

Handwritten signatures and initials on the right margin.

PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

ACTIVIDADES LÚDICO-PEDAGÓGICAS

OBJECTIVOS

1. Fomentar a interacção e colaboração activa de todos os associados.
2. Promover competências sociais e pessoais através da participação activa nas actividades previstas.
3. Promover e fomentar o gosto por expressões artísticas diversificadas.
4. Proporcionar outras vivências culturais, sociais e pessoais aos associados.
5. Desenvolver o espírito crítico e de intervenção na sociedade.
6. Combater o isolamento social de doentes e seus familiares/cuidadores.
7. Promover a participação activa dos familiares/cuidadores nas actividades propostas, enquanto voluntários.
8. Desenvolver novos mecanismos de angariação de fundos e de novos associados, com base nas actividades previstas.

FESTA DE ANIVERSÁRIO

Evento iniciado no ano anterior. Onde se festeja o aniversário dos utentes do CAAAPD e da respectiva equipa técnica.

No caso de existir mais que um elemento a fazer anos no mesmo mês festeja-se em simultâneo no final do mesmo.

FESTA DE CARNAVAL

Actividade em comemoração do Entrudo, num local pedido a Câmara Municipal de Gondomar (Pavilhão Multiusos) a ser realizado no dia 09 de Fevereiro com um rastreio de saúde e muita animação, lanche convívio e actuação de grupo musical.

Handwritten signatures and initials in the top right corner.

EXPOSIÇÃO e VENDA DE TRABALHOS MANUAIS

Realização de várias exposições de trabalhos efectuados pelos utentes do CAAAPD, com a finalidade de divulgar a ANEM e angariar fundos para concretização dos objectivos delineados.

FESTA DA PÁSCOA

Actividade prevista para o dia 28 de Março, através da organização de sarau e almoço convívio com utentes do Centro Social e Paroquial de Valbom a decorrer no centro, ou local a designar, destinado a todos os sócios, familiares e amigos. Que conta com a participação e actuação de uma Tuna estudantil.

PASSEIO A RÉGUA DE BARCO

Realização de um passeio até a Régua de barco com o objectivo de conhecer os pontos de referência turística da cidade, proporcionando também um dia de convívio entre os participantes. Irá realizar-se no mês de Maio.

COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA ESCLEROSE MÚLTIPLA E DO XII ANIVERSÁRIO DA ANEM

Realização de festival no Pavilhão Rosa Mota, com a animação de artistas musicais e divulgação de temas (a programar) sobre a Esclerose Múltipla, feitas pelos profissionais de saúde. Todos os utentes, familiares e população em geral terão direito a um lanche volante. A comemorar no dia 29 de Maio.

FESTA DE SÃO JOÃO

Actividade a realizar em data a confirmar no parque do Areíno com Sardinhada de São João, concurso de quadras, cantares e danças tradicionais para todos os associados, familiares e amigos.

Handwritten signatures and initials in the top right corner.

IDA A FÁTIMA

Passeio a Fátima com o objectivo de conhecer a nova Basílica e o museu de cera, para os Associados que não tiveram oportunidade de visitar em anos anteriores. Para os Associados que foram connosco será uma oportunidade de realizar um convívio agradável. Esta actividade será realizada no mês de Março.

FESTA NA QUINTA DA MALAFAIA

Festa de Verão na quinta da Malafaia, tem como objectivo comemorar o início de férias de alguns elementos e promover o encontro com associados que só nestes períodos têm disponibilidades para confraternizar, pretendemos proporcionar um dia de convívio com muita animação sardinhas assadas, uma boa broa e vinho a mistura para todos os participantes. Irá realizar-se no mês de Julho.

ACTIVIDADES LÚDICAS NO PARQUE DA CIDADE

Actividade prevista para o mês de Junho, na qual se pretende proporcionar momentos de diversão e interacção entre os participantes. Serão dinamizados jogos e irá realizar-se um almoço convívio, pic-nic,

MAGUSTO

Actividade a realizar no dia 11 de Novembro em local a agendar, com animação e jogos tradicionais, contando com a presença de todos os associados.

DIA NACIONAL DA PESSOA COM ESCLEROSE MÚLTIPLA

Realização do VIII Simpósium comemorativo do Dia Nacional da Pessoa com Esclerose Múltipla. Decorrerá no dia 4 de Dezembro em local a designar. Esta iniciativa visa divulgar a doença junto da comunidade em geral, realçando as várias esferas da Esclerose Múltipla (social, emocional, psicológica, física, entre outras). O Simpósium será dirigido

aos portadores da patologia, familiares, cuidadores, profissionais de saúde, estudantes e público em geral.

VENDA DE NATAL

Actividade a realizar na sede da ANEM com a finalidade de angariação de fundos para o Lar Residencial e comercialização dos bens manufacturados pelos utentes.

FESTA DE NATAL

Actividade prevista para o dia 23 de Dezembro, através da realização de uma festa/convívio, com troca de prendas, jogos tradicionais e muita animação a convidar um artista.

REALIZAÇÃO DE SEMINÁRIOS PALESTRAS E WORKSHOPS EM VÁRIOS PONTOS DO PAIS

Actividades a serem realizadas em local e data a programar que visam melhorar os conhecimentos e alargar a informação a cerca da Associação e da Doença, tendo sempre em vista melhorar as condições de vida e o estado de saúde dos doentes com EM.

REALIZAÇÃO DE SESSÕES DE TERAPIA DE GRUPO E DE ACTIVIDADES MANUAIS

Actividades que fazem parte do novo plano semanal do CAAAPD, que tem em vista promoverem aos doentes um equilíbrio emocional e desenvolvimento da criatividade e capacidade motora.

SESSÕES DE FISIOTERAPIA

Sessões com frequência de 2 vezes por semana, favorecendo a mobilidade e qualidade de vida dos nossos utentes do CAAAPD.

[Handwritten signatures and initials]

SESSÕES DE TERAPIA DA FALA

Serão desenvolvidas Sessões de terapia da fala as Terças-feiras de manhã na Universidade Fernando Pessoa com quem estabelecemos protocolo.

SESSÕES DE HIDROGINÁSTICA

Serão desenvolvidas Sessões hidroginástica as Segundas-feiras de manhã na APPC com quem estabelecemos protocolo.

SESSÕES DE HIPOTERAPIA

Serão desenvolvidas Sessões de hipoterapia as quartas-feiras de manhã no Centro Hípico de Gondomar com quem estabelecemos protocolo.

SESSÕES DE ACUPUNCTURA

Serão desenvolvidas Sessões de acupunctura as quintas e sextas-feiras de manhã na Sede da ANEM com o médico da Vita Sana com quem estabelecemos protocolo.

SESSÕES DE TAI CHI

Serão desenvolvidas Sessões de tai chi em data a designar na Sede da ANEM com a participação da Sakura com quem estabelecemos protocolo.

CAMPANHA DE ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

Realização de várias campanhas de angariação de fundos para a construção do Lar Residencial com centro de reabilitação com as datas e locais a agendar,.

[Handwritten signatures and initials]

ACTIVIDADES FUNCIONAIS DA ANEM

OBJECTIVOS

1. Estabelecer contactos com outras Associações de doentes no sentido de dar prossecução a trabalhos/dinâmicas conjuntas.
2. Ampliar o campo de acção das actividades da ANEM à escala nacional.
3. Promover a abertura de delegações da ANEM a nível nacional.
4. Realizar um trabalho estatístico de caracterização dos associados da ANEM, portadores de Esclerose Múltipla.
5. Promover a integração de novos estagiários e voluntários, no apoio às actividades a desenvolver.
6. Alargar o número de utentes inscritos no CAAAPD e no Espaço de Reabilitação Funcional.
7. Promover candidaturas a programas/projectos de apoio, sempre que possível.
8. Aconselhamento, quer ao nível médico, quer ao nível das ajudas técnicas mais adequadas a cada doente.
9. Fomentar a adesão a novos protocolos com entidades públicas e privadas.
10. Delinear todas as acções necessárias à criação futura de um Lar Residencial com Centro de Reabilitação.
11. Promover e desenvolver acções conjuntas com a Ordem dos Médicos, Sociedade Portuguesa de Neurologia, e Colégio de Neurologia, com o objectivo de manter actualizada toda a informação científica da sintomatologia, patologia e terapia da doença.
12. Participação em congressos na área de intervenção da Esclerose Múltipla.
13. Articular as diversas valências da Instituição recorrendo à optimização dos recursos humanos e logísticos.
14. Investir na formação dos recursos humanos da instituição.
15. Racionalização dos métodos e estratégias de trabalho dentro da Instituição.

16. Promover o aumento da saúde e bem-estar dos utentes/associados, através da realização de actividades/exercícios no Espaço de Reabilitação Funcional.

PUBLICAÇÃO DO JORNAL ANEM

Edição do jornal informativo semestral, com criação de novas colunas de interesse, inserção de novos anúncios publicitários relacionados com as áreas Social e da Saúde e participação de personalidades convidadas. A publicação deste jornal tem como objectivo fomentar a transmissão de informação sobre a Esclerose Múltipla, o trabalho desenvolvido e os serviços disponíveis na ANEM.

CONSTANTE ACTUALIZAÇÃO DO SITE DA ANEM

Pretende-se reformular e actualizar o site da Associação, através do seu desenvolvimento ao nível da quantidade e qualidade de informação disponível, contendo um espaço de Questões Frequentes, dicas, apresentação da calendarização das actividades a desenvolver, sempre com a ideia de facilitar a melhorar a navegação do nosso site.

Inserir a opção para escolha de idioma (língua estrangeira).

ACTUALIZAÇÃO DO FACEBOOK DA ANEM

Pretende-se reformular e actualizar o facebook da Associação, de forma a criar uma pagina de facebook empresarial, podendo melhorar e desenvolver o nível da quantidade de "amigos" e qualidade de informação disponível, apresentaremos a calendarização das actividades a desenvolver, sempre com a ideia de interagir e pedir opinião para actividades futuras, promovendo a interacção entre sócios, utentes e pessoas que se identificam com a causa.

LOJA SOCIAL

Pretendemos abrir uma loja social na sede da ANEM.

Handwritten initials and signatures in the top right corner.

VISITAS DOMICILIARIAS

A ANEM tem vindo a desenvolver visitas domiciliárias com a equipa multidisciplinar aos portadores de Esclerose Múltipla e população em geral, visitas estas que pretende dar continuidade e tendo em conta as necessidades da população aumenta-las para o maior número possível.

APOIO PSICOLÓGICO

Consultas de Psicologia, Terapia de Grupo, Jogos de Promoção Cognitiva, Técnicas de Relaxamento e Sessões de Esclarecimento destinadas a doentes, familiares e cuidadores. Este serviço tem como objectivo proporcionar o devido acompanhamento psicológico aos associados, ajudando-os a aceitar a doença e a criar competências para se adaptarem à Esclerose Múltipla e à sua realidade, de forma a que consigam alcançar o seu equilíbrio emocional, readquirindo uma nova qualidade de vida.

Pretende-se com este serviço efectuar uma intervenção mais activa ao nível do domicílio, apoiando os agregados com dificuldades de deslocação.

APOIO NEUROPSICOLÓGICO

Consultas de Neuropsicologia para doentes, familiares e cuidadores, nas instalações do IPAF – Instituto de Psicologia Aplicada e Formação. Estas consultas seguem os mesmos objectivos do serviço de apoio psicológico, com a vertente adicional de reabilitação cognitiva.

APOIO SOCIAL

Consultas de serviço social a todos os associados, com especial incidência no apoio aos doentes de Esclerose Múltipla. Este serviço tem como objectivo intervir nos problemas sócio-económicos apresentados pelos sócios, através do atendimento/accompanhamento social, da prestação de apoio psicossocial, do encaminhamento de situações para os

Handwritten signatures and initials in the top right corner.

serviços competentes e da articulação com entidades parceiras. Paralelamente, este serviço assume um carácter informativo relativamente a direitos sociais, deveres e normas processuais dos organismos oficiais.

Pretende-se igualmente efectuar uma intervenção mais activa ao nível do domicílio, apoiando os agregados com dificuldades de deslocação.

APOIO JURÍDICO

Este serviço terá como objectivo informar e orientar os associados relativamente a questões gerais de ordem jurídica e sobre direitos e deveres do cidadão com deficiência.

SERVIÇO DE EMPRÉSTIMO DE AJUDAS TÉCNICAS

Este serviço está disponível para todos os associados e comunidade em geral, através do empréstimo de material ortopédico obtido pela campanha de recolha de "Tampinhas", nomeadamente cadeiras de rodas, auxiliares de marcha, auxiliares de banho, entre outros. O seu principal objectivo consiste em disponibilizar o empréstimo gratuito do material ortopédico adequado às limitações que apresentam, proporcionando assim uma melhoria da qualidade de vida dos doentes.

TERAPIA OCUPACIONAL

Identificação e avaliação de desafios funcionais, oferecendo intervenções correspondentes a três áreas de ocupações: actividades da vida diária, produtivas e de lazer.

A Terapia Ocupacional pretende o envolvimento das pessoas na participação nas ocupações que têm valor e significado para estes.

A intervenção da Terapia Ocupacional poderá centrar-se na prevenção, educação para a saúde e para a doença, manutenção, compensação de competências perdidas ou restringidas ou manutenção da função.

FH
P
C

LAR RESIDENCIAL COM CENTRO DE REABILITAÇÃO

Continuação do projecto para a futura construção do Lar Residencial com Centro de Reabilitação, no terreno cedido pela Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia. Este projecto tem como objectivo a criação da primeira valência no país com unidade de internamento temporário e permanente, destinado exclusivamente a doentes de Esclerose Múltipla com ausência de retaguarda familiar ou cujos familiares não disponham de condições sócio-económicas que os permitam acolher no seu domicílio. Por seu lado, o Centro de Reabilitação permitirá desenvolver um serviço constante de apoio e intervenção ao nível da manutenção da saúde do indivíduo com EM, promovendo assim a autonomia e a melhoria da qualidade de vida.

PROTOCOLOS DE COLABORAÇÃO

Celebração de Protocolos de Colaboração com diversas entidades públicas e privadas, com o objectivo de disponibilizar novos serviços a favor da instituição e respostas diversas e adequadas às necessidades e interesses de todos os associados.

PARTICIPAÇÃO EM SEMINÁRIOS

Colaboração e participação em acções, seminários e colóquios no âmbito da Esclerose Múltipla, com o objectivo de recolher novas informações sobre a doença para transmissão aos associados, dando simultaneamente a conhecer a ANEM às entidades organizadoras.

OBSERVAÇÃO

Salientamos que qualquer projecto é aberto, dinâmico e passível de sofrer alterações que poderão alterar esta estrutura formal. Desta forma, cumpre-nos informar que todas as alterações serão devidamente comunicadas aos sócios.

A Direcção:

Presidente Maria Meyer

Vice-Presidente Aguiar Paulo Fernandes

Secretário (a) Paulo Carvalho

Tesoureiro (a) Luís Almeida

Vogal _____



PT001725