa Técnica do GAAS;

- **Área de Intervenção: Intergeneracionalidade**

**Objectivos:** Promover a relações entre as diferentes gerações familiares; Sensibilização às famílias, sobre a importância da aproximação entre gerações;

**Actividades:** Definição de papéis e responsabilização, dos familiares nas questões de abandono e negligência nos idosos;

Atividades Intergeneracionais;

**Recursos:** CSIFAC; EAPN;

- **Área de Intervenção: Intervenção social e actuação na vulnerabilidade social**

**Objectivos:** Promoção do desenvolvimento social, pessoal e elevação da qualidade de vida da população;

Garantir o acesso aos direitos e deveres da Segurança Social; Promover a inclusão das minorias étnicas;

Consolidar a participação do GAAS na CSIFAC.

**Actividades:** Definição do projecto de vida com o individuo e/ ou famílias; Programas de capacitação de competências; Acompanhamento psicológico e sócio educativo em situação de crise; Encaminhamento/ acompanhamento de individuos em respostas sociais adequadas; Dinamização de grupos temáticos; Efectivação do acompanhamento social ao individuo e/ou família no âmbito da Acção Social ou Rendimento Social de Inserção (RSI); Colaborar na acção inspectiva e fiscalizadora do cumprimento dos direitos e obrigações dos beneficiários; Negociação,

Contratualização e Formalização dos programas de inserção; Informatização dos processos de RSI e Acção Social; Realização de visitas domiciliárias; Colaboração na dinamização de projectos direccionados para as minorias étnicas; Colaboração com equipas de intervenção dos bairros sociais; Participação ativa nas reuniões e atividades da CSIFAC.

**Recursos:** Equipa Técnica do GAAS; Segurança Social; Comissão de Protecção de Crianças e Jovens; Instituto de Emprego Formação Profissional; Centro de Saúde; Hospitais; IPSS's e Associações locais; CMVF; DGRS; Equipa PIEF; Parceiros CSIFAC.

- **Área de Intervenção: Empregabilidade e Aprendizagem**

**Objectivos:** Inclusão no mercado de trabalho e aumento de qualificação inicial e/ou competências profissionais.

**Actividades:** Praticar com o desempregado os diversos mecanismos para procura activa de emprego; Encaminhamento e articulação com as várias estruturas de ensino, formação e emprego;

**Recursos:** Equipa Técnica do GAAS; IEFP; Escolas Profissionais; Agrupamentos escolares;

- **Área de Intervenção: Sustentabilidade Ambiental**

**Objectivos:** Promover condutas ambientalmente responsáveis na equipa e nos utentes.

**Actividades:** Selecção e separação dos lixos provenientes dos Gabinetes e reaproveitamento de materiais;

**Recursos:** Equipa Técnica.

- **Área de Intervenção: Capacitação do Gabinete**



**Objectivos:** Cumprimento do acordo estabelecido com a Segurança social.  
Programar, planear e avaliar as actividades.

**Actividades:** Reuniões de equipa GAAS e com equipa alargada;  
Frequência de acções formativas;

**Recursos:** Equipa Técnica do GAAS; Segurança Social;

### 3.2 Casa Abrigo

A Casa Abrigo, é um espaço residencial de acolhimento temporário seguro e confidencial destinado a mulheres vítimas de violência doméstica e seus filhos menores, e que se encontrem numa situação de risco e perigo de vida.

- **Área de Intervenção: Psicossocial**

**Objectivos:** Proteger mulheres vítimas de Violência Domésticas e seus filhos menores; Desenvolver competências pessoais e sociais que promovam o desenvolvimento humano das mulheres acolhidas; Desenvolver a relação da mulher com o grupo, instituições e comunidade, promovendo o desenvolvimento do seu plano de vida; Defender os direitos das mulheres, enquanto detentoras do estatuto de vítimas de Violência Doméstica.

**Actividades:** Acolhimento na Casa de Abrigo; Definição do plano de Segurança; Acompanhamento psicológico e social individual ou de grupo; Acompanhamento social; Diagnóstico de necessidades psicossociais; Definição de projecto de vida; Consultoria Jurídica no âmbito dos processos de Queixa-crime; Regulamentação das responsabilidades parentais, Divórcio e partilha de bens.

**Recursos:** Psicólogo/a; Assistente Social; Director Técnico; Advogado; Rede Social

- **Área de Intervenção: Socioeducativa**

**Objectivos:** Promover a integração profissional, social e educativa; Facilitar o acesso a Habitação a baixo custo. Desenvolver competências pessoais e sociais que promovam o desenvolvimento humano das mulheres acolhidas; Dinamizar tempos livres, de forma a desenvolver competências socioeducativas.

**Actividades:** Articulação com as entidades competentes de forma a suprimir necessidades diagnosticadas; Articulação com o Município de Vila Nova de Famalicão, no âmbito do Realização de sessões individuais e/ou colectivas sobre Gestão do Tempo Tomada de Decisão; e Gestão Doméstica; Dinamização de Ateliers de Culinária, Têxtil, artes plásticas e Estética.

**Recursos:** Psicólogo/a; Assistente Social; Centro de Emprego; Agrupamentos Escolares; Centros Formativos; Director/a Técnico/a; Ajudante de Acção Directa;

- **Área de Intervenção: Intergeracionalidade**

**Objectivos:** Promover a ligação parental mãe/filhos/avós, de forma a proteger os vínculos de parentesco;

**Actividades:** Visitas, nas devidas condições de segurança entre as crianças da casa de abrigo e seus avós.

**Recursos:** Director/a Técnico/a; Ajudante de Acção Directa;

- **Área de Intervenção: Sustentabilidade Ambiental**

**Objectivos:** Desenvolver hábitos e rotinas ambientalmente correctos no seio familiar;



**Actividades:** Selecção e separação dos lixos provenientes da Casa e reaproveitamento de materiais;

**Recursos:** Ajudante de Acção Directa; Equipa Técnica;

### 3.3 Gabinete Social Edifício das Lameiras

O Gabinete Social do Edifício da Lameiras no ano de 2013 desenvolve o seu trabalho de intervenção no terreno, em contacto directo com os moradores do Complexo Habitacional das Lameiras, de forma, a melhorar a qualidade de vida dos mesmos.

- **Área de Intervenção: Cidadania**

**Objectivos:** Participação, empenhamento e defesa do Edifício; Consciencializar para a conservação e manutenção do Edifício; Responsabilizar os moradores pelo património comum

**Actividades:** Preservação da reabilitação do recinto do Edifício, criando um espaço de encontro e bem-estar da população residente; Reuniões com os representantes de patamares; Dinamizar o Conselho de moradores como Órgão de Consulta da AML.

**Recursos:** Técnica de Serviço Social do Gabinete; Direcção da AML; Representantes de Patamar.

- **Área de Intervenção: Integração Social e Comunitária**

**Objectivos:** Identificar os problemas socioeconómicos dos moradores; Promover a qualidade de vida dos moradores do Edifício das Lameiras.

**Actividades:** Atendimento Social; Acompanhamento Social; Sinalização e encaminhamento para diversos organismos e instituições; Visitas Domiciliárias; Elaboração de relatórios sociais.

**Recursos:** Técnico de Serviço Social do Gabinete; Segurança Social; Conferências Vicentinas; Hospitais; Centro de Saúde; Comissão de Protecção de Crianças e Jovens; Escolas; Instituto de Reinserção Social;

- **Área de Intervenção: Empregabilidade, Aprendizagem e Formação**

**Objectivos:** Desenvolver o acesso a oportunidades integradas de educação, orientação e formação profissional.

**Actividades:** Sinalização de moradores para acções de formação ou cursos profissionais para diversas entidades;

**Recursos:** Técnica de Serviço Social; Cior; Adrave; Acif; IEFP;

- **Área de Intervenção: Habitação**

**Objectivos:** Garantir o acesso aos direitos e deveres dos habitantes do Edifício das Lameiras relativos à Câmara Municipal.

**Actividades:** Sensibilização dos moradores para o pagamento das rendas; Acompanhamento dos realojamentos, para os integrar nas regras e normas do Edifício; Articulação e encaminhamento de situações para o Departamento da Habitação da Câmara; Visitas domiciliárias as habitações que carecem de obras de reabilitação; Elaboração de relatórios Sociais.



**Recursos:** Técnica de Serviço Social do Gabinete; Técnicos do Departamento da Habitação;

- **Área de Intervenção: Sustentabilidade Ambiental**

**Objectivos:** Promover a participação activa dos habitantes do Edifício na gestão e realização do Projecto Ecobairro; Promover condutas ambientalmente responsáveis nos habitantes do Edifício; Valorizar a imagem do Edifício e dos seus habitantes na cidade.

**Actividades:** Disseminar os resultados do projecto Ecobairro; Sensibilizar os moradores para a importância da continuidade da separação dos resíduos sólidos

**Recursos:** Técnica de Serviço Social do Gabinete.

## **INFRA-ESTRUTURAS, CONSERVAÇÃO E REABILITAÇÃO**

O Complexo Habitacional das Lameiras, também designado de Edifício das Lameiras e, mais recentemente de ecobairro é constituído por 290 habitações, 30 lojas comerciais, o “Espaço Social, desportivo e cultural da AML” e as antigas instalações do Centro Social das Lameiras. O aglomerado habitacional – um quarteirão visto do exterior – tem trinta e dois anos, embora esteja habitado há 30 anos. Apesar de diversas intervenções o Edifício está a envelhecer, requerendo uma atenção permanente no que diz respeito à sua conservação, manutenção e reabilitação. Graças às intervenções conjugadas entre a Associação de Moradores das Lameiras e a Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão dos últimos anos, demonstra que o Edifício está sobre o olhar atento destas duas entidades, que impedem que a sua deterioração se processe a um ritmo mais acelerado. Assim, dentro das limitações orçamentais impostas pela contingência do momento, em 2013 procurar-se-á concretizar os objectivos e acções a seguir indicados:

### **AREAS DE INTERVENÇÃO**

#### **Segurança, intempéries, manutenção, conforto habitacional e situações de emergência**

**Objectivos:** Responder de imediato a danos provocados por temporais e intempéries; Aumentar a segurança das pessoas que circulam nos patamares; Combater a degradação exterior e preservação dos espaços comuns; Reparar as diferentes avarias provocadas pelo envelhecimento das estruturas; Melhorar a qualidade e o conforto habitacional no interior das habitações do Município; Manter o funcionamento e cuidar da manutenção dos elevadores coletivos; Testar a segurança das canalizações exteriores do gás natural que abastece as casas do Edifício das Lameiras; Proceder a uma revisão geral dos telhados; Iniciar a impermeabilização exterior, por blocos habitacionais.

**Actividades:** Reparação rápida de diversos estragos pontuais degradados e outros provocados por vandalismo ou intempéries; Minimizar estragos que coloquem em causa a habitabilidade e a segurança dos moradores; Sensibilização dos moradores para a preservação dos espaços comuns contíguos às habitações; Reparar as diferentes avarias provocadas pelo envelhecimento das estruturas; Utilizar o recinto do Edifício das Lameiras, como ponto de encontro e lazer dos habitantes; Continuar com a revisão do sistema exterior de “bardage”, revendo a fixação de algumas placas soltas, programando intervenções por blocos; Cuidar da manutenção do sistema colectivo de exaustão do Edifício, mantendo-o operacional; Reparação de danos provocados por temporais e intempéries; Continuar a substituição de soleiras que se encontram deterioradas nos beirais das varandas; Substituição e colocação de telhas partidas, impermeabilizações, pinturas e serviços de limpeza colectivos; Substituir canalizações deterioradas em conformidade com as disponibilidades financeiras; Reparações extracontratuais dos elevadores coletivos do Edifício das Lameiras; Manter em bom estado as estruturas colectivas de difusão dos canais de TV; Proceder a uma revisão geral das canalizações



exteriores de abastecimento de gás ao Edifício das Lameiras, reparar possíveis anomalias e certificar a segurança, recorrendo a empresas creditadas para o efeito; Rever as canalizações do saneamento básico, águas sanitárias; águas pluviais e impermeabilizações de patamares.

**Recursos:** Equipa técnica; Conselho de Moradores (representantes de patamar); Secretário-geral da AML; empreiteiros e técnicos do setor da habitação do Município de Vila Nova de Famalicão.

## 4. Setor da Qualidade e Formação

### 4.1 Qualidade

O departamento da qualidade tem como principal função a manutenção e a melhoria contínua do sistema de gestão de qualidade (SGQ) que se encontra implementado nas respostas sociais: creche, pré-escolar, CATL (centro de actividades de tempos livres), serviço de apoio domiciliário (SAD), centro de dia e lar. Para atingirmos a plena satisfação dos nossos utentes/clientes, aliada a um serviço de excelência, contamos com o envolvimento e empenho de todos os colaboradores, familiares e restante comunidade, seguindo orientações da Segurança Social e da Norma Portuguesa ISO 9001:2008.

#### Áreas de Intervenção

- ✓ Centro Social da Associação de Moradores das Lameiras - Respostas sociais certificadas

**Objectivos:** Melhorar o desempenho do sistema de gestão da qualidade; Aumentar o grau de satisfação dos utentes/clientes; Cuidar das condições de salubridade e bem-estar dos clientes assegurando uma correcta manutenção, limpeza e desinfecção dos espaços e equipamentos; Garantir adequadas condições para a confecção e distribuição alimentar de acordo com o plano de HACCP.

**Atividades:** Planeamento, Monitorização e Revisão do Sistema; Controlo de Documentos e Registos; Ações Correctivas e Preventivas; Realização de auditorias Internas; Verificação de registos e higienização dos espaços e equipamentos; Realização inquéritos de satisfação e opinião aos utentes/clientes; Verificação de registos e higienização dos espaços e equipamentos; Realização de análises microbiológicas e testes rápidos; Realização de auditoria no âmbito do HACCP; Avaliação e visitas aos fornecedores.

**Recursos:** gestor da qualidade, assessoras da qualidade, directoras dos sectores, responsável de armazém, colaboradores, auditores internos e engenheira alimentar (empresa consultora).

### 4.2 Formação

O Departamento de Formação assume a concepção, planeamento e desenvolvimento de acções formativas, de acções de sensibilização e informação e de actividades contínuas, privilegiando-se as seguintes **áreas de formação:** 090 - Desenvolvimento pessoal; 723 – Enfermagem; 761 - Serviços de Apoio a Crianças e Jovens; 762 – Trabalho Social e orientação.

**Áreas de Intervenção:** 761 - Serviços de Apoio a Crianças e Jovens; 762 – Trabalho Social e orientação.

**Objectivos:** Optimizar tanto quanto possível os cursos que oferece, às necessidades específicas do público-alvo, respondendo simultaneamente às solicitações e sugestões do corpo de colaboradores bem como do público em geral; realizar acções formativas visando com estas, essencialmente, criar condições para que a curto prazo e de futuro haja



uma resposta ao público desempregado, desenvolvendo competências ajustadas aos novos perfis profissionais; desenvolver competências a nível pessoal, social e profissional dos formandos;

**Actividades:** Melhorar e aperfeiçoar metodologias e instrumentos dirigidos à formação; Executar o plano de formações modelares certificadas, tipologia 2.3, aprovado para 2012/2013 no âmbito do POPH; Desenvolver instrumentos de divulgação das ações a desenvolver; Elaborar o plano de intervenção para 2013; Elaborar o balanço de actividades de 2012; Avaliar toda a actividade formativa, nomeadamente a execução do plano de formação, analisar possíveis desvios, avaliar a eficácia das acções, participação dos formandos, desempenho do formador, entre outras.

**Recursos:** Equipa pedagógica (formadores e responsável da formação); Empresas parceiras; Material informático; Material de apoio; Material de desgaste rápido.

## 5. Setor do Voluntariado

### 5.1 Secção Cultural

Com 29 anos de existência, hoje a AML coloca os seus serviços a um público cada vez mais diversificado e mais exigente, que já não se restringe ao Complexo Habitacional das Lameiras e freguesia de Antas, mas a toda a cidade de Vila Nova de Famalicão e freguesias circunvizinhas. Apesar dos serviços municipais apresentarem permanentemente diversos programas culturais e recreativos com qualidade assinalável, não deixa de ser menos importante o trabalho desenvolvido pela Secção Cultural desta Associação, no que diz respeito a um trabalho de base, que se evidencia pela proximidade e pela participação das populações.

#### **Áreas de intervenção:**

##### **Cultura popular**

**Objetivos:** Interlaçar raízes; educar para a cidadania, paz e defesa do meio ambiente; motivar os moradores para a participação em iniciativas culturais; desenvolver o teatro, o canto, a dança, a música e a diversidade cultural e linguística; promover a leitura; apoiar acções de formação profissional e ambiental; familiarizar as pessoas com as novas tecnologias da informação; promover a cooperação entre os povos.

**Actividades:** - Pesquisa intergeracional sobre os nossos antepassados; disseminação do Projecto EcoBairro; criar grupos informais de idosos, crianças e jovens; sessões de formação; atividades ambientais no Parque da Devesa; Internet e redes sociais; Celebração dos 30 anos do Edifício das Lameiras, com um programa a definir; festas religiosas (Via-sacra e Páscoa) e festa popular intergeracional e dos sabores.

**Recursos:** Crianças, jovens, famílias e pessoas idosas; animadores socioculturais; jovens Ecoluntários e meios áudio visuais, internet sem fios e TV.

### **5.2 Coro Vivace Música**

**Objetivos:** Desenvolver o gosto pelo canto; congregar boas vontades; diversificação da cultura costumes e ambientes; deslocar-se a várias localidades para através do canto e da música divulgar o nome da AML e da cidade de Vila Nova de Famalicão; pesquisar as raízes dos nossos antepassados para construir um património imaterial.

**Actividades:** - Pessoas de diferentes localidades que gostem de cantar; ensaios semanais; diversificar o repertório – profano e religioso – próprio de cantos e músicas existentes tornando-os mais atractivos.



**Recursos:** Recolher novos cânticos e cantares dos antepassados, contando as pessoas mais antigas.

### **5.3 Lameiras – Boletim Cultural e Informativo**

**Objetivos:** - Comunicar com a população e entidades; dar a conhecer as actividades da AML; denunciar as injustiças sociais; promover a comunicação; interagir com o meio; promover os valores da solidariedade, da Paz e preservação do Meio Ambiente; divulgar iniciativas do Município ligadas à habitação, cultura e solidariedade social; Dar relevo às acções realizadas pela AML; sensibilizar os inquilinos para o pagamento mensal das rendas de casa, como ato de cidadania.

**Atividades:** Textos informativos; artigos de opinião, fotografia e artes gráficas.

**Recursos:** Equipa de redação; recurso a pessoas especializadas; Internet; máquinas fotográficas; distribuição gratuita aos moradores e associados.

### **5.4 - Internet e redes sociais de comunicação**

**Objetivos:** Comunicar melhor e interagir com a população; dar a conhecer as atividades da AML; criar uma opinião pública favorável às causas da economia social e solidariedade.

**Atividades.** Páginas na Internet: (amlameiras.pt; ecobairro e raizesdeformacao.pt.) Rede do Facebook; Escrever pequenos textos (posts) com pensamentos e opiniões diversificadas.

### **5.5 Grupo Desportivo**

Para esta Associação o desporto será sempre mais um investimento com custos acrescidos. O investimento no desporto tem permitido, prevenir a delinquência juvenil, o vandalismo e a toxicodependência. Por outro lado tem fomentando a solidariedade, a co-responsabilidade e a convivência entre gerações. O Grupo Desportivo continuará a ser um local de encontro entre diferentes gerações, etnias e grupos de outras localidades.

**Objetivos:** - Diversificar a oferta de práticas desportivas; ocupação dos tempos livres da população em geral e das camadas jovens em particular; desenvolver as capacidades físicas e intelectuais dos seus atletas; combater, pelo desporto, a violência, o racismo, a xenofobia, o stress e a exclusão social; fomentar o convívio entre pessoas de diferentes gerações, raças e etnias; educar para a solidariedade, a cidadania, a construção da paz e a preservação do meio ambiente; participar nas diferentes provas ou campeonatos das modalidades a seguir indicadas.

#### **Atividades:**

**a) Futebol de Salão:** Campeonatos Concelhios e respectiva taça, com equipas de, iniciados, juvenis e seniores; investir mais nos infantis e equipas femininas; promover actividades próprias, no recinto e pavilhão Municipal das Lameiras; aderir a iniciativas de outras organizações e instituições; intercâmbio com grupos de outras localidades.

**b) Secção de Pesca Desportiva:** Prosseguir com a formação e iniciação de jovens na pesca desportiva; Investir na aprendizagem na construção do seu próprio instrumento de pesca; promover acções formativas sobre a: pesca no rio, nas barragens, no mar, conhecimentos das espécies, épocas, captura e a preservação do meio ambiente; organizar sessões de convívio e partilha, criando amizades, desenvolvendo a solidariedade entre os participantes e a comunidade.

**d) Outras actividades desportivas:** Reforçar o intercâmbio desportivo; fomentar outras modalidades desde o Atletismo, Basquetebol, Voleibol, Badmington, Ténis de Mesa, entre outras.



**Recursos:** Campo de Jogos; Balneários; instalações próprias; transportes; canas de pesca; oficina; formação; Mar; rios; barragens; lagos e lagoas; Parque da Devesa; Pavilhões Municipais.

## 6. Investimentos

A situação de crise financeira que atinge tudo e todos não irá permitir, mais uma vez, que a AML desenvolva uma série de iniciativas que estão programadas há anos. Mesmo assim, procurará privilegiar aquelas que lhe pareçam vir a contribuir para ajudar a instituição a caminhar para a autosustentabilidade.

1. Explorar novas formas de apresentar candidaturas para investir mais nas energias renováveis, com o objectivo de fazer diminuir os gastos com o gás e electricidade;
2. Reforçar a frota de viaturas ao serviço da instituição substituir algumas máquinas nos serviços comuns;
3. Continuar o investimento nas novas tecnologias de informação e redes informáticas, com aquisição de novos equipamentos e substituição dos anteriores;
4. A Direcção prosseguirá as diligências, no sentido, de conseguir um terreno, na freguesia de Antas, que lhe permita, num futuro próximo, alargar a sua capacidade de acção para outras áreas, conforme a abrangência dos estatutos recentemente aprovados.

**Divulgação:** Boletim cultural; página web, Facebook; Imprensa e rádio local; reuniões com os encarregados de educação; colaboradores.

### Acompanhamento e Avaliação

Gerir de forma orientada as interfaces entre os diferentes grupos envolvidos na concepção e no desenvolvimento do plano de actividades de forma a assegurar a comunicação eficaz e a clara atribuição de responsabilidades.

Avaliação das actividades realizadas deverá permitir estruturar a informação relevante acerca do percurso efectuado e eventuais desvios, numa perspetiva de desenvolvimento contínuo e sustentável.

#### A Avaliação deverá ainda orientar-se pelos seguintes parâmetros:

- Refletir sobre cada actividade, devendo cada responsável utilizar os instrumentos de avaliação adaptados e ajustados a cada realidade específica e aos seus destinatários.
- Reuniões mensais com a equipa técnica da instituição e com a equipa responsável de cada sector onde se promova a reflexão crítica e se adopte planos de melhoria;
- Elaboração de um relatório de avaliação intermédio a realizar até ao final de Fevereiro onde conste a avaliação dos aspectos positivos e negativos mais relevantes acerca das actividades sob a sua responsabilidade e eventuais desvios, de forma a efectuar possíveis alterações decorrentes dos constrangimentos verificados ou de actividades pertinentes a integrar no plano;
- Elaboração de um relatório de avaliação final a realizar até ao final de Julho onde conste a apreciação geral dos resultados atingidos, a identificação das boas práticas advindas da concretização do plano e estabelecendo uma base de orientação para o plano de actividades do ano seguinte;



## 7. Conclusão Final

Interlaçar raízes é o Plano de Ação que a AML apresenta para 2013. Pretende ser um instrumento relevante, que confira aos diferentes atores sociais as ferramentas e o espaço com diversas propostas de ação, que depois de concretizadas, permitirão novos desafios e novos compromissos na transformação do meio onde cada um/a estuda, trabalha, reside e ocupa de forma organizada os seus tempo livres.

A Associação de Moradores das Lameiras presta relevantes serviços de qualidade a uma população muito diversificada, que recorre a esta instituição para resolver muitas das suas preocupações desde a infância, juventude, família e terceira idade.

Os Associados, como sempre, têm a última palavra na aprovação deste Plano de Acção e Actividades que se apresenta à Assembleia-geral para aprovação.

Aprovado em reunião de Direcção 08 de Novembro de 2012

O Presidente da Direcção

Jorge Manuel Ribeiro Faria

Submetido à apreciação discussão e votação da Assembleia-geral em 15 de Novembro de 2012, tendo sido aprovado por unanimidade.

O Presidente da Mesa da Assembleia-geral

José Maria Carneiro Costa