



Plano de Ação 2023



COOPERATIVA LOUSSAVIDAS, CRL, Equiparada IPSS

Plano de Ação 2023



Introdução

No ano de 2023 pretende-se continuar a assumir a concretização do objeto social da LOUSAVIDAS, através da implementação do Projeto globalizante VIDAS em AÇÃO. Este ano com o regresso à normalidade, neste que é um período pós pandemia.

Neste documento, são identificadas as atividades a desenvolver no Projeto VIDAS em AÇÃO.

O projeto **VIDAS com DESPORTO** – Projeto relativo a Atividades Desportivas Adaptadas e o qual inclui o desenvolvimento de várias modalidades desportivas: Atividade Física Adaptada (em desenvolvimento na Sala de Atividades de Apoio à Família), Basquetebol em Cadeira e Rodas (em desenvolvimento do Pavilhão Municipal de Louxada), Atletismo e Futsal (a desenvolver). De referir que a equipa de BCR da Lousavidas continua, pela segunda época consecutiva 22/23, a disputar a 1ª Divisão Nacional de BCR.

O projeto **INCLUIR+VIDAS** que foi objeto de apoio financeiro com o prémio BPlcapacitar fundação lacaixa e ao qual pretendemos dar continuidade permitindo atividades terapêuticas como: Hipoterapia, Psicomotricidade, Musicoterapia, Snoezlen.

As atividades de apoio à família desenvolvidas na **Sala de atividades de Apoio à Família (SAAF) na Junta de Freguesia de Boim**, as quais permitem atividades de Acolhimento, de Férias Inclusivas, Atividades Lúdicas, Jardinagem; Atividades Escolares de Apoio ao Estudo Individualizado (Crianças com Currículos Escolares Adaptados), em pares ou pequenos grupos continuarão a permitir apoiar crianças com e sem necessidades específicas e suas famílias cujo prolongamento de horário escolar é suprimido na escola e não têm resposta em ATL ou Centros de Estudo.

Todas as atividades da Lousavidas 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 comunidade. 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



Exat. A. Ato

COOPERATIVA LOUSAVIDAS, CRL, Equiparada IPSS

Plano de Ação 2023

da Lousavidas: atividades lúdicas, desportivas, atividades de carácter socioeducativo ou sociorecreativo, pois a participação social tem uma grande importância no desenvolvimento psicossocial da 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.

ALOUSAVIDAS pode ainda desenvolver outras atividades por sugestão de outras entidades e que não constam neste Plano.

Atividades	Como?	Quem ?	Quando?	Recursos
Estimulação de linguagem (componente compreensiva).	- Através de sessões individuais, são adaptadas fichas de trabalho individualizadas de acordo com as áreas fracas e fortes de cada utente.	Colaboradora/ Psicóloga/Terapeuta/ Professora e beneficiários	Ao longo do ano	- Imagens reais de alimentos, ações, pessoas, etc. - Revistas, jornais e livros; - Fichas de trabalho;
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, sempre que se justifique	Folhas A4 e computador



Ações de informação/workshop 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 formadoras	Ao longo do ano	Computador, folhas A4 e fichas
Programa Sensibilização para a Música; Musicoterapia	Promoção da estimulação sensorial.	Colaboradora/Psicomotricista/ Educadora/ voluntários/ Musicoterapeuta e Beneficiários	Semanalmente (quinta-feira)	Instrumentos musicais,
Programa de Estimulação Cognitiva psicomotricidade e hipoterapia	Desenvolver atividades em grupo de estimulação cognitiva e motora	Colaboradoras/Psicomotricista, hípico e beneficiários,	Semanalmente (terças e sexta-feira)	Folhas A4, instrumentos de avaliação cognitiva, outros materiais Computador; Centro Hípico Bosque Encantado
Atividades de apoio à Família_ Sala de Atividades de Apoio a famílias (SAAF) Crianças com NEE	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
Atividade desportiva adaptada (BCR) Atletismo, futsal	Desenvolvimento de várias modalidades desportivas adaptadas	Professor/a de Educação Física/ colaboradores	BCR (Terça e Quinta)	Complexo Desportivo de Lousada/Pavilhão Municipal
Reunião de Equipa Técnica/direção	Reunião Multidisciplinar	Professoras /colaboradora	Mensalmente, a cada 1º quinta-feira do mês	Papel fotocópia e computador



COOPERATIVA LOUSAVIDAS, CRL, Equiparada IPSS
Plano de Ação 2023

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 LOUSAVIDAS, 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 LOUSAVIDAS, voluntários, beneficiários, comunidade	Setembro 2023
Realização do Magusto	Realização da atividade	Toda a Equipa e beneficiários	Novembro de 2023
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 LOUSAVIDAS e beneficiários	3 de Dezembro de 2023
Participação na semana de igualdade na diferença	Participação em palestras, workshops	Toda a equipa da LOUSAVIDAS	Novembro/Dezembro
Festa de Natal da LOUSAVIDAS	Realização da atividade.	Toda a Equipa e beneficiários	Dezembro de 2023

Marketing Social

Atividades	Como?	Quem?	Quando?	Recursos
------------	-------	-------	---------	----------



COOPERATIVA LOUSAVIDAS, CRL, Equiparada IPSS

Piano de Ação 2023

Jantar da Solidariedade (Aniversário) Santos Populares	Organização de um Jantar Anual de Solidariedade	Equipa LOUSAVIDAS; Voluntários	Junho/Julho	Elementos da Equipa da LOUSAVIDAS
Jogo solidário/Torneio solidário	Com a participação de equipas do concelho de Lousada	Equipa LOUSAVIDAS	Junho/outubro	Elementos da Equipa da LOUSAVIDAS
Campanha de angariação/fidelização de amigos/Vidas Solidárias LOUSAVIDAS	Utilizando os meios de comunicação disponíveis no concelho de Lousada, irá proceder-se à divulgação de uma campanha previamente desenvolvida.	Equipa LOUSAVIDAS	Ao longo do ano	Equipa da LOUSAVIDAS, 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 LOUSAVIDAS_Junta de Freguesia de Boim e Ordem
Iniciativas da Câmara de Lousada	Gala do Desporto, iniciativas de cariz solidário	Equipa LOUSAVIDAS	Datas a definir	Elementos da Equipa da LOUSAVIDAS

Aprovado em Reunião de direção nº 12 de 10/11/2022


COOPERATIVA LOUSAVIDAS, CRL
NIPC/513 147 631/19
Av. Sá e Mota, nº 156/
4620-009 Criséis - Lousada
(Presidente da Direção e Secretária)

Aprovado em Reunião de Assembleia Geral nº 2 de 28/12/2022


(Presidente da Mesa de Assembleia Geral)