

RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2020



Associação Desenvolvimento
Integral de Lordelo
ADIL

Elaborado por: Mónica Santos

*“Saber envelhecer
É a obra-prima da sabedoria
E um dos capítulos mais difíceis
Na GRANDE ARTE de VIVER!!!”*

“Herman Melville”

Reflexão

O presente relatório visa demonstrar a dinâmica da instituição no que concerne às atividades que proporcionamos aos nossos utentes.

Tendo a ADIL a sensibilidade para perceber as necessidades apresentadas quer pela terceira idade, quer pelas crianças, rege-se por planos de atividades anuais específicos para estas faixas etárias.

Tendo em conta o ano atípico pelo qual toda a população mundial passou, com a Pandemia COVID- 19, este ano de 2020 os utentes não puderam realizar grande parte das atividades propostas no Plano Anual de Atividades aprovado em novembro de 2019.

Ao debruçarmo-nos nestas questões, pelas quais nunca pensaríamos ultrapassar, percebermos que a nossa atividade é das mais indispensáveis para ultrapassar crises sociais como que que vivemos e que temos criado uma ADIL melhor, orientada para as necessidades de quem acolhemos.

Sucedede-se que apesar de tudo, este ano permitiu também um crescimento económico e financeiro, o que concerne a ADIL uma melhor gestão dos recursos que por sua vez resulta na melhoria dos serviços prestados.

É com esta vontade de apresentar serviços de qualidade e bem servir a população que pretendemos continuar a dignificar o nome ADIL.

Mensagem do Presidente

Ao fazer uma análise ao ano de 2020, temos muitas histórias e episódios inéditos, não fosse o ano onde o Coronavírus apareceu, se estabeleceu e se propagou a nível mundial.

As alterações foram diárias, inéditas e em todos os setores, deixando a sensação que não estávamos a fazer o melhor.....mas estávamos.

A gratidão é minha e da direção mas entendo que os sócios também ficam gratos pelo excelente ano que a ADIL teve, a todos os níveis, atendimento, resiliência, adaptabilidade, recursos humanos, solidariedade e claro.. financeiro e vai para todas as funcionárias, lideradas pela Dra. Mónica, para as equipas da Creche, Rsi, Clds e Saas.

A nível institucional, o Município de Paredes e a Cooperativa A Lord destacam-se com parcerias e ajudas fundamentais para o crescimento da ADIL, mas também os Bombeiros Lordelo e a Junta de Freguesia, dizem presente, sempre que lhes solicito ajuda.

As contas aqui apresentadas, são o resultado disto tudo o que referi e nota-se que o espírito continua: União, contenção nos gastos, espírito de equipa e uma direção unida que tem em comum o sentido de ajudar a ADIL a ser cada vez melhor.

Foi certamente o ano em a ADIL foi vista com outros olhos.

Pelo Presidente

Helder Oliveira

PLANO SEMANAL DE ATIVIDADES – APENAS DECORREU NA NORMALIDADE ATÉ DIA 08/03/2020

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
10h00 11h00	Reabilitação/ musicoterapia na Demência (Dra. Marta)	Animação jogos de estimulação de motricidade fina/estimulação visual (Animadoras) AUDITORIO	Ginástica Mais Vida Ativa (Prof e animadoras) SALA DE CONVIVIO	Programa de musicoterapia “AS MÚSICAS DA MINHA VIDA” (Dra. Marta) AUDITÓRIO	Hidro Sénior Piscina Municipal de Lordelo (animadoras)	Fisioterapia Dra. Eliana (Utentes com grande dependência)
11h00 12h00	Ginástica (Prof. João Paulo E animadoras) GINÁSIO	Cinesioterapia Dra. Ana Duarte (Utentes com grande dependência)	Golfe Sénior (1x Mês) Vila Cova de Carros (Animadoras)	REIKI - quinzenal (Terapeuta Patricia) GINÁSIO		
ALMOÇO						
14h00 15h00	Expressão musical (Sr. José e Animadoras) AUDITORIO Quinzenal	Eucaristia mensal (1x mês) (Sr. Pe Rui e animadoras) AUDITÓRIO	Jogos de estimulação de memoria e motricidade fina (equipa multidisciplinar) AUDITÓRIO	Programa de estimulação cognitiva “MENTE ATIVA” (Dra. Marta) AUDITÓRIO	Treinos de Boccia (Animadoras) PAV. ROTA DOS MOVEIS	
15h00 16h00	Jogos de mesa (animadoras) SALA DE CONVIVIO	Animação através da expressão plástica (animadoras) SALA DE CONVIVIO		Hora da Beleza durante o dia (Animadoras)		

É NECESSÁRIO REFERIR QUE SEMANALMENTE OS IDOSOS INTEGRADOS NA ASSOCIAÇÃO, BENEFICIAM ALÉM DOS CUIDADOS ELEMENTARES, DE APOIO DE UM MÉDICO, DE UMA PSICÓLOGA E DE UMA NUTRICIONISTA

ATIVIDADES FREQUENTES NÃO ENUMERADAS NO PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

APENAS DECORRERAM NA NORMALIDADE ATÉ DIA 08/03/2020

Periodicidade	Atividade	Objetivos	Resultados
Diária	Animação motora e sensorial / Estimulação cognitiva (cartas, dominós, damas, palavras cruzadas, ...)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover Orientação - Reconhecimento do esquema coral - Estimulação da memória - Reabilitação das Funções executivas - Desenvolver a capacidade aritmética - Estimular as capacidades de linguagem - Trabalhar a Atenção e concentração - Desenvolvimento das Gnosias (sentidos) 	<ul style="list-style-type: none"> - Partilha de conhecimentos - Manter e melhorar as capacidades cognitivas - Melhorar a qualidade de vida e aumentar a autonomia das AVD's e independência pessoal
	Caminhadas	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a motricidade fina - Desenvolvimento da psicomotricidade 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal
	Ginástica de manutenção física	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento - Continuar com as parcerias 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento da autonomia dos clientes
Semanal	Expressão plástica	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a motricidade fina - Estimular a criatividade - Precisão manual e a coordenação psico-motora 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhora a motricidade fina - Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Exposição dos trabalhos realizados.
	Boccia	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a motricidade fina - Desenvolvimento da psicomotricidade - Desenvolver o espírito de interajuda e de competição - Estimulação da concentração 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Aumento da autonomia dos clientes - Melhora a motricidade fina
	Psicoterapias diversas: - Reabilitação na demência - Terapia de Musicoterapia; - Intervenção no deficit de memória	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular as diferentes áreas cognitivas; - Promover a autoestima; - Diminuição dos sintomas psicopatológicos; - Intervenção nos processos mnésicos; - Promover a qualidade de vida e bem-estar; - Combater a solidão e inatividade; - Promover as relações interpessoais; 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Aumento da autonomia dos clientes - Melhora a motricidade fina

	Hidroginástica/ Natação	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a motricidade fina - Desenvolvimento da psicomotricidade - Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento - Continuar com as parcerias 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Aumento da autonomia dos clientes - Melhora a motricidade fina
	“Hora da Beleza” (manicura, pédicure, epilação)	<ul style="list-style-type: none"> - Animação promotora para o bem-estar pessoal; - Promover a autoestima nos idosos 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhoria da autoestima nos idosos - Aumento da confiança dos utentes
Quinzenal	Terapia de Reiki	<ul style="list-style-type: none"> - Redução do estresse; - Tratamento de doenças; - Melhoria a qualidade de vida; 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhoria da autoestima nos idosos - Aumento da confiança dos utentes
	“Tardes Dançantes”	<ul style="list-style-type: none"> - Estimulação dos movimentos através da música - Reviver cantares tradicionais - Proporcionar momentos de distração 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Convívio interinstitucional.
Mensal	Celebração da eucaristia	<ul style="list-style-type: none"> - Promover momentos de oração; - Desenvolver o lado espiritual e religioso - Potenciar a participação da comunidade na eucaristia 	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação dos nossos clientes
	Golf	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a motricidade fina - Desenvolvimento da psicomotricidade - Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento - Continuar com as parcerias 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento da autonomia dos clientes - Melhora a motricidade fina

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2020

Mês	Atividade	Descrição	Periodicidade	Concretização	Indicadores
Janeiro	Comemoração dos Aniversários dos Utentes	Realização de um lanche-convívio, no qual se cantará os “Parabéns a Você...”, apagar-se-ão as velas e partir-se-á o bolo de aniversário.	Todos os meses, aquando do dia de aniversário dos utentes.	Concretização	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Comemoração do Ano Novo	Diálogo sobre desejos e votos para o Novo Ano. Realização de um painel de com fotos dos utentes.	02/janeiro/2020	Concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Comemoração do Dia de Reis	Jantar de Reis Cantar as janeiras	06/janeiro/2020	Concretizado (jogo sobre o tema)	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Campeonato Concelhio de Boccia	Campeonato Concelhio de Boccia Sénior PAV. ROTA MOVEIS	Data a definir	Não concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia do Riso	Passagem de um vídeo/ programa humorístico.	18/janeiro/2020	Concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

Fevereiro	Dia Mundial da Religião	Comemoração com a celebração de uma Eucaristia	21/janeiro/2020	Concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Dia ao contrário	Jogos interativos de perspicácia;	31/janeiro/2020	Concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Dia Mundial do Doente	Palestra com as enfermeiras, nutricionista e fisioterapeuta residentes	11/fevereiro/2020	Concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Campeonato Concelhio de Boccia Sénior	Campeonato Concelhio de Boccia Sénior PAV. ROTA MOVEIS	Data a definir	Não concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Celebração do Dia do Amor	Elaboração e entrega de uma lembrança; decoração da instituição; Sessão fotográfica;	14/fevereiro/2020	Concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Comemoração do Carnaval	Ida a uma discoteca. Atividade interinstitucional	25/fevereiro/2020	Concretizado	
	Comemoração do Dia Internacional da Mulher	Saída com mulheres a um shopping; Elaboração de uma lembrança	08/março/2020	Concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes

Março	Dia Mundial da Oração	Oração do Terço	06/março/2020	Concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Comemoração do Dia do Pai	Elaboração de uma lembrança;	19/março/2020	Concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia da Felicidade	Sessão fotográfica com emojis e exposição das mesmas	20/março/2020	Concretizada	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Março	Campeonato Concelhio de Boccia Sénior	Torneio interinstitucional	Data a definir	Não concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia do Livro Português	Ida à Biblioteca da CFPIMM	26/março/2020	Não concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Abril	Dia das Mentiras E Dia Internacional da diversão no Trabalho	Pregar partidas saudáveis entre si.	01/abril/2020	Não concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

Maio	Dia Mundial da saúde	Participação da feira de saúde; convívio Interinstitucional PAV. PAREDES	07/abril/2020	Não concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Comemoração da Páscoa	Conversa informal acerca da Páscoa; Festa convívio alusiva ao tema;	12/abril/2020	Não concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Dia do Café	Oferta de um café e atividade sensorial com vários cafés do mundo	14/abril/2020	Não concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Dia Mundial da Dança	Ensaio de uma coreografia de dança; Festa convívio interinstitucional PAV. ROTA MOVEIS	29/abril/2020	Não concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Campeonato Boccia	Campeonato Concelhio de Boccia Sénior	Data a definir	Não concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Comemoração do Dia da Mãe	Elaboração e entrega de uma lembrança;	03/maio/2020	Concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Internacional do Bombeiro	Visita ao quartel dos B.V. Lordelo	04/maio/2020	Não concretizado	Número de participantes na atividade;

Maio					Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Internacional sem dieta	Elaboração de uma ementa ao gosto dos utentes;	06/maio/2020	Não concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Sarau de Ginástica	Sarau de Ginástica PAV. ROTA MÓVEIS	Data a definir	Não concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Internacional da família	Comemoração na instituição com os familiares e com lanche convívio e uma pequena atuação dos utentes;	15/maio/2020	Não concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia de Santa Rita	Visita ao Santuário de Santa Rita	22/maio/2020	Não concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Junho	Dia Internacional dos piqueniques	Piquenique ao Parque da Cidade do Porto	18/junho/2020	Não concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Comemoração dos 3 Santos Populares	Festa Gastronómica – Sardinhada; Construção de arcos, balões, manjericos e bandeirolas para a decoração da Instituição; Desfile de S.	24/junho/2020	Não concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

		João; elaboração de trajes alusivos às Marchas populares;			
	Colónia Balnear	Semana de praia Intergeracional;	29/junho/2020 03/julho/2020	Não concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Dia Mundial da pizza	Confeção de uma pizza	10/julho/2020	Não concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Mundial dos Avós	Festa convívio entre todas as IPSS do Concelho;	26/julho/2020	Não concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Julho	30º Aniversário da ADIL	Eucaristia; Romagem ao cemitério; Festa ao ar livre para toda a comunidade;	12/julho/2020	Concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Internacional da cerveja	Visita à fábrica da Cerveja – UNICER	09/agosto/2020	Não concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Agosto	Dia da Assunção de Nossa Senhora	Passeio ao Monte da Assunção em Monte Córdova.	14/agosto/2020	Concretizado Sem sair da viatura	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

Setembro	Um dia diferente	Vista ao Cais de Gaia	19/agosto/2020	Não concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Vindimas	Uma tarde de vindima à moda antiga.	Setembro/2020	Não concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Passeio Anual	Visita ao Santuário de Fátima	Setembro/2020	Não concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Mundial do Sonho	Atividade de relaxamento	de 25/setembro/2020	Não concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Outubro	Comemoração do Dia do Idoso Comemoração	Realização de um intercâmbio com as outras IPSS's. Tarde convívio com música ao vivo	01/outubro/2020	Não concretizado Realização de uma lembrança e entregue aos utentes	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Desfolhada	Realização de uma desfolhada intergeracional	Data a definir	Concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Mundial dos Castelos	Visita ao Castelo de Braga	07/outubro/2020	Não concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

Outubro	Comemoração do dia Mundial da Alimentação	Sessão de sensibilização sobre hábitos de alimentação saudável, seguida de debate com a nutricionista	16/outubro/2020	Concretizada	Número de participantes na atividade;
	Dia Mundial do Pão	Confeção de pão pelos utentes			Grau de satisfação dos clientes;
	Comemoração do Dia de Halloween	Elaboração de uma lembrança fantasmagórica e decoração da instituição	31/outubro/2020	Concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Desfolhada	Realização de uma desfolhada em articulação com as IPSS's.	Outubro / 2020	Concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Dia de S. Simão	Visita ao S. Simão Penafiel	28/outubro/2020	Concretizado em dias posteriores, sem sair da viatura	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
Novembro	Comemoração do São Martinho	Realização de um Magusto; Ensaio de canções alusivas à época;	11/novembro/2020	Concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Internacional do Homem	Entrega de lembranças, realizadas pelos utentes do sexo feminino, a todos os Homens da instituição.	19/novembro/2020	Concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Início da preparação da festa de Natal	Preparação e ensaios da festa a ser protagonizadas na Festa de Natal	A partir de 11 de novembro	Concretização	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

	Continuação dos ensaios para a festa de Natal	Preparação e ensaios das festas a serem protagonizadas na Festa de Natal	Durante o mês	Concretizado	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Dezembro	Festa de natal	Realização da Festa de Natal, preparada nas últimas semanas.	Realizada em Janeiro de 2021, devido ao surto de COVID-19		Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Comemoração do Natal	Interpretação de cânticos natalícios; Decoração da Instituição; Lanche-convívio; Troca de prendas; Elaboração de postais de “Boas Festas”; Ceia e almoço de Natal.	Realização no dia 05/01/2021. Devido ao surto de COVID-19		Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

Alem das atividades acima enunciadas, foram ainda realizadas as seguintes atividades:

- Dia do Puzzle – 29 de janeiro
- Baile de Reis – 30 de janeiro
- Dia do Riso (saída com Mov. Sénior em Recarei) – 20 de janeiro
- Desfile de Carnaval pela cidade
- Realização de um tapete para o Festival da Primavera, promovido pela CM Paredes – fevereiro
- Páscoa – realização de cruces individuais
- Dia dos avós – mensagens num quadro - 26 de julho
- No período de verão devido à pandemia foram realizados os seguintes passeios com os utentes, mesmo sem os mesmos saírem das carrinhas:
 - Santa Justa – Valongo
 - Parque de Meixomil – Paços de Ferreira
 - Parque de Freamunde – Paços de Ferreira
 - Senhora do Salto – Aguiar de Sousa
 - Sameiro - Penafiel

CONCLUSÃO

Este ano, atípico para todos, as atividades foram sendo realizadas dentro das medidas de prevenção e contenção sempre exigidas pela Direção Geral de Saúde.

Infelizmente, conseguimos conter o Vírus durante cerca de 10 meses, mas em dezembro, ele entrou, tendo contaminado grande parte dos utentes e colaboradores.

Temos consciência que tudo fizemos antes, durante e depois do surto, que em comparação com outras IPSS, teve consequências muito reduzidas.

A Equipa Técnica da ADIL espera que o ano de 2021, seja um ano melhor, sem que existam tantas contenções, de forma a que seja ainda mais participativo e que as atividades de animação envolvam, cada vez mais, os nossos Clientes e a própria Família.

Elaborado por:

Mónica Santos

Diana Neto

Tânia Costa