

Plano de Atividades 2017



Introdução

No ano de 2017 pretende-se dar continuidade ao crescimento e concretização do objeto social da LOUSAVIDAS, através da implementação do Projeto VIDAS em AÇÃO e complementar com os subprojectos: VIDAS com ESCOLA, VIDAS com Desporto, VIDAS com ARTE, VIDAS com SAÚDE e BEM-ESTAR cujo público alvo (à frente designados como UTENTES) serão as pessoas com deficiência, crianças, jovens e idosos. Com a elaboração deste documento pretende-se, identificar as principais atividades a desenvolver no Projeto VIDAS em AÇÃO. Atividades desportivas (VIDAS com DESPORTO): Atividade Física Adaptada, Atletismo, Futebol de (7), Futsal, Ginástica (atividades expressivas), Dança, Natação adaptada/ Atividades Aquáticas, Futsal, Boccia e Ténis de Mesa; Atividades artísticas (VIDAS com ARTE): Música, Dança, Teatro, Tecelagem, Atividades de Artes Plásticas, Arranjos Florais; Atividades Escolares (VIDAS com ESCOLA): Apoio ao Estudo individualizado ou pares; Atividades de Tempos Livres nas Férias, Atividades Lúdicas, Jardinagem; (VIDAS com SAÚDE e BEM-ESTAR): Reabilitação, Nutrição, Serviço/Apoio social e Psicologia, Terapia Ocupacional, Fisioterapia, Terapia da Fala, Hidroterapia e Hipoterapia (recursos a contratualizar).

Com sentido de promover a Inclusão Social, o contacto com o exterior é de extrema importância e onde efetivamente se concretiza a verdadeira inclusão e integração social, neste Plano serão ainda contempladas as atividades de exterior, como passeios, idas ao cinema, à piscina, ao teatro, a exposições e a participação em festas organizadas por outras instituições.

Para finalizar, definimos ainda atividades que visam a promoção/marketing social, cuja finalidade é a angariação de fundos para promover uma melhoria na qualidade dos serviços prestados à comunidade (pessoas com deficiência e suas famílias, crianças e jovens, idosos e outros) 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.

A LOUSAVIDAS poderá ainda desenvolver outras atividades por sugestão de outras entidades e que não constam neste Plano bem como alargar o projeto Vidas em Ação a outros públicos nomeadamente crianças, jovens e idosos.

Atividades	Como?	Quem ?	Quando?	Recursos
Teatro	- Seleção de um peça de teatro, envolvendo os vários utentes na interpretação das várias personagens.	Psicóloga/ Educadora/Professora e utentes	Ao longo do ano e apresentação no final do ano.	Roupas específicas, máscaras, microfone
Trabalhos no computador	-Utilização de jogos didáticos e pesquisas na internet, realização de trabalhos em word.	Psicóloga/Educadora/ 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/Educadora/ 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/Educadora/ 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, //Educadora/ Psicóloga, Utentes, Colaboradores e Voluntários	Segunda-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; com crianças, jovens e idosos	Professora//Educadora / Psicóloga e Colaboradores, parceria Gesth e Semet	Ao longo do ano	Computador, folhas A4 e fichas
Jardinagem “Vidas na Horta”	Desenvolvimento de competências de vida diária, de autonomia e responsabilização.	Professora//Educadora/ Psicóloga, Utentes, Colaboradores	Ao longo do ano	Horta, utensílios da área,
Programa Sensibilização para a Música; Musicoterapia	Promoção da estimulação sensorial.	Psicóloga/Educadora/ voluntários Professor de Música/ Musicoterapeuta e Utentes	A definir	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 objetivos	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 Lousada; 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	Semanalmente (segundas e quintas)	Pavilhão Polidesportivo do complexo desportivo de Lousada, Bolas, balizas, coletes, apito, cones, transporte.
Boccia	Aulas de Boccia utilizando técnicas específicas, estratégias e ajudas técnicas. Participação em jogos amigáveis e torneios.	Professora de Educação Física Utentes Colaboradores	Semanalmente (segundas e quintas)	Pavilhão Polidesportivo do complexo desportivo de Lousada, Kit 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	Boim
Ginásio	Realização de exercícios físicos adaptados utilizando máquinas e equipamentos de fitness	Professor Utentes, Psicóloga, Professora, LOUSAVIDAS	Semanalmente	Parceiros a estabelecer



Estimulação da marcha	Sessões individuais com utilização de pegas específicas para a facilitação da coordenação dos movimentos.	Professora de Educação Física (F.Fisio.) Utentes	Semanalmente	
Sessões de relaxamento	Utilização de técnicas específicas de relaxamento (Pilates)	Professora de Pilates; Psicóloga; Utentes	1 vez por semana	Música, colchões, Cadeiras, Instalações LOUSAVIDAS
Reunião de Equipa Técnica	Reunião Multidisciplinar	Educadora Social, Psicóloga, Professora de Educação Física T.O., Fisio. e T.F.	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,	Primavera, verão, outono
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, comunidade	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 Maio a Outubro
Realização do Magusto	Realização da atividade	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 que promova as potencialidades do cidadão com deficiência. Desta forma 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
Concerto/espetáculo solidário	Com a colaboração de Bandas de Música ou grupos musicais ou de dança	Toda a equipa da LOUSAVIDAS deverá ser envolvida no evento	Dezembro	Equipa da LOUSAVIDAS; Transporte
Jantar da Solidariedade (Aniversário)	Organização de um Jantar Anual de Solidariedade	Psicóloga; Equipa LOUSAVIDAS, Voluntários	Junho/Julho	Elementos da Equipa da LOUSAVIDAS
Jogo solidário	Com a participação de equipas do concelho de Lousada ou arredores	Equipa LOUSAVIDAS	Junho ou outubro	Elementos da Equipa da LOUSAVIDAS
Campanha de angariação/fidelização de amigos/Vidas Solidárias LOUSAVIDAS	Utilizando os meios de comunicação disponíveis no concelho de Lousada, proceder-se-á à divulgação de uma campanha previamente desenvolvida.	Equipa LOUSAVIDAS	Ao longo do ano	Equipa da LOUSAVIDAS , comunidade