

# Plano de Atividades 2016





## **Introdução**

O ano de 2016 definido como uma marca na concretização do objeto social da LOUSAVIDAS, uma vez que iremos iniciar as nossas atividades com utentes, a partir de setembro, data em que as instalações cedidas pela União de Freguesias de Cristelos, Boim e Ordem, estarão mais ajustadas às necessidades das pessoas com deficiência. Com a elaboração deste documento pretendemos, identificar as principais atividades nas mais diversas áreas de reabilitação, nomeadamente, o serviço social, psicologia, terapia ocupacional, fisioterapia e terapia da fala; atividades desportivas, nomeadamente, educação física, ginástica, dança, natação adaptada, futsal e boccia. Não menos importante, são realizadas atividades ocupacionais, de tecelagem, artes plásticas e lúdico. É também dada muita importância ao contacto com o exterior, onde efetivamente se concretiza uma verdadeira inclusão social, através de atividades exteriores realizadas ao longo do ano, como passeios, idas ao cinema, à piscina, ao teatro, a exposições e a participação em festas de outras instituições. Para finalizar, definimos as atividades realizadas no âmbito de marketing social, onde se encontram todas as atividades a realizar no ano de 2016, que visam fundamentalmente a angariação de fundos para promover uma melhoria na qualidade dos serviços prestados às pessoas com deficiência e suas famílias, assim como a divulgação das atividades da instituição e dos serviços que a instituição presta aos seus utentes, aos seus familiares e à comunidade em geral.

Atividades	Como?	Quem ?	Quando?	Recursos
Teatro	- Seleção de um peça de teatro, envolvendo os vários utentes na interpretação das várias personagens.	Psicóloga, Professora e utentes	A partir de setembro 2015	Roupas específicas, máscaras, microfone
Trabalhos no computador	- Através da utilização de jogos didáticos e pesquisas na internet.	Psicóloga, Professora e utentes	Ao longo do período de intervenção	Computador, jogos, cadeiras
Estimulação da linguagem (componente compreensiva).	- Através de sessões individuais, são adaptadas fichas de trabalho individualizadas de acordo com as áreas fracas e fortes de cada utente.	Psicóloga, Professora e utentes	1 vez por semana	- Imagens reais de alimentos, ações, pessoas, etc. - Revistas, jornais e livros; - Fichas de trabalho;
Apoio psicossocial aos Familiares dos Utentes	Realização de Sessões de Intervenção Familiar	Psicóloga, Professora, Familiares e Utentes	1 vez por semana	Computador, folhas A4 e Cartolinas
Atendimentos a voluntários, colaboradores, utentes e pessoas externas à instituição	Atendimento a pessoas que procuram a instituição	Professora, Psicóloga, Utentes, Colaboradores e Voluntários	Sexta-feira de tarde	Folhas A4 e computador
Ações de informação/workshops de sensibilização para voluntários e público em geral	Formação de práticas de intervenção e ética para com as pessoas com deficiência	Professora, Psicóloga e Colaboradores	Ao longo do ano	Computador, folhas A4 e fichas
Projeto “Horta para Todos”	Desenvolvimento de competências de vida diária, de autonomia e responsabilização.	Professora, Psicóloga, Utentes, Colaboradores	Ao longo do ano	Horta, utensílios da área,
Programa Sensibilização para a Música	Promoção da estimulação sensorial.	Psicóloga, voluntários Professor de Música e Utentes	Terça-feira/Quinta-feira de tarde	Instrumentos musicais,



Acompanhamento Psicológico aos utentes, famílias, colaboradores	Acompanhamento psicológico semanal	Psicóloga, Utentes, Famílias e Colaboradores.	Todos os dias	Folhas A4, computador
Programa de Estimulação Cognitiva	Desenvolver atividades em grupo de estimulação cognitiva	Psicóloga e utentes	Semanalmente	Folhas A4, instrumentos de avaliação cognitiva, computador
Programa de competências sócio emocionais	Desenvolver atividades em grupo de partilha sobre as emoções, sentimentos e relações	Psicóloga e utentes	Semanalmente	Folhas A4, computador
Música, movimento e drama	Sessões em grupo utilizando actividades de dança, movimento e drama.	Professora e Psicóloga Utentes	Quarta-feira	Rádio, cds, cadeiras, roupas, colchões, almofadas, lenços, chapéus, bolas, livros, etc.
Estimulação de competências matemáticas	Sessões em grupo onde são propostas actividades e exercícios matemáticos com dificuldade adequada ao nível de conhecimentos e capacidades dos utentes. As estratégias são alteradas de utente para utente consoante o grau de aprendizagem escolar de cada um e também do seu grau de deficiência.	Psicóloga, Professora, Utentes	Semanalmente	Mesas, cadeiras, cadernos, lápis, canetas, borracha, afia, lápis de cor e de cera, marcadores, folhas, plasticina, cartolinas, livros escolares de matemática, tesouras, cola, computador.
Hidroterapia	Sessões individuais usando técnicas específicas utilizando a água como meio terapêutico.	Professor de Natação (F.T.O. F.Fis.) Utentes Colaboradores	Todas as quartas-feiras na piscina municipal de Lousada	Piscina Municipais de Lousada; Placas flutuadoras; Rolos flutuadores; Bolas; Arcos de vários tamanhos; colchões; Transporte
Psicomotricidade na água	Sessões em grupo utilizando actividades que visam a promoção dos objectivos	Professor de Natação (F.T.O.	Todas as quartas-feiras na piscina municipal de Lousada	Piscinas Municipais de Lousada; Placas flutuadoras; Rolos flutuadores; Bolas;

	psicomotores recorrendo a técnicas e estratégias específicas de terapia ocupacional, utilizando a água como meio terapêutico.	F.Fis.) Utentes Colaboradores		Arcos de vários tamanhos; colchões; Transporte
Natação adaptada	Aulas de natação utilizando técnicas específicas de ensino especial. Participação em competições.	Professor de natação Utentes Colaboradores	Todas as quartas-feiras	Piscina Municipal de Loussada; Placas flutuadoras; Rolos flutuadores; Bolas; Arcos de vários tamanhos; Pool boy; Barbatanas; Arrastadores flutuantes; Transporte da Instituição.
Futsal	Aulas de Futsal utilizando técnicas específicas de ensino especial. Participação em jogos amigáveis e torneios	Professor de Educação Física Utentes Colaboradores	Todas as terças-feiras	Pavilhão Municipal de Loussada, Bolas, balizas, coletes, apito, cones, transporte da Instituição.
Boccia	Aulas de Boccia utilizando técnicas específicas, estratégias e ajudas técnicas. Participação em jogos amigáveis e torneios.	Professora de Educação Física Utentes Colaboradores	Semanalmente	Pavilhão Boim, jogo de Boccia, calha, capacete, talas, arcos, bolas, transporte
Aeróbica e Dança	Aulas de aeróbica e dança utilizando técnicas específicas para o ensino especial.	Professora de Dança Utentes Colaboradores	Todas as sextas-feiras	Instituição,
Ginásio	Realização de exercícios físicos adaptados utilizando máquinas e equipamentos de fitness	Preparador físico; Utentes, Psicóloga, Professora, LOUSSAVIDAS	Semanalmente	Espaço Boim
Estimulação da marcha	Sessões individuais com	Professora de	Semanalmente	Instalações da



	utilização de pegadas específicas para a facilitação da coordenação dos movimentos.	Educação Física (F.Fisio.) Utentes		LOUSAVIDAS
Sessões de relaxamento	Utilização de técnicas específicas de relaxamento (Pilates)	Professora de Pilates; Psicóloga; Utentes	1 vez por semana	Música
Reunião de Equipa Técnica e Operacional	Reunião Multidisciplinar	Equipa Técnica e Operacional	Mensalmente	Papel fotocópia e computador

### Atividades Sociais, Culturais e de Lazer

Atividades	Como?	Quem?	Quando?
Participação no Programa de Caminhadas Municipais	Sensibilizar a comunidade para “Caminhar pela Diferença”, divulgação nas diferentes freguesias	Equipa da LOUSAVIDAS, comunidade,	12 Abril, 17 e 27 Maio, 10 junho, 12 julho, 6 setembro
Participação na Feira de Social	Solicitar a ajuda da comunidade para a doação de produtos para venda; confeccionar produtos alimentares Estabelecer contacto com empresas, para recolher artigos para expor e vender na tómbola	Equipa Técnica LOUSAVIDAS, voluntários, utentes	Setembro
Feira de Outono	Solicitar a ajuda da comunidade para a doação de produtos para venda; confeccionar produtos alimentares; compotas, bola de carne, bifanas	Equipa Técnica LOUSAVIDAS, voluntários, utentes	Outubro
Passeios no Parque	Realização de passeios no Parque	Equipa Operacional e utentes	De set. a dez.
Comemoração do Halloween	Realização da Festa na Instituição, elaboração de disfarces e moldar abóboras	Toda a Equipa e utentes	Outubro
Realização do Magusto	Realização da actividade	Toda a Equipa e utentes	Novembro
Comemoração do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência	Realização de ações que sensibilizem a comunidade para esta causa. Realizar uma atividade forte de comunicação para a não discriminação do cidadão com deficiência. Desta forma, além ação a promover, os níveis de notoriedade da instituição serão automaticamente aumentados.	Toda a Equipa da LOUSAVIDAS e utentes	3 de Dezembro

Festa de Natal da LOUSAVIDAS	Realização da atividade.	Toda a Equipa e utentes	Dezembro
------------------------------	--------------------------	-------------------------	----------

### Marketing Social

Atividades	Como	Quem	Quando	Recursos
<b>Concerto solidário</b>	Com a colaboração da Bandas de Música ou grupos musicais e dos Proprietários do Espaço	Toda a equipa da LOUSAVIDAS deverá ser envolvida no evento	Maio/Junho	Equipa da LOUSAVIDAS; Transporte
<b>Jantar da Solidariedade</b>	Organização de um Jantar Anual de Solidariedade	Psicóloga; Equipa LOUSAVIDAS, Auxiliar	Junho/Julho	Elementos da Equipa da LOUSAVIDAS
<b>Campanha de sensibilização ao Voluntariado</b>	Ação de sensibilização para a prática de voluntariado na instituição. Com o aumento do número de utentes e de valências, o voluntariado tem extrema importância.	Equipa LOUSAVIDAS	Setembro a Dezembro	Elementos da Equipa da LOUSAVIDAS
<b>Campanha de angariação/fidelização de amigos LOUSAVIDAS</b>	Utilizando os meios de comunicação disponíveis no concelho de Vizela, proceder-se-á à divulgação de uma campanha previamente desenvolvida.	Equipa LOUSAVIDAS	Outubro/ Dezembro	Equipa da LOUSAVIDAS
<b>Festa de Natal</b>	Deverá ser organizada a Festa de Natal, Junta Boim.	Toda a equipa da LOUSAVIDAS	Dezembro	Equipa da LOUSAVIDAS; transporte; Materiais de decoração.