

Plano de Atividades 2019



Introdução

No ano de 2019 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 serão as pessoas com deficiência, crianças, jovens e idosos. Durante o próximo ano a cooperativa irá candidatar-se a algumas respostas sociais, para dar continuidade ao seu projeto. O intuito será concorrer aos protocolos elaborados pela segurança social.

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, Futsal, e Ténis de Mesa e Basquetebol em Cadeira e Rodas; Atividades artísticas (VIDAS com ARTE): Música, Tecelagem, Atividades de Artes Plásticas Dança, Teatro (DANÇARTE_Vidas em Palco); Atividades Escolares (VIDAS com ESCOLA): Apoio ao Estudo individualizado, em pares ou pequenos grupos na **Sala de atividades socio-educativas_Boim**; Atividades de Tempos Livres nas Férias, Atividades Lúdicas, Jardinagem; (VIDAS com SAÚDE e BEM-ESTAR): Hipoterapia, Snoezlen, Reabilitação, Nutrição, Serviço/Apoio social e Psicologia. (recursos ou serviços a contratualizar).

Os projetos a serem implementados focam-se na Inclusão Social/integração social da população alvo, nomeadamente, crianças/jovens e idosos. A Lousovidas tem o propósito social de intervir junto de crianças/jovens com necessidades especiais, no entanto também está direcionada para todas as problemáticas existentes na sociedade. A inclusão assume uma extrema importância nestas situações, pois sem inclusão a vida destas pessoas seria muito mais fechada, tendo mais tarde dificuldades de integração na sociedade, logo, trabalhar desde cedo esta população e quem a rodeia, desde amigos, vizinhos e familiares assume uma importante missão.

Neste plano serão ainda contempladas as atividades de exterior, desde atividades lúdicas a atividade de carácter socioeducativo, pois a participação social tem uma grande importância no desenvolvimento biopsicossocial na vida destas pessoas. O acesso à cultura é



muito importante, pois com ela desenvolvemos diversificadas competências e uma melhor abrangência acerca dos nossos antepassados e situamos melhor o mundo atual. Estas atividades serão articuladas em conjuntos com outras instituições, como por exemplo, museus, cinema, bibliotecas, entre outros.

No ano de 2019 pretendemos ainda dar continuidade ao projeto CapacitarVidas da responsabilidade de Sandra Silva desenvolvido no âmbito do seu programa de estágio à Ordem dos Psicólogos. Iremos ainda alargar as nossas atividades às pessoas idosas projeto VidasSénior que visa o desenvolvimento **de atividades socio-recreativas** com esse público alvo.

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 clientes, aos seus familiares e à comunidade em geral.

A LOUSAVIDAS pode ainda desenvolver outras atividades por sugestão de outras entidades e que não constam neste Plano.



Atividades	Como?	Quem ?	Quando?	Recursos
Teatro: DANÇA_CARTE_Vidas em Palco_ Música, movimento e drama	- Seleção de um peça de teatro, envolvendo os vários utentes na interpretação das várias personagens. - Sessões em grupo utilizando actividades de dança, movimento e drama.	Psicóloga/ Educadora/Professora e beneficiários	Ao longo do ano e apresentação no final do ano; terças, e quintas na EB Cristelos	Roupas específicas, máscaras, microfone; Rádio, cds, cadeiras, roupas, colchões, almofadas, lenços, chapéus, bolas, livros, etc.
Trabalhos no computador	-Utilização de jogos didáticos e pesquisas na internet, realização de trabalhos em word.	Psicóloga/Educadora/ Professora e beneficiários	Ao longo do período de intervenção	Computador, jogos, cadeiras
Estimulação de 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 beneficiários	1 vez por semana	- Imagens reais de alimentos, ações, pessoas, etc. - Revistas, jornais e livros; - Fichas de trabalho;
Apoio psicossocial aos Familiares dos Beneficiários	Realização de Sessões de Intervenção Familiar	Psicóloga/Educadora/ Familiares e Beneficiários	1 vez por semana	Computador, folhas A4 e Cartolinas
Atendimentos a voluntários, colaboradores, beneficiários e pessoas externas à instituição	Atendimento a pessoas que procuram a instituição	Professora, //Educadora/ Psicóloga, Beneficiários, 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, Beneficiários, 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 Beneficiários	A definir	Instrumentos musicais,
Acompanhamento Psicológico aos beneficiários, famílias, colaboradores	Acompanhamento psicológico semanal	Psicóloga, Beneficiários, Famílias e Colaboradores.	Todos os dias	Folhas A4, computador
Programa de Estimulação Cognitiva	Desenvolver atividades em grupo de estimulação cognitiva	Psicóloga e beneficiários	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 beneficiários	Semanalmente	Folhas A4, computador

Atividades Desportivas, Culturais, Sociais e de Lazer

Atividades de apoio ao estudo_ Sala de Atividades Socioeducativas	Desenvolvimentos de atividades de apoio ao estudo e estimulação cognitiva (diferenciada).	Professora e psicóloga	Diariamente	Boim
Atividade desportiva adaptada (Atletismo, futsal, ginástica, dança)	Desenvolvimento de várias modalidades desportivas adaptadas	Professor/a de Educação Física	Segunda	Complexo Desportivo de Lousada
Basquetebol em CR	Prática da modalidade	Professor/a de Educação Física	Terça e Quinta	Complexo Desportivo de Lousada
Ténis de Mesa	Prática da modalidade	Professor/a de Educação Física_ Parceria CTML	Terça e Quinta	Complexo Desportivo de Lousada
Sessões de relaxamento	Utilização de técnicas específicas de relaxamento (Pilates e Yoga)	Professora de Pilates; Psicóloga; Beneficiários	Datas a definir	Música, colchões, Cadeiras, Instalações LOUSAVIDAS
Reunião de Equipa Técnica/direção	Reunião Multidisciplinar	Educadora Social, Psicóloga, Professora de Educação Física Professoras/colaboradoras	Mensalmente, a cada 1º quinta-feira do mês	Papel fotocópia e computador

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, beneficiários, comunidade	Setembro 2019
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, beneficiários	Outubro 2019
Passeios no Parque	Realização de passeios no Parque	Equipa Operacional e beneficiários	De Maio a Outubro
Realização do Magusto	Realização da atividade	Toda a Equipa e beneficiários	Novembro de 2019
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 beneficiários	3 de Dezembro de 2019
Participação na semana de igualdade na diferença	Participação em palestras	Toda a equipa da LOUSAVIDAS	Novembro/Dezembro
Festa de Natal da LOUSAVIDAS	Realização da atividade.	Toda a Equipa e beneficiários	Dezembro de 2019

Marketing Social

Atividades	Como	Quem	Quando	Recursos
Jantar da Solidariedade (Aniversário) Santos Populares	Organização de um Jantar Anual de Solidariedade	Psicóloga; Equipa LOUSAVIDAS; Voluntários	Junho/Julho	Elementos da Equipa da LOUSAVIDAS
Jogo solidário/Torneio solidário	Com a participação de equipas do concelho de Lousada	Equipa LOUSAVIDAS	Junho/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, irá proceder-se à divulgação de uma campanha previamente desenvolvida.	Equipa LOUSAVIDAS	Ao longo do ano	Equipa da LOUSAVIDAS, comunidade



Aprovado em Reunião de direção nº _____ de _____ / _____ / _____

_____ / _____

(Presidente da Direção e Secretária)

Aprovado em Reunião de Assembleia Geral nº 2 de _____ / _____ / _____

_____ / _____

(Presidente da Mesa de Assembleia e Secretário)

