

## Centro de Atividades Ocupacionais

# Plano Anual de Atividades 2020



## Introdução

No cumprimento dos Estatutos da Fundação João e Fernanda Garcia, vem o Conselho de Administração apresentar o Plano de Atividades para o ano de 2020. Este plano insere-se na estratégia definida para o cumprimento da missão e objetivos da instituição, organizam-se em torno dos seguintes Eixos e Objetivos:

- 1- Garantir a qualidade e abrangência dos serviços prestados;
- 2- Reforçar o papel social da organização;
- 3- Assegurar a melhoria contínua dos processos de trabalho e a orientação para os resultados;
- 4- Consolidar a auto sustentabilidade financeira da organização;
- 5- Privilegiar o diálogo com os clientes, famílias, Centro Distrital da Segurança Social de Castelo Branco, Autarquia e IPSS's do Concelho;
- 6- Partilhar com as famílias/cliente o dia-a-dia da instituição para garantir a continuidade da mesma.

## Centro de Atividades Ocupacionais (CAO)

O presente documento tem como objetivo a apresentação das atividades que serão desenvolvidas no Centro de Atividades Ocupacionais de Vila de Rei, no decorrer do ano de 2020.

Os objetivos desta resposta, passam por promover níveis de qualidade de vida nas suas várias dimensões (relações interpessoais; autodeterminação; bem-estar emocional, físico e material; cidadania e direitos) através da realização de atividades ocupacionais bem como promover estratégias de reforço da auto estima, da valorização e de autonomia pessoal e social, assegurando as condições de estabilidade necessárias para o reforço da sua capacidade e autonomia. Tendo em conta estes princípios, iremos apresentar as atividades a desenvolver no próximo ano:

- Atividades Regulares;
- Atividades não regulares;
- Calendário de atividades.

### Atividades Regulares

As atividades regulares, têm como objetivo promover a participação e o envolvimento dos clientes em atividades adequadas ao seu perfil, às suas dificuldades/limitações e motivações.

A realização de atividades, tem como objetivo principal, estabelecer um programa de participação que seja favorável à aquisição e/ou manutenção de competências para o desempenho de papéis em diversos contextos, promovendo a satisfação, a valorização e o crescimento pessoal dos nossos clientes.

<b>Atividades Regulares</b>	
Relacionadas com Lazer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passeios pedestres</li> <li>- Jogos lúdicos/ didáticos</li> <li>- “Contacto com a tecnologia”</li> </ul>
Relacionadas com a participação no trabalho e relacionadas com a	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalho em madeira (corte/pirogravura)</li> <li>- Ajuda na Cozinha</li> <li>- Vestir batas</li> <li>- Costura</li> </ul>

Relacionadas com a saúde e bem-estar individual.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Piscina</li> <li>- Ginásio</li> </ul>
Relacionadas com o estímulo cognitivo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Escolinha”</li> <li>- Biblioteca</li> <li>- Biblioterapia</li> </ul>
Relacionadas com atividades da vida diária.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentação</li> <li>- Mobilidade e transporte</li> <li>- Higiene pessoal</li> </ul>

### “Escolinha”

**Local de realização:** Salas de Ateliê, Lavandaria, Jardinagem e Cozinha

**Período de realização:** Quarta-feira 10h – 12h

**Capacidade máxima prevista de participantes:** 20

**Técnico responsável pela orientação e dinamização:** Técnicos/ Colaboradores Internos

Esta atividade tem como principal objetivo, o estímulo cognitivo dos clientes sendo também de carácter lúdico-terapêutico. Procura-se manter presentes as aprendizagens que os nossos clientes foram adquirindo ao longo da vida. Assim, pretende-se trabalhar:

- O reconhecimento de letras, palavras e frases;

- O reconhecimento dos números;
- A identificação de imagens;
- Identificação pessoas;
- Estimular o raciocínio, a concentração, a memória e a organização.

**Biblioteca:**

**Local de realização:** Biblioteca Municipal José Cardoso Pires (BMJCP)

**Período de realização:** Quarta-feira 14h – 15h

**Capacidade máxima prevista de participantes:** 20

**Técnico responsável pela orientação e dinamização:** Técnicos/colaboradores da BMJCP.

Nesta atividade, os clientes deslocam-se à Biblioteca Municipal de Vila de Rei com o objetivo de realizar tarefas planificadas pela mesma. Realizam-se atividades de carácter lúdico-terapêutico trabalhando-se competências:

- Cognitivas: atenção, concentração, memória;
- Sensoriais: ouvir e identificar histórias; trabalhar a motricidade através do contacto com diferentes materiais;
- Sociais: participação em atividades coletivas e intergeracionais.

**Piscina:**

**Local de realização:** Piscina Municipal de Vila de Rei

**Período de realização:** Terça-feira 10h – 12h

**Capacidade máxima prevista de participantes:** 20

**Técnico responsável pela orientação e dinamização:** Professora de Natação

A atividade em meio aquático tem como objetivo proporcionar um ambiente facilitador e lúdico de modo a promover competências psico-motoras, desenvolvimento da coordenação motora, equilíbrio e orientação espacial. A natação

adaptada é uma atividade física desenvolvida com o intuito de aumentar o potencial e as capacidades dos clientes, quer ao nível psicomotor, como na aquisição das competências do nado e adaptação ao meio aquático. A natação adaptada tem como objetivo a promoção da autonomia dos clientes no meio aquático, aumento da resistência e aprendizagem dos vários estilos de natação.

**Ginásio:**

**Local de realização:** Ginásio Municipal de Vila de Rei

**Período de realização:** Quinta-feira 10h – 12h

**Capacidade máxima prevista de participantes:** 20

**Técnico responsável pela orientação e dinamização:** técnicos/colaboradores internos.

É uma atividade física desenvolvida com o intuito de promover a coordenação motora, consciência corporal, orientação espacial, através de exercícios adequados aos interesses e necessidades dos clientes.

A razão da prática de exercícios inclui o reforço da musculatura e do sistema cardiovascular, a perda de peso e o combate ao sedentarismo.

**Biblioterapia:**

**Local de realização:** Sala de atividades do Lar residencial

**Período de realização:** Sexta-feira 10h – 11h

**Capacidade máxima prevista de participantes:** 20

**Técnico responsável pela orientação e dinamização:** Técnicos da BMJCP

É utilizada como instrumento de terapia através da leitura de contos. A leitura funciona com atividade de lazer, para aliviar a tensão, como forma de transportar os clientes para outras realidades bem como estimular a sua criatividade e imaginação.

**Cozinha e vestir batas:**

**Local de realização:** Refeitório/ Atelier's

**Período de realização:** de 2ª a 6ª

**Capacidade máxima prevista de participantes:** 3

**Técnico responsável pela orientação e dinamização:** técnicos/colaboradores internos

São atividades que servem essencialmente para criar um sentimento de responsabilidade nos clientes. Todas as semanas são destacados 3 clientes para desempenhar estas tarefas.

Esta atividade destina-se a clientes com competências para desempenhar tarefas com o mínimo de ajuda, e com competências de aprendizagem que lhes permitam adquirir e/ou desenvolver novas competências.

Pretende-se promover o máximo de autonomia dos nossos clientes em atividades da vida diária instrumentais e proporcionar-lhes um maior número de oportunidades de participação social.

### **Teatro:**

**Local de realização:** Sala de Convívio

**Período de realização:** Abril e Junho, Quinta-feira 14h – 15h

**Capacidade máxima prevista de participantes:** 10

**Técnico responsável pela orientação e dinamização:** Técnicos/colaboradores internos

É apresentada anualmente, uma peça de teatro encenada pelos nossos clientes. Com esta apresentação, pretende-se desenvolver a autoexpressão por meio da arte cênica (teatro) favorecendo a atenção, observação, imaginação e a criatividade. Analisar através da peça teatral dificuldades em autoexpressão, dando oportunidade ao cliente de evoluir vencendo os seus medos.

### **Atelier's**

Neste modelo de funcionamento cada cliente frequenta um atelier, tendo em conta os seus gostos e capacidades tendo um atelier de referência onde realizam

trabalhos especificamente propostos para eles. Assim, no mesmo atelier, podem ocorrer duas situações: o mesmo trabalho pode ser realizado por todos os clientes ou cada cliente pode realizar trabalhos individuais.

#### **Atelier de Pontos e Bordados:**

Neste atelier procura-se desenvolver trabalhos de costura, aproveitando os conhecimentos e as vivências de alguns clientes. São desenvolvidas algumas técnicas de bordados estimulando a motricidade fina e a destreza manual, mantendo o equilíbrio emocional e social. Desenvolvem-se competências relacionadas com a distinção de matérias e a utilização correta dos instrumentos de costura. Fomenta-se a valorização pessoal e social dos clientes.

#### **Atelier de Artes Plásticas:**

São realizadas as atividades de estimulação sensorial, trabalhos manuais/expressão plástica, e espaço temático. Neste atelier, procura-se adequar as atividades realizadas às necessidades específicas dos clientes. Trabalham-se várias técnicas e vários materiais como: pintura em tela; pintura em madeira; trabalho em madeira (pirogravura); corte e colagem de materiais; modelagem; pintura em gesso; técnica do guardanapo entre outras.

Promove-se a expressão artística como forma de comunicação, fomenta-se a criatividade, mantém-se o equilíbrio emocional e social sempre com o intuito de valorizar o cliente enquanto cidadão.

### **Atividades não regulares**

As atividades não regulares têm como objetivo enriquecer o leque de experiências relacionadas com a participação social, que o Centro de Atividades Ocupacionais pode oferecer. Auxiliam o exercício de orientação espacial, temporal e pessoal dos nossos clientes, promovendo estratégias de valorização e de autonomia pessoal. A sua proposta é realizada anualmente, sendo suscetíveis de alterações que possam surgir ao longo do ano.



Atividades não regulares

Atividades Sazonais

- Época balnear (idas a praias fluviais e piscina);
- Festividades de Natal;
- Visita de encerramento de atividades.
- “Semana da Deficiência” (Integração dos utentes nos estabelecimentos comerciais).

Atividades Temáticas

- Exposição
- Comemo
- Banca do
- Dia da Da
- Comemo
- Lembran
- Dia do An
- Aniversário
- Comemo
- (Exposição
- Baile de C

Atividades comemorativas de épocas festivas

- Festa de
- Desfile d
- Celebraç
- Celebraç
- Magusto

Aprovado pelo Conselho de Administração

---

---

---

---

---