

APDAF Sênior

CARATERIZAÇÃO DAS RESPOSTAS SOCIAIS: CENTRO DE DIA,
CENTRO DE CONVÍVIO E SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

Plano de Atividades 2017



Novembro de 2016
Apdaf Sênior
Rua da capela, 2 Alqueidão
2490-204 Ourém

Índice

1. Introdução	3
2. Identificação da Resposta Social: Serviço de Apoio Domiciliário.....	4
3. Identificação da Resposta Social: Centro de Dia.....	5
4. Identificação da Resposta Social: Centro de Convívio.....	6
5. Plano de atividades 2017.....	7

1. Introdução

O presente documento visa divulgar e elucidar acerca das novas respostas sociais da Associação para a Promoção e Dinamização do Apoio à Família na vertente sénior - Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Convívio.

Cofinanciadas pelo PRODER, a criação destas respostas surgiu aliada ao aumento da esperança média de vida, às alterações do ritmo de vida da população adulta, e conseqüentemente à indisponibilidade das redes familiares e de solidariedade para dar resposta às necessidades dos nossos idosos.

O Diagnóstico Social do concelho de Ourém, referente ao ano de 2011, tendo por base os Censos de 2001, indica 876 idosos residentes na freguesia de Nossa Senhora da Piedade, citando o envelhecimento demográfico como uma das problemáticas sociais existentes no concelho. No mesmo documento é evidenciado a ausência de ocupação e valorização do tempo dos idosos, sendo diagnosticado o isolamento e a solidão como dois pontos fracos da problemática do Envelhecimento. Como indicador, o Diagnóstico Social, menciona apenas uma representação de 1% na freguesia no que concerne às respostas Centro de dia e SAD.

O Plano de Desenvolvimento Social destaca como prioridade a prevenção e o combate à solidão e isolamento dos idosos, tendo como eixo de intervenção o retardamento da institucionalização do idoso, assegurando a sua segurança e proporcionando-lhe o melhor acompanhamento.

A abertura destas respostas representa a minimização das carências evidenciadas no Diagnóstico Social e no terreno comunitário, contribuindo para a promoção da qualidade de vida dos idosos e para diminuição dos efeitos nefastos da solidão associados ao envelhecimento.

2. Identificação da Resposta Social: Serviço de Apoio Domiciliário

2.1 Local onde funciona a resposta social: Rua da Capela nº2 Alqueidão 2490-204 Ourém

2.2 Capacidade: 30 utilizadores

2.3 Destinatários:

- a) Indivíduos que se encontrem em situação de dependência física e ou psíquica, de carência ou disfunção social que possa ser minorada através de todos ou alguns dos serviços prestados pelo SAD;
- b) Indivíduos que careçam da prestação de cuidados no que concerne à satisfação das necessidades básicas e à eventual necessidade de ajuda na execução das atividades de vida diária, nomeadamente, por falta de retaguarda familiar.

2.4 Caracterização da resposta: O Serviço de Apoio Domiciliário pretende garantir a prestação de cuidados individualizados e personalizados no próprio domicílio, sempre que idosos, adultos ou famílias, por motivo de doença, deficiência ou outros impedimentos, não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas ou da vida diária.

2.5 Objetivos específicos:

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos clientes e famílias;
- Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- Prevenir a institucionalização desnecessária, decorrente de situações de dependência;
- Acautelar crises e a deterioração grave da situação pessoal e familiar;
- Proporcionar apoio personalizado aos utentes ou às suas famílias no seu domicílio, de forma a criar condições facilitadoras de desenvolvimento global, assegurando-lhe cuidados de ordem física e apoio social, estabilidade emocional e vivência social.
- Contribuir para a promoção de atividades de sensibilização à comunidade envolvente que tenham por objetivo facilitar a integração do cliente dependente, objetivando contribuir para a melhoria da qualidade de vida;
- Facilitar o acesso a serviços da comunidade;
- Promover a autonomia dos clientes;
- Prestar apoio psicossocial aos clientes e familiares, de modo a contribuir para o seu equilíbrio, bem-estar e melhoria da qualidade de vida;

- Prestar cuidados e serviços adequados às necessidades dos utentes, sendo estes objeto de contratualização.

2.6 Serviços:

- Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica;
- Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Higiene Habitacional;
- Tratamento de roupas;
- Acesso a produtos de apoio funcionalidade autonomia;
- Atividades de animação e socialização;
- Aquisição de bens e serviços;
- Deslocação a entidades da comunidade.

3. Identificação da resposta social: Centro de Dia

3.1 Local onde funciona a resposta social: Rua da Capela nº2 Alqueidão 2490-204 Ourém

3.2 Capacidade: 30 utilizadores

3.3 Destinatários: Idosos com idade igual ou superior a 65 anos. Em situações de exceção devidamente justificadas, a instituição pode também prestar serviços a pessoas adultas de idade inferior à idade de reforma vigente.

3.4 Caracterização da resposta: A resposta Social Centro de Dia assenta numa lógica colaborativa cuja finalidade é, não só, ir de encontro às necessidades dos idosos, mas também às privações da própria família, permitindo um acompanhamento personalizado em função das necessidades de cada cliente.

O Centro de Dia da APDAF Sénior visa prestar um conjunto de serviços e cuidados individualizados a idosos que não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas ou atividades da vida diária.

Temos à disposição do idoso, nomeadamente, atividades de animação sociocultural, alimentação (inclui pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar), cuidados de higiene pessoal, administração de medicação quando prescrita, cuidados de imagem, transporte, tratamento de roupas e acesso a produtos de apoio à funcionalidade e autonomia.

Esta resposta assume um papel importante no que concerne à preservação e continuidade dos laços sociais e familiares, constituindo um local privilegiado para a promoção de relações interpessoais e intergeracionais bem como para a estimulação de estratégias de reforço da autoestima e valorização pessoal e social, minimizando os riscos associados ao isolamento social.

3.5 Objetivos específicos:

- Contribuir para a manutenção do idoso no seu meio sociofamiliar;
- Proporcionar serviços adequados à satisfação das necessidades dos idosos;
- Assegurar um atendimento individual e personalizado em função das necessidades específicas de cada pessoa;
- Promover a dignidade da pessoa e oportunidades para a estimulação da memória, do respeito pela história, cultura, espiritualidade pessoais e pelas suas vontades conscientemente expressas;
- Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo;
- Promover estratégias de manutenção e reforço de funcionalidade, autonomia e independência, do autocuidado e da autoestima e oportunidades para a mobilidade e atividade regular, tendo em atenção a estado de saúde e recomendações médicas para cada pessoa;
- Promover relações do cliente com e na comunidade;
- Fomentar um ambiente inclusivo que promova relações interpessoais;
- Favorecer a permanência da pessoa idosa no seu meio natural de vida, evitando o isolamento;
- Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização;
- Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional;
- Promover o envolvimento, bom relacionamento e competências da família;
- Prevenir e despistar qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando o encaminhamento mais adequado.

3.6 Serviços:

- Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica;
- Atividades de animação sociocultural, lúdico-recreativas, de motricidade e de estimulação cognitiva;
- Cuidados de higiene pessoal e conforto;
- Administração de medicação, quando prescrita.
- Cuidados de imagem;
- Banho assistido;
- Tratamento de roupas;

- Apoio na aquisição de bens e serviços;
- Transporte;
- Acompanhamento a consultas;¹
- Acesso a produtos de apoio à funcionalidade e autonomia;
- Acolhimento temporário.²

4. Identificação da resposta social: Centro de Convívio

4.1 Local onde funciona a resposta social: Rua da Capela nº2 Alqueidão 2490-204 Ourém

4.2 Capacidade: 15 utilizadores.

4.3 Destinatários: Séniores naturais da freguesia da Nossa Senhora da Piedade ou freguesias limítrofes interessados em melhorar a sua qualidade de vida através do convívio ocupacional e da troca de experiências.

4.4 Objetivo geral: Promover o envelhecimento ativo e a sociabilização entre séniores.

4.5 Objetivos específicos:

- Prevenir o isolamento social;
- Contribuir para retardar a institucionalização;
- Fomentar relações interpessoais e intergeracionais;
- Estimular o intercâmbio e a troca de experiências entre séniores;
- Promover atividades de educação, formação, lazer, cultura e entretenimento.

5. Plano de atividades 2017

O Plano de Atividades constitui-se como um instrumento orientador da intervenção da APDAF Sénior, com vista a criar e dinamizar atividades culturais, de aprendizagem e ensino não-formal, recreativas e de convívio e socialização para a população sénior, promovendo a participação cultural e cívica dos seus intervenientes através do enriquecimento e socialização ocupacional.

¹ É garantido apenas em situações excecionais. A família deverá responsabilizar-se totalmente pelo acompanhamento do cliente às consultas médicas.

² Ainda não se encontra em funcionamento.

A execução dessas atividades poderá ser influenciada por fatores externos e /ou internos, suscetíveis de condicionar a sua habitual prossecução, pelo que, ao longo do ano, poderão ser adotadas algumas alterações que venham a revelar-se necessárias, de acordo com os acontecimentos não programados e com novas atividades, provenientes das parcerias estabelecidas na comunidade, quer formais ou informais.

5.1 Objetivos de Intervenção

O principal objetivo da intervenção da APDAF Sénior é conhecer e transformar a realidade das pessoas idosas, contribuindo, numa perspetiva multidisciplinar, para o bem-estar deste grupo populacional através de um sistema global de ações. Ações estas que se centram no indivíduo, no grupo e na comunidade.

- ❖ Individualmente, devemos potenciar a funcionalidade social da pessoa idosa através da promoção da sua autoestima, autonomia pessoal e da sua identidade individual.
- ❖ A nível de grupo devem criar-se oportunidades de inserção, restaurar os laços de solidariedade, e criar vínculos entre a pessoa idosa e o seu meio.
- ❖ Na comunidade, procuraremos potenciar o associativismo que favoreça a integração da pessoa idosa, e que a motive a envolver-se nas ações da sociedade.

A APDAF, enquanto IPSS inserida na freguesia de Nossa Senhora da Piedade pretende constituir uma instituição de referência no meio, quer no âmbito das suas intervenções, quer como modelo de instituição participativa na comunidade.

Nas respostas dirigidas à população idosa, a APDAF ambiciona promover a satisfação das necessidades básicas, contribuindo assim para retardar ou evitar a institucionalização do idoso bem como criar condições para a autonomia e prevenção de situações de dependência, prestando cuidados de ordem física e de apoio psicossocial com vista ao equilíbrio e bem-estar geral, contrariando assim os efeitos nefastos do envelhecimento.

5.2 Recursos da Instituição

5.2.1 Recursos Humanos

- ❖ Diretora Técnica
- ❖ Administrativa
- ❖ Ajudante de Cozinha
- ❖ Ajudantes de Ação Direta
- ❖ Auxiliares de Serviços Gerais

- ❖ Animadora Sociocultural
- ❖ Professora de Educação Física

5.2.2 Recursos da Freguesia/ Concelho

- ❖ Junta de Freguesia
- ❖ Centro de Saúde
- ❖ Escolas
- ❖ Câmara Municipal
- ❖ Farmácias
- ❖ Lojas Comerciais
- ❖ Posto CTT
- ❖ Biblioteca Municipal
- ❖ Grupos de teatro
- ❖ Parque Linear
- ❖ Quercus
- ❖ Clubes desportivos
- ❖ Universidade Sénior
- ❖ IPSS's
- ❖ Ranchos Folclóricos
- ❖ Associações e Escolas de Música
- ❖ Piscinas Municipais
- ❖ Cineteatro

5.3 Ateliês 2017

Com o presente plano de atividades pretendemos trabalhar a autonomia do cliente promovendo melhorias na sua qualidade de vida e garantindo a sua plena integração na Instituição. Com o propósito de ir ao encontro dos interesses, conhecimentos e necessidades de cada cliente, a construção dos nossos ateliers foi pensada de forma a englobar todas as áreas de intervenção. Assim, para o decurso do ano 2017 propomos a criação dos seguintes ateliers:

- ⇒ Atelier de Informática
- ⇒ Atelier de Estimulação Cognitiva
- ⇒ Atelier de Culinária
- ⇒ *Atelier de Dança*
- ⇒ *Atelier de Costura*
- ⇒ *Atelier Geracional*
- ⇒ Atelier Mãos à Obra
- ⇒ Atelier de Jardinagem
- ⇒ Atelier de Biblioterapia e Comunicação Escrita

Para além das atividades incluídas nos *ateliers* serão também realizadas atividades comemorativas dos diversos dias festivos (aniversários, dias comemorativos, festas da terra) e outros constantes no calendário que se considerem importantes assinalar.

Caraterização das Respostas Sociais da APDAF Sénior

5.4 Caraterização dos ateliers

Áreas de Intervenção	Objetivos	Descrição das atividades	Calendarização	Recursos Humanos
Ateliê Geracional	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proporcionar momentos lúdicos e recreativos; ✓ Partilhar vivências e histórias entre as Gerações; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Histórias tradicionais; ✓ Hora do Conto; ✓ Jogos Pedagógicos; ✓ Projeto Histórias de Vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2x/semana 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Animadora Sociocultural;
Atividades Desportivas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Combater o sedentarismo; ✓ Melhorar o equilíbrio e coordenação motora; ✓ Fomentar o relacionamento interpessoal; ✓ Proporcionar momentos de festa e convívio entre os utentes e a comunidade. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caminhadas/ Passeios; 2. Sessões de ginástica; 3. Jogos tradicionais. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mensalmente 2. 2x/semana 3. Mensalmente 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Animadora Sociocultural; ✓ Professora de Educação Física; ✓ Auxiliar de Serviços Gerais.
Ateliê de Informática	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Preservar as capacidades cognitivas dos idosos; ✓ Abrir novas possibilidades de contacto com familiares que se encontrem no Estrangeiro. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desenvolvimento e consulta de e-mail; ✓ Pesquisa de notícias e outros assuntos de interesse do idoso. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2x/semana 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Animadora Sociocultural;
Ateliê de Estimulação Cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Orientar o utente no tempo, desenvolver a motricidade fina, a destreza manual, a criatividade e o espírito de improvisação; ✓ Aumentar a atividade cerebral; ✓ Retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade preceptiva; ✓ Reabilitação das funções executivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Operações Aritméticas Simples; ✓ Jogo das Diferenças e semelhanças; ✓ Jogo do Labirinto e Memória; ✓ Sopa de Letras; ✓ Puzzles e Damas; ✓ Exercícios de nomeação; ✓ Exercício de orientação temporal, espacial e pessoal; ✓ Terapia de orientação para a realidade; ✓ Comemorações das Estações do Ano. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 3x/semana 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Animadora Sociocultural
Ateliê de Culinária	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Partilhar conhecimentos de receitas; ✓ Confeção de diferentes produtos, estimulando a motricidade fina. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Criação de um livro de receitas, (uma vez por semana é feito o levantamento de uma receita); ✓ Execução de compotas e doces; ✓ Confeção de bolinhos secos, biscoitos e bolos. ✓ Confeção de sumos e batidos naturais. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1x/semana 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Animadora Sociocultural; ✓ Ajudante de cozinha.

Caraterização das Respostas Sociais da APDAF Sénior

<i>Ateliê de Dança</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estimulação dos movimentos através da música; ✓ Reviver cantigas tradicionais; ✓ Proporcionar momentos de distração. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Organização de festas, de bailes e de tardes de dança; ✓ Danças de salão, dança tradicional, dança de roda. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1x/semana 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Animadora Sociocultural; ✓ Professora de Educação física.
<i>Ateliê de Costura</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Produzir pequenos trabalhos; ✓ Promover o convívio e a partilha de ideias entre séniores. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabalhos em malha, crochê, ponto cruz; ✓ Trabalhos em feltro; ✓ Saquinhos de cheiro; ✓ Pequenos arranjos; ✓ Porta-moedas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2x/semana 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Animadora Sociocultural.
<i>Ateliê de Jardinagem</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plantação e manutenção de plantas e ervas; ✓ Retomar as atividades relacionadas com a agricultura e jardinagem. ✓ Desenvolver trabalhos básicos de Jardinagem; ✓ Reagir a estímulos gustativos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cavar; ✓ Semear; ✓ Plantar; ✓ Regar; ✓ Colher plantas; ✓ Manutenção. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1x/semana 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Animadora Sociocultural.
<i>Ateliê mãos à obra</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Produzir pequenos trabalhos; ✓ Promover o convívio e a partilha de ideias entre seniores; ✓ Exposição e venda dos trabalhos realizados. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabalhos em papel (corte, colagem e pintura); ✓ Trabalhos com recursos a materiais reciclados; ✓ Trabalhos com pastas moldáveis (barro e plasticina); 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2x/semana 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Animadora Sociocultural.
<i>Ateliê Biblioterapia e Comunicação escrita</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover o diálogo através do livro, da leitura e do conto tentando deste modo minimizar a solidão, o isolamento social dos idosos e estimular as suas capacidades cognitivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Palavras cruzadas; ✓ Redigir lista de compras; ✓ Leitura e compreensão de notícias, contos, histórias, etc. ✓ Sopa de letras. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1x/semana 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Animadora Sociocultural

Caraterização das Respostas Sociais da APDAF Sénior

5.5 Plano de atividades diário

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08h30	Abertura/ Receção dos utentes				
09h00 - 10h00	Pequeno-almoço				
10h00- 11h00	Atelier de Estimulação Cognitiva	Ginástica	Atelier Geracional	Atelier Mãos à Obra	Atelier de Jardinagem
11h00- 12h30	Atelier Informática	Atelier Mãos à Obra	Atelier Biblioterapia e Comunicação escrita	Atelier Costura	Ginástica
12h30- 13h30	Almoço				
13h30- 14h30	Repouso				
14h30- 15h30	Atelier Geracional	Atelier Costura	Passeios/Visitas Culturais	Atelier Informática	Atelier Culinária
15h30- 16h30	Lanche				
16h30- 18h00	Atelier Mãos à Obra	Ateliê Informática	Passeios/Visitas Culturais	Cinema	Hora do terço
18h00- 18h30	Regresso ao domicílio				

5.6 Plano de atividades 2017

Calendarização	Designação da atividade	Descrição	Objetivos
06 de Janeiro	-Celebração do Dia de Reis.	-Festa dos Reis	Fomentar momentos lúdicos; Alusão a momentos históricos e religiosos.
11 de Janeiro	- Celebração do Dia Internacional do Obrigado.	-Dinâmica de Grupo.	- Sensibilizar para a importância do conceito; - Desenvolver o espírito crítico dos utentes; -Promover momentos de partilha; -Favorecer a escuta ativa e a concentração.
18 de Janeiro	- Celebração do Dia Internacional do Riso.	- Terapia do Riso.	- Proporcionar momentos de bem-estar e convívio; - Promover momentos de partilha; - Criar um momento de descontração e diversão entre todos.

Caraterização das Respostas Sociais da APDAF Sénior

28 de Fevereiro	Celebração do Dia de Carnaval	- Baile e Jogos alusivos à época.	-Promover o convívio, o trabalho em equipa e a criatividade;
14 de Fevereiro	- Celebração do Dia de S. Valentim.	-Troca de mensagens de amizade.	- Aumentar a auto-estima e a autovalorização dos idosos; - Reconhecimento da importância das relações interpessoais.
8 de Março	- Celebração do Dia Internacional da Mulher.	- Elaboração de uma Flôr.	-Valorização pessoal, aumento da auto-estima, emancipação da mulher. -Reforço dos laços afetivos.
19 de Março	- Celebração do Dia do Pai.	- Elaboração de uma pequena lembrança, realizada pelas senhoras, para oferecer aos senhores para a celebração do dia do Pai.	- Sensibilizar para o papel do idoso como pai na família; - Promover momentos em família; - Estimular a imaginação e a criatividade.
20 de Março	- Início da Primavera	- Elaboração de um mural alusivo à época. Plantação de legumes, flores e ervas aromáticas no nosso Jardim/Horta.	- Orientar o utente no espaço e no tempo; - Estimular a imaginação e a criatividade; - Sensibilizar para a importância da agricultura e para o trato da horta; -proporcionar momentos de convívio.
16 de Abril	- Celebração da Páscoa	- Visita Pascal; - Visualização de um filme alusivo à época.	-Fomentar a prática religiosa; -Promover momentos de convívio.
06 de Abril	- Celebração do Dia Mundial da Atividade Física.	- Aula de Pilates com a colaboração do ginásio VILAFIT.	- Estimular a prática do exercício físico.
07 de Abril	- Celebração do dia Mundial da Saúde.	- Rastreo com a colaboração dos Bombeiros Voluntários de Ourém.	- Sensibilização para a prevenção.
23 de Abril	- Celebração do Dia Mundial do Livro.	- Visita à Biblioteca municipal.	- Sensibilizar para a importância da leitura.
29 de Abril	- Celebração do Dia Internacional da Dança	- Criação de uma coreografia.	- Promover momentos de bem-estar e convívio; - Estimular a prática de exercício físico; - Estimular a criatividade e permitir novas descobertas.
7 de Maio	- Celebração do dia da Mãe.	- Lanche partilhado entre mães e filhos;	- Promover laços familiares.
13 de Maio	- Celebração das Aparições em Fátima.	-Passeio ao Santuário	-Promover a prática e crenças religiosas;
15 de Maio	- Comemoração do Dia	- Realização de um painel que ilustre, com fotografias,	- Relembrar a estrutura familiar de cada utente; Compreender os laços familiares e perceber as suas alterações ao longo da vida.

Caraterização das Respostas Sociais da APDAF Sénior

	Internacional da Família.	desenhos e textos, a família dos utentes.	
10 de Junho	- Celebração dos Santos Populares.	- Marcha Sénior; - Festa da sardinha.	- Promover momentos de convívio e bem-estar.
07 de Julho	Celebração do Dia Mundial do Chocolate	-Confeção de uma receita com chocolate.	-Permitir o contacto com os ingredientes; -Promover momentos de convívio e bem-estar.
20 de Julho	- Celebração do Dia Mundial do Amigo	- Elaboração de um presente no âmbito do jogo “o meu amigo secreto”.	-Facilitar a integração e fortalecimento das amizades; -Desenvolver a motricidade fina; Proporcionar momentos de convívio.
26 de Julho	-Celebração do Dia Internacional dos Avós	-Encontro Intergeracional dinamizado pelo CLDS e a Câmara Municipal de Ourém com o objetivo de promover a interação entre os idosos e crianças das IPSS's do concelho.	- Promover a interação entre avós e netos; -Reforçar sentimentos de pertença; - Fomentar o convívio social e a coesão.
19 de Agosto	-Celebração do Dia Mundial da Fotografia	- Sessão fotográfica.	-Estimular a criatividade e imaginação; -Realizar atividades criativas e recreativas; - Proporcionar momentos de lazer e boa disposição.
21 de Setembro	-Celebração do Dia Internacional da Paz	-Ação de Sensibilização para a Paz; -Largada de balões brancos.	- Sensibilizar para a importância do conceito; - Desenvolver o espírito crítico dos utentes; Promover momentos de partilha.
29 de Setembro	- Celebração do Dia Mundial do Coração	- Passeio Pedestre	- Promover os hábitos de vida saudáveis e promover a atividade física; Sensibilizar para a saúde na Terceira Idade.
01 de Outubro	- Dia Internacional do Idoso e Dia mundial da Música	- Lanche convívio entre todas as respostas da APDAF.	-Promover o convívio Intergeracional (crianças, idosos e funcionários). - Estreitar as relações entre os utentes da instituição. Valorizar o papel do idoso na Sociedade. -Proporcionar momentos e alegria.
05 de Outubro	- Dia da Implantação da República	- Visualização de um documentário.	- Orientação no tempo e no espaço; -Promover momentos de partilha.
07 de Outubro	-Celebração do Dia Mundial do Riso	- Sessão de Terapia do Riso.	- Proporcionar momentos de bem-estar e convívio; - Promover momentos de partilha; - Criar um momento de descontração e diversão entre todos.

Caraterização das Respostas Sociais da APDAF Sénior

16 de Outubro	- Celebração do Dia Mundial da Alimentação	- Sessão de esclarecimento acerca da alimentação saudável por um nutricionista.	-Promover a saúde e prevenir a doença nos utentes; -Implementar hábitos de vida saudável, tendo em vista o autocuidado e a autoestima.
31 de Outubro	- Halloween	- Brincadeiras e partidas alusivas ao dia.	- Estimular a interação com os outros utentes.
05 de Novembro	- Celebração do Dia Mundial do Cinema	- Visualização de um filme português antigo.	- Proporcionar momentos de lazer e boa disposição.
11 de Novembro	- Dia de S. Martinho	- Realização de um Magusto;	-Favorecer a interação grupal; Realizar atividades criativas e recreativas; -Incrementar a participação ativa dos idosos.
21 de Novembro	-Celebração do Dia Mundial da Televisão	-Dinâmica sobre os programas de televisão favoritos.	- Desenvolver a capacidade lúdica e a criatividade; - Promover momentos de partilha.
4 de Dezembro	-Celebração do dia da Bolacha.	- Confeção de bolachas.	-Desenvolver a motricidade fina; -Promover momentos de partilha.
10 de Dezembro	- Dia Internacional dos Direitos Humanos.	- Elaboração de um cartaz alusivo ao tema.	- Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos, promovendo a auto estima do idoso.
22 de Dezembro	- Início Inverno.	-Elaboração de um mural alusivo à época.	-Orientar o utente no tempo e no espaço; -Estimular a criatividade.
23 de Dezembro	- Festa de Natal da Instituição.	- Promover o espírito de Natal veiculando os valores de intercomunicação pessoal e social.	- Estabelecer convívio entre os utentes e familiares.

5.7 Parcerias: O Plano de Atividades será desenvolvido mediante a criação de parcerias formais e informais com as entidades do concelho, nomeadamente, município, bombeiros, centro de saúde, ginásios e biblioteca.

5.8 Metodologia de Avaliação: A metodologia a adotar para a avaliação do plano atividades a desenvolver na APDAF Sénior é baseada em dois indicadores: mensuração do grau de satisfação dos utentes/ família face à atividade e taxa de participação na atividade (poderá envolver não só os utentes, como também os familiares e a própria comunidade).

Além da aplicação destes indicadores a avaliação será baseada nas seguintes premissas:

- ❖ Métodos de observação direta, de reflexão teórica e de auscultação junto dos clientes.

- ❖ Análise das atividades realizadas e orientação / resolução de problemas / dificuldades que possam surgir.
- ❖ Registos/monitorização da adesão, participação e desempenho dos utentes implicados nas atividades.

5.9 Conclusão

O Plano de Atividades da APDAF Sénior é para com os clientes, os colaboradores e a comunidade em geral, o compromisso de um trabalho que vá ao encontro das necessidades mais prementes, expetativas de promoção, inclusão e bem-estar de todos os seus intervenientes. É a partir de um trabalho concertado entre as diferentes respostas da instituição, entre os diferentes parceiros, as entidades locais e os beneficiários da intervenção que é possível criar condições para promover o desenvolvimento da localidade, e em particular de cada indivíduo e família.