



Centro Social Cultural e Desportivo  
Miuzelense

# **PLANO DE ATIVIDADES**

**Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)**

**2024**



O Centro Social, Cultural e Desportivo Miuzelense (CSCD Miuzelense), com sede no Largo do Calvário, Nº 1, 6355-110 Miuzela, Almeida, possui acordo de cooperação celebrado com o Centro Distrital de Segurança Social da Guarda, em 29/06/2001, para a resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

Debruça-se sobre as necessidades das pessoas residentes nesta área geográfica, com o objetivo de proteção dos cidadãos na velhice e invalidez e em todas as situações de falta ou diminuição de meios de sobrevivência ou incapacidade de meios de subsistência.

O CSCD Miuzelense procura desenvolver um trabalho de apoio aos seus idosos e comunidade.

O presente Plano de Atividades é um guião para a nossa atuação ao longo do ano de 2024, e um programa que contém as linhas gerais orientadoras das atividades e dos Serviços de Apoio Domiciliário (SAD) a prestar, pelo CSCD Miuzelense.

Apoio domiciliário pressupõe a satisfação dos serviços básicos, tais como alimentação, higiene (pessoal e da habitação) e tratamento de roupas, serviços estes prestados às pessoas idosas que se encontram nas suas residências, com limitações nas suas capacidades físicas e/ou mentais.

Depois de atendidas estas necessidades, deparamo-nos com as necessidades de socialização/animação do idoso, as quais fazem renascer o seu sentimento de pertença à comunidade, assim como o crescimento da sua autoestima.

No decurso da prestação do serviço de apoio domiciliário, constata-se que os beneficiários do serviço necessitam também de companhia, escuta e estimulação para interesses e aprendizagens. Assim, através da animação e da concretização de diversas atividades pretende-se estimular a atividade física, mental e afetiva dos idosos.



É nosso objetivo proporcionar aos seniores um conjunto de serviços de modo a fomentar as relações interpessoais, momentos de socialização evitando assim o isolamento social, e promover o envelhecimento ativo e saudável evitando ou retardando a sua integração em estruturas residenciais. Todas as atividades e serviços prestados serão a pensar na qualidade de vida e no bem-estar biopsicossocial dos nossos utentes.

Neste sentido, em 2024 procuraremos dar continuidade à oferta de serviços do SAD, e reativar a valência de Centro de Dia (CD), que se encontra suspensa dadas as dificuldades atravessadas na pandemia, empenhados em trabalhar na perspetiva da melhoria da sua qualidade.

Seguem-se as atividades institucionais gerais previstas:

- Dar continuidade à prestação de Serviços de Apoio Domiciliário (SAD);
- Reativar a valência de Centro de Dia (CD);
- Promover o bem-estar bio-psico-social e qualidade de vida dos utentes;
- Divulgar e projetar os serviços prestados pelo CSCD Miuzelense;
- Participar em atividades dinamizadas por parceiros sociais ou outras entidades, quando possível;
- Realizar formações internas e/ou em contexto real de trabalho;
- Implementar e divulgar a campanha para a consignação do IRS;
- Realizar atividades de angariação de fundos (donativos/mecenato);
- Melhorar e/ou adequar as infraestruturas de forma a colmatar as necessidades concretas existentes, nomeadamente ao nível da substituição de alguns equipamentos;
- Avaliar propostas comerciais com o intuito de reduzir custos no âmbito de energias, combustíveis;
- Avaliar e aperfeiçoar periodicamente o serviço através da implementação do sistema de qualidade e HACCP, medicina no trabalho, controlo de pragas, etc.;
- Avaliar a qualidade dos serviços desenvolvidos;
- Fomentar a coesão interna e o espírito de equipa;



- Promover a sustentabilidade da organização;
- Aumentar a satisfação dos utentes, funcionárias, associados e comunidade.

Relativamente ao **Serviço de Apoio Domiciliário** as atividades são de carácter permanente:

- Visitas regulares da Técnica Superior e elementos da Direção do CSCD Miuzelense;
- Acolhimento e acompanhamento de Utentes e Famílias;
- Avaliação periódica dos utentes em acompanhamento na resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário;
- Promoção de reuniões de equipa;
- Apoio aos indivíduos e famílias na satisfação das suas necessidades e atividades de vida diária;
- Criação de condições que permitam preservar e incentivar as relações interfamiliares;
- Fornecimento das refeições;
- Prestação de cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Tratamento de roupas;
- Limpeza habitacional;
- Desenvolvimento de atividades de informação, animação e ocupação;
- Acompanhamento nas deslocações ao exterior e em contactos com o exterior;
- Prestação de apoio social e psicológico;
- Apoio na aquisição de bens e serviços e disponibilizar informações facilitadoras do acesso a serviços da comunidade.

Paralelamente ao fornecimento dos serviços supramencionados, a realização de atividades, quer semanais quer de carácter pontual (celebração de dias específicos) trazem uma panóplia de benefícios para os utentes e para quem lida diretamente com eles. É através das atividades de animação que pretendemos proporcionar uma vida mais harmoniosa e valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura dos utentes, aumentando a sua autoestima e autoconfiança.



Assim, desenvolveremos atividades de:

- Estimulação cognitiva;
- Estimulação física e motora;
- Atividades de expressão plástica e musical;
- Atividades de relaxamento;
- Atividades de desenvolvimento pessoal e social;
- Atividades de lazer e entretenimento;
- Apoio psicológico e social;
- Transporte para culto religioso;
- Visitas culturais ao exterior;
- Sensibilização para a saúde.

As atividades desenvolvidas são delineadas pela equipa, respeitando sempre a individualidade e os interesses de cada utente. Nesse sentido são realizadas ações que estimulam a participação ativa dos utentes e promovem a sua autonomia a vários níveis: cultural, psicológico, social, afetivo e espiritual.

O ano 2024 contará também com o **Portugal O' Meeting (POM 2024)**, maior evento de orientação organizado anualmente no nosso país e um dos mais importantes a nível mundial, que mobiliza um conjunto de meios e atletas que lhe conferem tal importância. O POM 2024, na sua 27ª edição, decorrerá de 9 a 15 de fevereiro de 2024, no concelho de Almeida e será organizado pela Associação Desportiva do Mondego em parceria com a Federação Portuguesa de Orientação, Federação Internacional de Orientação, o Município de Almeida, Junta de Freguesia da Amoreira e a Junta de Freguesia de Porto de Ovelha e Miuzela. Este evento trará impacto para a nossa região a nível turístico, cultural e económico. Neste sentido, é com orgulho e sentido de responsabilidade que o CSCD Miuzelense contribuirá para a organização do POM 2024, no dia **10 de fevereiro**, na realização do sprint noturno e jantar convívio, que decorrerá na Miuzela do Côa.



## PLANO DE ATIVIDADES 2024

Mês	Atividades	Objetivos
<b>Janeiro</b>	<b>Dia 6</b> Celebração do Dia de Reis Lanche de Reis	<ul style="list-style-type: none"><li>- tradição católica</li><li>- promover a confraternização com a comunidade</li></ul>
<b>Fevereiro</b>	<b>Dia 10</b> Participação no Evento POM Jantar convívio POM 2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- projetar a nossa localidade</li><li>- promover a região, história, costumes e gastronomia</li><li>- impactar a região a nível turístico, cultural económico</li><li>- promover o desporto e a prática da orientação</li><li>- promover o encontro intergeracional</li><li>- promover a confraternização</li></ul>
<b>Março</b>	<b>Dia 20</b> Dia Internacional da Felicidade  <b>Dia 25 a 31</b> Celebrações Pascais	<ul style="list-style-type: none"><li>- sensibilizar para a importância das emoções</li><li>- promover inteligência emocional</li><li>- promover felicidade e bem-estar</li><li>- tradições católicas</li><li>- participar nas celebrações religiosas</li><li>- promover a confraternização</li></ul>
<b>Abril</b>	Caminhada da Primavera	<ul style="list-style-type: none"><li>- promover a atividade física</li><li>- promover o contacto com a natureza</li><li>- promover a confraternização</li></ul>
<b>Mai</b>	<b>Dia 13</b> Celebração da Aparição de Nossa Senhora de Fátima aos 3 Pastorinhos	<ul style="list-style-type: none"><li>- celebração católica</li><li>- relembrar a história</li><li>- promover a partilha afetiva e espiritual</li></ul>
<b>Junho</b>	Santos Populares	<ul style="list-style-type: none"><li>- participar nos festejos populares</li><li>- promover a confraternização com a comunidade</li></ul>
<b>Julho</b>	Torneio de futebol  Colónia de férias para crianças	<ul style="list-style-type: none"><li>- promover o desporto e a atividade física</li><li>- promover o contacto com a natureza</li><li>- promover o contacto com a cultura local</li></ul>



		<ul style="list-style-type: none"><li>- promover o encontro intergeracional</li><li>- promover a confraternização com a comunidade</li></ul>
<b>Agosto</b>	<b>Dias 3, 4 e 5</b> Fim de semana radical	<ul style="list-style-type: none"><li>- promover a atividade física</li><li>- desenvolver atividades radicais</li><li>- promover a criatividade e a diversão</li><li>- promover o encontro intergeracional</li><li>- promover a confraternização com a comunidade</li></ul>
<b>Setembro</b>	Caminhada das Vindimas Almoço Jogos tradicionais	<ul style="list-style-type: none"><li>- tradição regional</li><li>- promover a atividade física</li><li>- promover o contacto com a natureza</li><li>- promover a confraternização com a comunidade</li></ul>
<b>Outubro</b>	<b>Dia 1</b> Dia Internacional do Idoso	<ul style="list-style-type: none"><li>- sensibilizar e valorizar o envelhecimento ativo e saudável</li><li>- promover a partilha afetiva</li><li>- promover a confraternização</li></ul>
<b>Novembro</b>	<b>Dia 11</b> Dia de São Martinho Magusto	<ul style="list-style-type: none"><li>- manter a tradição</li><li>- promover a partilha afetiva</li><li>- promover a confraternização com a comunidade</li></ul>
<b>Dezembro</b>	Almoço de Natal	<ul style="list-style-type: none"><li>- tradição natalícia e católica</li><li>- promover a partilha afetiva</li><li>- promover a confraternização com a comunidade</li></ul>

Miuzela, 8 de novembro de 2023

A Direção,

---