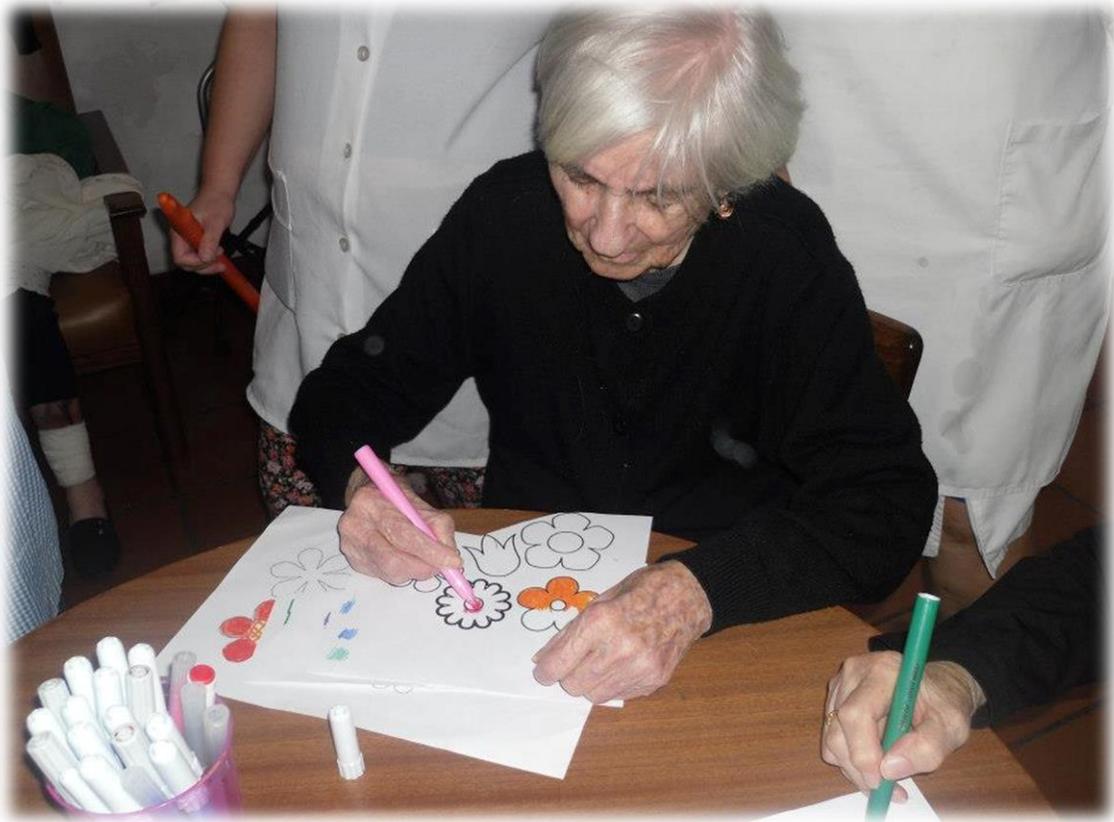




CENTRO SOCIAL DE AMARELEJA
LAR DR. DOMINGOS PULIDO GARCIA
Praça da República, 10
7885 - 023 AMARELEJA

Projecto Pedagógico - Dependência não é exclusão

Ano de execução: 2015



Técnica Responsável: Marina Rita

O seguinte projeto visa desenvolver atividades de carácter lúdico e de reabilitação cognitiva, física e social com 31 da resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário.

Posto isto passo a apresentar o seguinte projeto:

O envelhecimento é um processo natural, onde ocorrem alterações no organismo que afetam o cognitivo, psicológico e social tendo como consequência a perda funcional.

Atividades: Atividades de reabilitação motora/física, social e cognitiva, através de atividades de treino de expressão plástica/manualidades, expressão musical, jogos e dinâmicas.

Objetivo geral: Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos clientes, estimular e reabilitar as capacidades actuais.

Objetivos específicos:

- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica;
- Valorização das capacidades, competências e saberes do idoso, aumentando a sua auto-estima;
- Promover a participação ativa na instituição e na sociedade;
- Prevenção de problemas a longo/médio prazo;
- Promoção da saúde, limitando o desenvolvimento de patologias;
- Minimizar as perdas funcionais;
- Promover o divertimento

Público-alvo: 31 clientes de serviço de apoio domiciliário.

Recursos humanos: Animadora Socio-cultural.

Recursos materiais: material de desgaste rápido, farinha, corantes alimentares, óleo, sal, jogos de encaixe, canetas, lápis de colorir, lápis de cera, tintas, pincéis, balões, livro do velho e do novo, puff's de reabilitação masculino e feminino, livros de histórias e textos, bolas, varas, arcos, rádio, cd's, jogos motores sensoriais, quadros temporais, roletas de memória e puzzles.

Local: Atividades de grupo: sala de convívio, locais assinalados, corredor e em alguns casos na sala de atividades lúdicas.

Atividades individuais: sala de atividades lúdicas e/ou em locais assinalados.

Frequência e duração das sessões: As sessões serão realizadas á sexta-feira das 10:30h ás 12:00h e das 15:30h ás 17:30h.

Plano de ação:

Atividades de reabilitação física:

- Ginástica;
- Caminhadas;
- Manualidades;
- Exercícios aeróbicos;
- Dança;
- Volei adaptado;
- Bowling adaptado;
- Basquetebol (jogo do cesto) adaptado;
- Percursos de obstáculos;
- Exercícios de flexibilidade: alongamento ativo e passivo;
- Exercícios de subrecarga: exercícios funcionais e musculação;
- Treino de marcha;
- Treino de motricidade fina;
- Treino das Avd's;
- Jogos com bolas, arcos e varas;

Atividades de reabilitação cognitiva:

- Aulas/sessões de alfabetização;
- Aulas/sessões de música;
- Visualização de filmes e reportagens;
- Leitura de jornais, revistas e livros;
- Trabalhos manuais;
- Jogos direcionados;
- Exercícios de narração auto-biográfica e resumos da história pessoal;
- Relatos orais e escritos de determinados episódios e/ou épocas;
- Dinâmicas de grupo para estimulação;
- Registo de aspectos principais do decorrer do dia;
- Leitura na hora do conto;
- Resumo da história narrada na hora do conto;
- Jogos de memória;
- Jogos das diferenças;

Atividades de reabilitação social:

- Convívios;
- Passeios ao exterior (instituição e vila);
- Bailes/festas da instituição;
- Dinâmicas de grupo;
- Participação nos ateliês;

Atividades de expressão musical:

- Criar músicas;
- Cantar músicas;
- Dançar;
- Realizar jogos direccionados;

Atividades de expressão plástica:

- Modelação;
- Pintura de desenhos e outros materiais;
- Recortes;
- Colagens;

Atividades de expressão dramática:

- Leitura de histórias;
- Jogos de mimar;
- Jogos direccionados;

Outras técnicas de reabilitação:

- Dinâmica de risoterapia;
- Dinâmica de cromoterapia;
- Dinâmica de aromoterapia

Comemoração dos aniversários e atividades propostas pelos clientes;

Atividades propostas pelos clientes.

Calendarização:

Dia/ Mês	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
1										X		
2	X											
3							X					
4									X			X
5												
6		X	X								X	
7								X				
8					X							
9	X									X		
10				X			X					
11									X			X
12						X						
13		X	X								X	
14												
15					X							
16	X									X		
17				X			X					
18									X			X
19						X						
20		X									X	
21								X				
22					X							
23	X									X		
24				X			X					
25									X			
26						X						
27		X	X								X	
28								X				
29					X							
30	X									X		
31							X					

Nota: Ao longo do ano as datas poderão sofrer alterações.

Avaliação:

A avaliação desta atividade será feita através da observação visual das competências individuais e de grupo, observação do grau de entusiasmo, grau de dificuldade no início, durante e após a atividade, grau de comunicação (cliente-cliente e/ou cliente animadora) e grau de satisfação.

O plano de ação foi levado a reunião de equipa técnica e/ou direcção a 11 de Dezembro e foi aprovado.

A Direcção:

Diretora Técnica:

Animadora Socio-cultural
