





## Introdução

No ano de 2021 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 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 numa resposta de CATL. Ressalve-se que, o desenvolvimento das atividades estão fortemente dependentes da evolução pandémica que o país e o mundo atravessam.

Com a elaboração deste documento pretende-se, identificar as principais atividades a desenvolver no Projeto VIDAS em AÇÃO:

**Projeto VIDAS com DESPORTO** - Atividades Desportivas - considerada uma IIES (Iniciativa de Inovação e Empreendedorismo Social), projeto candidatado e aprovado pela Portugal Inovação Social 2020 e na qual inclui o desenvolvimento de várias modalidades desportivas: Atividade Física Adaptada (Sala de Atividades de Apoio à Família), Atletismo, Futsal, Basquetebol em Cadeira e Rodas; Atividades de formação/capacitação no âmbito da IIES.

**VIDAS com ESCOLA:** Projeto desenvolvido na **Sala de atividades de Apoio à Família (SAAF) na Junta de Freguesia de Boim**; através do qual se dinamizarão as seguintes atividades: Férias Inclusivas, Atividades Lúdicas, Jardinagem; Atividades Escolares de Apoio ao Estudo individualizado (Crianças com Currículos Escolares Adaptados), em pares ou pequenos grupos.

**VIDAS com SAÚDE e BEM-ESTAR:** Hipoterapia, Snoezlen, Reabilitação, Nutrição, Serviço/Apoio social e Psicologia. (recursos ou serviços a contratuar) atividades desenvolvidas na dinamização da Sala de Atividades de Apoio à Família.

**VIDAS com ARTE:** Música, Tecelagem, Atividades de Artes Plásticas Dança, Teatro (DANÇARTE\_Vidas em Palco) atividades desenvolvidas na dinamização da Sala de Atividades de Apoio à Família.

**Vidas Sénior:** Projeto desenvolvido na **Sala de Atividades para os Idosos (SAI) na Junta de Freguesia da Ordem**, no ano 2021 pretendemos dar continuidade à dinamização de atividades com pessoas idosas este projeto visa o desenvolvimento de **atividades socio-recreativas** com esse público alvo e são incluídas no Projeto de Inovação e Empreendedorismo Social **“Movimento Sénior de Lousada”** numa parceria com a **UFCBO, ASSNESPEREIRA e CML**.

Os projetos a serem implementados focam-se na **Valorização, Inclusão/integração, Desenvolvimento e Apoio Social** da população alvo, nomeadamente,



crianças/jovens e idosos. Todos os projetos são desenvolvidos de acordo com as necessidades e procura das famílias. A Lousavidas 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-se como uma importante missão.

Neste plano serão ainda contempladas atividades de exterior que possam ser promovidas por outras entidades e para as quais seja solicitada articulação/colaboração da Lousavidas: atividades lúdicas, desportivas, atividades de carácter socioeducativo e sociorecreativo, 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 desenvolvem-se diversas competências e uma melhor abrangência acerca dos nossos antepassados e situamos melhor o mundo atual. Estas atividades serão articuladas em conjunto com outras instituições, como por exemplo, museus, cinema, bibliotecas, entre outros.

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 utilizadores, aos seus familiares e à comunidade em geral.

Exemplo: 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_Vidas em Palco_ Música, movimento e drama	<ul style="list-style-type: none"><li>- Seleção de uma peça de teatro, envolvendo os vários utentes na interpretação das várias personagens.</li><li>- Sessões em grupo utilizando atividades de dança, movimento e drama.</li></ul>	Colaboradora /Psicóloga/ Educadora/Professora e beneficiários	Ao longo do ano e apresentação no final do ano;	Roupas específicas, máscaras, microfone; Rádio, cds, cadeiras, roupas, colchões, almofadas, lenços, chapéus, bolas, livros, etc.
Estimulação de linguagem (componente compreensiva).	<ul style="list-style-type: none"><li>- Através de sessões individuais, são adaptadas fichas de trabalho individualizadas de acordo com as áreas fracas e fortes de cada utente.</li></ul>	Colaboradora/ Psicóloga/ Terapeuta/ Professora e beneficiários	Ao longo do ano	<ul style="list-style-type: none"><li>- Imagens reais de alimentos, ações, pessoas, etc.</li><li>- Revistas, jornais e livros;</li><li>- Fichas de trabalho;</li></ul>
Apoio psicossocial aos Familiares dos Beneficiários	Realização de Sessões de Intervenção Familiar	Colaboradora/ Educadora/ Familiares e Beneficiários	Ao longo do ano	Computador, folhas A4 e Cartolinas
Atendimentos a voluntários, colaboradores, beneficiários e pessoas externas à instituição	Atendimento a pessoas que procuram a instituição	Colaboradora/ Professora	Ao longo do ano	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	Colaboradora/ Professora/Educadora/ Psicomotricista e Colaboradores, parceria com entidades	Ao longo do ano	Computador, folhas A4 e fichas



		formadoras		
<b>Jardinagem</b>	Desenvolvimento de competências de vida diária, de autonomia e responsabilização.	Colaboradora/ Professora/Educador/ Psicomotricista, Beneficiários, Colaboradores	Ao longo do ano	Horta, utensílios da área,
<b>Programa Sensibilização para a Música; Musicoterapia</b>	Promoção da estimulação sensorial.	Colaboradora/ Psicomotricista/ Educadora/ voluntários/ Musicoterapeuta e Beneficiários	A definir	Instrumentos musicais,
<b>Programa de Estimulação Cognitiva</b>	Desenvolver atividades em grupo de estimulação cognitiva	Colaboradoras/ Psicomotricista e beneficiários	Semanalmente	Folhas A4, instrumentos de avaliação cognitiva, Computador
<b>Programa de competências sócio emocionais</b>	Desenvolver atividades em grupo de partilha sobre as emoções, sentimentos e relações	Psicomotricista e beneficiários	Semanalmente	Folhas A4, computador
<b>Atividades de apoio à Família_ Sala de Atividades de Apoio a famílias (SAAF) Crianças com NEE</b>	Desenvolvimentos de atividades de apoio ao estudo e estimulação cognitiva (diferenciada); atividades de férias com terapias.	Professora e psicóloga	Diariamente (horário pós letivo) e/ou nas férias/interrupções escolares	Junta de Freguesia de Boim
<b>Atividade desportiva adaptada (Atletismo, futsal, BCR) IIES</b>	Desenvolvimento de várias modalidades desportivas adaptadas	Professor/a de Educação Física/ colaboradores	Data a definir/ BCR (Segunda e Quarta)	Complexo Desportivo de Lousada/Pavilhão Municipal



Atividades de apoio aos Idosos_Sala Atividades dos Idoso (SAI)_ Inclui o Mov. Sénior	Desenvolvimento de atividades Desportivas (Boccia e Atividade Física); Artes Plásticas	Professor/a de Educação Física e Professora de Expressões Artísticas	Terça e Quinta	junta de Freguesia da Ordem
Reunião de Equipa Técnica/direção	Reunião Multidisciplinar	Professoras /colaboradora	Mensalmente, a cada 1º quinta-feira do mês	Papel fotocópia e computador

### Atividades Desportivas, Culturais, Sociais e de Lazer

Atividades	Como?	Quem?	Quando?
Participação no Programa de Caminhadas Municipais	Sensibilizar a comunidade para " Caminhar pela Diferença", nas caminhadas "VIDAS ao CAMINHO" divulgação nas diferentes freguesias	Equipa da LOUSOVIDAS, 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 LOUSOVIDAS, voluntários, beneficiários, comunidade	Setembro 2021
Realização do Magusto	Realização da atividade	Toda a Equipa e beneficiários	Novembro de 2021
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 LOUSOVIDAS e beneficiários	3 de Dezembro de 2021
Participação na semana de igualdade na diferença	Participação em palestras, workshops	Toda a equipa da LOUSOVIDAS	Novembro/Dezembro
Festa de Natal da LOUSOVIDAS	Realização da atividade.	Toda a Equipa e beneficiários	Dezembro de 2021



## Marketing Social

Atividades	Como?	Marketing Social	Quem?	Quando?	Recursos
Jantar da Solidariedade (Aniversário) Santos Populares	Organização de um Jantar Anual de Solidariedade		Equipa LOUSOVIDAS; Voluntários	Junho/Julho	Elementos da Equipa da LOUSOVIDAS
Jogo solidário/Torneio solidário	Com a participação de equipas do concelho de Lousada		Equipa LOUSOVIDAS	Junho/outubro	Elementos da Equipa da LOUSOVIDAS
Campanha de angariação/fidelização de amigos/Vidas Solidárias LOUSOVIDAS	Utilizando os meios de comunicação disponíveis no concelho de Lousada, irá proceder-se à divulgação de uma campanha previamente desenvolvida.		Equipa LOUSOVIDAS	Ao longo do ano	Equipa da LOUSOVIDAS, comunidade
Workshops de relaxamento	Utilização de técnicas específicas de relaxamento (Pilates, Reiki e Yoga.)		Professora/Instrutora; colaboradora; Beneficiários	Datas a definir	Música, colchões, Cadeiras, Instalações LOUSOVIDAS_ Junta de Freguesia de Boim e Ordem
Iniciativas da Câmara de Lousada	Gala do Desporto, iniciativas de cariz solidário		Equipa LOUSOVIDAS	Datas a definir	Elementos da Equipa da LOUSOVIDAS

Aprovado em Reunião de direção nº 12 de 07/12/2020

 / Ana Laginha

(Presidente da Direção e Secretária)

Aprovado em Reunião de Assembleia Geral nº 2 de 29/12/2020

 / Francisco Pinheiro

(Presidente da Mesa de Assembleia e Secretário)