



**Centro Social
e Paroquial
de Alameda**

PLANO ATIVIDADES

ANO 2021



Centro Social Paroquial de Alameda
Largo Professor José Lopes Machaz
6000-001 Alameda

O Centro Social Paroquial de Alameda é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção do idoso no seu meio sociofamiliar, neste momento, através de três respostas sociais: Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

O Plano de atividades tem como objetivo principal dinamizar os idosos institucionalizados a título permanente, sob a forma de diversas atividades durante um ano e direcionadas a diferentes níveis de autonomia/dependência. Assim aumentamos a sua autoestima e bem-estar, retardamos o seu processo de envelhecimento, proporcionamos momentos de participação ativa, e fomentamos tempos de distração e boa disposição, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos.

Dado o envelhecimento significativo da população da freguesia e do concelho em geral, existe a crescente preocupação de melhorar continuamente os serviços prestados aos idosos, ajustando ao máximo as necessidades de cada idoso, de modo a proporcionar-lhe uma melhor qualidade de vida ativa, mantendo-o o mais próximo possível da família e outras faixas etárias importantes para o seu desenvolvimento pessoal, afetivo e comunitário.

As atividades/animação para idosos vêm permitir uma vida mais atrativa, harmoniosa e valorizada, pretendendo ter momentos de alegria, convivência, responsabilidade e realização de tarefas, proporcionando o desenvolvimento interpessoal, maior autoestima e autoconfiança. Por sua vez as atividades permitem conhecer a comunidade local: a sua cultura, modos de vida, equipamentos e organizações sociais e culturais.

O plano contempla ainda parcerias a diversos níveis, de modo a se ajustarem as atividades às limitações dos utentes, e a participação das restantes valências e pessoas externas à instituição (família ou amigos), para um convívio diversificado, em idades e experiências e, por isso mesmo, alegre e enriquecedor. Assim o programa de intervenção para o ano 2021 é inerente às seguintes áreas:

ÁREAS	
1. Estimulação cognitiva	2. Musicoterapia
3. Estimulação sensorial	4. Ginástica
5. Atividades de culinária	6. Dinâmicas de grupo
7. Expressão plástica	8. Atividades religiosas
9. Expressão oral	

Publico alvo: Idosos do Centro Social Paroquial de Alameda, respeitando sempre as opções pessoais de cada um.

Espaços: sala de convívio, jardins e espaço exterior da instituição, alguns locais pontuais onde realizamos os nossos passeios.

Recursos Materiais: Cartolinas, feltro, vários tipos de papel, tesouras, lápis, canetas, tintas, colas, lãs, linhas, tecidos, trapilho, rede de plástico, entre muitos outros imprescindíveis à realização das atividades calendarizadas. □

Duração do Plano de Atividades: este plano foi elaborado para ser realizado apenas ao longo de um ano.

Objetivos

- ✓ Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações de cada um;
- ✓ Proporcionar melhor qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de ativação e estimulação dos idosos; Proporcionar um envelhecimento ativo, saudável e integrado; Promover atividades diversas em tempo e espaço mobilizando a participação dos idosos, por forma a criar estratégias de reforço da autoestima, bem-estar de valorização e de autonomia e desenvolvimento pessoal e social; Privilegiar a interação dos idosos com a família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afetivos, já que o seu meio familiar e social é parte integrante das suas vivências; Aproximar as famílias da instituição, através da realização de atividades em conjunto; Recordar vivências, costumes e tradições populares;

RECURSOS

HUMANOS	MATERIAIS	FÍSICOS
Idosos Assistente Social Diretora Técnica Enfermeiro/a Médico/a Educador/a Social Fisioterapeuta Administrativo/a Direção Ajudantes de Ação Direta Auxiliares de Serviços Gerais Familiars Outros colaboradores da Instituição	Materiais de desperdício Material audiovisual Livros Revistas Jornais Carrinhas Materiais necessários à realização da fisioterapia; Todo o material inerente à preparação das atividades	Sala de convívio Refeitório Copas Espaço exterior Outras instituições

Atividades	ATIVIDADES DE INTERVENÇÃO		
	Objetivos	Indicadores	Calendarização
Alimentação	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Garantir as necessidades relativas à alimentação do idoso; ✓ Promover uma alimentação mais saudável e mais variada; ✓ Garantir uma alimentação mais próxima dos hábitos e gostos do idoso; ✓ Prevenir contra problemas de doenças através dos alimentos corretos e necessários; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ N° de refeições servidas diariamente; ✓ N° de refeições variadas servidas ao longo da semana; ✓ N° de refeições servidas de acordo com os hábitos do idoso; ✓ Medicação e diagnóstico dos valores a nível de saúde através de análises, n° de idas ao médico, etc. 	TUDO O ANO
Higiene Pessoal	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Garantir uma higiene ao idoso de acordo com as suas necessidades, sempre que necessário, sempre que o idoso o deseje. ✓ Permitir uma melhor observação a nível de ferimentos ou sinais que mereçam cuidados enfermagem/médicos (Prevenção); ✓ Criar hábitos de Higiene no idoso. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ N° de vezes na semana que foi feita a Higiene; ✓ N° de vezes que o idoso aceitou e participou na sua higiene; ✓ Sinais detetados pelo cuidador da higiene; 	
Higiene Habitacional	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Permitir uma melhor qualidade de Vida ao idoso; ✓ Tornar o espaço habitacional mais limpo, saudável, arejado e acolhedor; ✓ Conhecer melhor os hábitos e ambiente envolvente do idoso; ✓ Detetar objetos ou alimentos que possam prejudicar o idoso; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ N° vezes que a H.H. é realizada por mês; ✓ N° de vezes que é detetada anomalias durante na H.H. p/mês 	

Tratamento de Roupas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Permitir uma melhor higiene e desinfecção das roupas do idoso; ✓ Detetar problemas de incontinência/hemorragias que apareçam na roupa do idoso; ✓ Permitir um melhor conforto e mudanças de roupa adequada às necessidades do idoso. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Quantidade de roupa lavada p/semana; ✓ Acondicionamento da roupa e observação da mesma; 	TUDO O ANO
Assistência Medicamentosa	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Garantir a toma dos medicamentos conforme posologia prescrita pelo médico; ✓ Promover saúde do idoso, prevenir outros problemas de saúde; ✓ Evitar o máximo possível de desconforto ou dores; ✓ Obter um melhor diagnóstico de saúde do idoso; ✓ Saber como atuar em caso de emergência ou 1º socorro. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Existência de lista de medicamentos e posologia afeta a cada utente; ✓ Cumprimento dos horários para a toma da medicação, através de disquetes próprias; ✓ Acompanhamento do diagnóstico de saúde; ✓ Satisfação do utente perante os sintomas ou queixas referidas. 	
Acompanhamento ao Médico	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Garantir as idas ao médico; ✓ Promover a saúde no idoso; ✓ Prevenir e tratar problemas de saúde; ✓ Ter um relatório mais completo do idoso. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Consulta do idoso, marcação e acompanhamento pela instituição; ✓ N° de consultas p/mês; ✓ Existência de registos. 	
Apoio Social	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apoio afetivo, emocional e informativo; ✓ Fomentar a saúde; manutenção e promoção da saúde; ✓ Diminuir o mal-estar psicológico, diminuir transtornos; ✓ Melhorar a qualidade dos serviços adequados a cada idoso. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Satisfação do idoso; ✓ Estado evolutivo do idoso (físico, mental, psicológico). 	
Atividades Socioculturais	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Minimizar a solidão, o isolamento do idoso; ✓ Manter e desenvolver as suas capacidades cognitivas; ✓ Criar elos de ligação entre os utentes e a comunidade; ✓ Troca de experiências; ✓ Conhecimento mais profundo a nível comportamental e mental. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ N° de atividades criadas; ✓ N° de atividades realizadas; ✓ Execução ou não das tarefas da atividade; ✓ Satisfação dos utentes. 	

Animação Sociocultural

A animação sociocultural constitui um âmbito de educação social e de um certo modo é um modelo de intervenção socioeducativa, caracterizado por levar a cabo através de uma metodologia participativa, destinada a gerar processos auto-organizativos individuais, grupais e comunitários, orientados para o desenvolvimento cultural, social e educativo dos seus destinatários.

Animador Sociocultural

O animador é aquele que programa e realiza tarefas e atividades de animação, que é capaz de estimular os outros para uma determinada ação. Atua como catalisador da sua vontade, ou de terceiros, junto de um grupo ou de uma pessoa. O animador é um mediador, um intermediário, um provocador, um gestor, um companheiro e um agente de ligação entre um objetivo e um grupo-alvo.

Atividades que são possíveis desenvolver com os idosos

Expressão plástica:

Visa manter ou melhorar a motricidade manual; promover a criatividade; aumentar a auto-estima; desenvolver o gosto estético; proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais.

Nestas atividades os idosos têm a oportunidade de estimular a imaginação e a criatividade através da pintura, colagem, escultura, desenhos, recortes, etc., tendo como vantagens o desenvolvimento da motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.

Atividade Físico motora:

Tem como objetivos maximizar o potencial motor e desenvolver a destreza física e motora, aumentar a coordenação de movimento através exercícios adaptados e adequados a necessidade de cada idoso. É uma atividade essencial para idosos institucionalizados, a fim de ajudar o idoso a readquirir competências do esquema corporal e a prevenir o seu declínio.

Atividades Lúdicas:

Tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, promover o convívio; divulgar os conhecimentos artes e saberes, promover momentos de divertimento e lazer dos utentes através de visualização de filmes; de jogos propostos e jogos tradicionais...

Atividades cognitivas e mentais:

Tem como objetivo fomentar a retenção de acontecimentos; exercer atividade mental; desenvolver as capacidades mentais. Os idosos têm a oportunidade de exercer as suas capacidades cognitivas. Os exercícios mentais podem aumentar a atividade cerebral e retardar os efeitos da perda de memória.

Para a concretização destes objetivos promovem-se atividades cognitivas tais como: Ler e Escrever; Jogos da memória, Palavras Cruzadas, Jogo do Stop, Sudoku, Sopa de Letras, Puzzle.. etc.), Cantigas Populares, versos ...

Atividades culturais:

Permite aos idosos contactar com um meio diferente, bem como desenvolver os conhecimentos turístico-culturais e proporcionar aos utentes a possibilidade de contactarem com o espaço exterior.

Atividades de gastronomia:

Confeção de bolos, bolachas, corte de legumes, fruta etc. E tem como objetivo, promover a união entre os utentes, promover o estímulo da memória e recordar tradições antigas.

Musicoterapia:

Com o objetivo de promover a criatividade, interação de grupo, estimulação da fala e dicção oratória, através de danças, canções, tocar instrumentos, recordar canções antigas. etc.

Atividade Exterior:

que permita aos idosos contactar com um meio diferente; desenvolver os conhecimentos turístico-culturais; e proporcionar aos utentes a possibilidade de contactarem com o espaço exterior.

ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS

Atividades socioculturais	OBJETIVOS OPERACIONAIS		CALENDARIZAÇÃO											
	DEFINIÇÃO	INDICADORES	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Lúdico-Recreativos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Valorizar as capacidades e competências do idoso, promovendo a sua auto-estima e autoconfiança; ✓ Manter as suas capacidades mentais e físicas; ✓ Estabelecer empatia; ✓ Conhecer melhor o idoso, nos seus aspetos pessoais, sociais, culturais, bem como as suas limitações e dificuldades. ✓ Diminuir o tempo de ócio. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Observação direta; ✓ Número de idosos participantes; ✓ Satisfação; ✓ Diálogo, aprendizagem apreendida. 	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Espiritual/Religioso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manter os seus valores tradicionais; ✓ Promover uma vida mais harmoniosa; ✓ Sentirem-se mais confiantes desenvolvendo capacidades espirituais 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nº de participantes; ✓ Harmonia para com os outros; ✓ Imagem da Velhice. 	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

<p>Quotidianas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sentirem-se inseridos na sociedade; ✓ Permitir algum contacto com as suas atividades do passado (agricultura, doméstica); ✓ Promover um elo de ligação com a Instituição, família, amigos, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Adesão às tarefas; ✓ Satisfação; ✓ Diálogo sobre a sua ocupação realizada 	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<p>Sociais</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Descoberta de novos espaços; ✓ Conhecer melhor a sociedade presente/passada; ✓ Promover o convívio com os outros; ✓ Estimular para a curiosidade de novos e diferentes espaços; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diálogo com os idosos; ✓ Participação e motivação 	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<p>Reavivar Recordações</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manter as suas capacidades cognitivas e memórias ativas; ✓ Reavivar as suas memórias e torna-las importantes no contexto de vida quotidiano; ✓ Recolha de histórias e saberes das pessoas idosas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Participação e diálogo; ✓ Satisfação ✓ Observação direta 	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

AÇÕES	ATIVIDADE TIPO LUDICO-RECREATIVA				CALENDARIZAÇÃO											
	Objetivos	Indicadores	Local	Recursos Humanos	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Jogo do Bingo Jogo das Cartas Derrube de latas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desenvolver as capacidades mentais/motricidade fina; ✓ Dialogar e conviver em grupo; <ul style="list-style-type: none"> ✓ Expor as suas emoções/sentimentos/sabedoria; ✓ Evitar o isolamento; ✓ Equilibrar emoções; ✓ Desenvolver a coordenação e a concentração 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ N° de participantes; ✓ Interação entre o grupo; ✓ N° de tarefas realizadas; ✓ Registo de fotos e filmes no contexto 	SEDE	Educadora Social Técnica Colaboradoras Voluntários	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem
					2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem
					3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem
					4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem
					5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem
AÇÕES	ATIVIDADE TIPO ESPIRITUAL/RELIGIOSO				CALENDARIZAÇÃO											
Objetivos	Indicadores	Local	Recursos Humanos	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manter as suas tendências religiosas vivas, permitindo aos mais incapacitados e impossibilitados de irem à Igreja poderem continuar a sua devoção. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ N° de participantes; ✓ Interação entre o grupo; 	SEDE	Educadora Social Técnica Colaboradoras Padre	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	
				2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	
				3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	
				4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	
				5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	

AÇÕES	ATIVIDADE TIPO QUOTIDIANAS				CALENDARIZAÇÃO														
	Objetivos	Indicadores	Local	Recursos Humanos	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ			
Regar o Jardim Ajudar a pôr/tirar a mesa	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desenvolver as capacidades mentais/motricidade fina; ✓ Evitar o isolamento; ✓ Manter contato com as atividades realizadas no passado 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ N° de participantes; <input type="checkbox"/> Interação entre o grupo; <input type="checkbox"/> Satisfação 	SEDE	Colaboradoras	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem			
					2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	
					3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem
					4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem
					5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem

AÇÕES	ATIVIDADE TIPO LUDICO-RECREATIVA				CALENDARIZAÇÃO														
	Objetivos	Indicadores	Local	Recursos Humanos	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ			
Passeios a pé	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desenvolver as suas capacidades físicas e a motricidade; ✓ Promover a importância dos passeios para a saúde; ✓ Desenvolver a participação e a comunicação em grupo e na comunidade; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ N° de participantes; ✓ Interação entre o grupo; 	Lar de Idosos e Centro de Dia	Educadora Social Técnica Colaboradoras Voluntários	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem			
					2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	
					3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem
					4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem
					5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem

Passeios Coletivos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Criar elo de ligação com novas pessoas; ✓ Conhecer novas realidades; ✓ Desenvolver a autoconfiança e autoestima 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ N° de participantes; Interação entre o grupo; 	A definir	Educadora Social	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem			
				Técnica	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	
				Colaboradoras	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem
				Voluntários	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem
					5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem

AÇÕES	ATIVIDADE TIPO REAVIVAR RECORDAÇÕES				CALENDARIZAÇÃO														
	Objetivos	Indicadores	Local	Recursos Humanos	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ			
Recolha de histórias e saberes das pessoas idosas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manter as suas capacidades cognitivas e memórias ativas; ✓ Sentirem-se úteis/reconhecidos pelas outras pessoas; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ N° de participantes; ✓ Satisfação; ✓ Interesse em contar as suas experiências; ✓ Motivação 	SEDE	Educadora Social	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem	1ª Sem			
				Técnica	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	2ª Sem	
				Colaboradoras	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem	3ª Sem
					4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem	4ª Sem
					5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem	5ª Sem

Plano de Atividades Socioculturais – Ano 2021

Dia a comemorar	Atividade/Objetivo
-----------------	--------------------

Janeiro

<p>Dia 1 de janeiro</p> <p>Ano novo 2021</p>	<p>Atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">- Debate sobre o ano de 2020, em relação as atividades que foram feitas ao longo do ano.- Elaboração de um pequeno quadro alusivo aos desejos e metas para 2020. <p>Objetivo:</p> <p>Trabalhar a memória e valorização da vida , dos momentos e memórias que se criam ao longo de um ano.</p>
<p>6 de janeiro</p> <p>Dia de Reis</p>	<p>Atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">-Conversa de grupo sobre a tradição do dia dos reis Magos. <p>Objetivo:</p> <p>Promover o convívio.</p>
<p>18 de janeiro</p> <p>Dia internacional do riso</p>	<p>Atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">-Atividade de expressão plástica alusivo ao tema. <p>Objetivo:</p> <p>Promover convívio, a alegria, e a diversão.</p>
<p>29 De janeiro</p> <p>Dia Mundial do puzzle</p>	<p>Atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">-Montar um puzzle em grupo. <p>Objetivo:</p> <p>Manter ou melhorar a motricidade Manual e a criatividade.</p>

Fevereiro

<p>4 de fevereiro Dia Mundial da luta contra o cancro</p>	<p>Atividade: - Debate sobre o tema e atividade de expressão plástica alusiva ao mesmo.</p> <p>Objetivo: Entender a doença e a importância de nos mantermos positivos diante a situação.</p>
<p>14 de fevereiro Dia de São Valentim</p>	<p>Atividade: - Atividade de expressão plástica alusiva ao dia de São Valentim</p> <p>Objetivo: - Visa manter ou melhorar a motricidade manual; promover a criatividade; - Aumentar a auto- estima; desenvolver o gosto estético; - Proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais.</p>
<p>16 de fevereiro Carnaval</p>	<p>Atividade: - Atividade de expressão plástica; - Concurso de criação de máscaras de carnaval.</p> <p>Objetivo: - Promover o convívio e a diversão. - Trabalhar a motricidade fina, e o espírito de criatividade de autonomia.</p>

Março

<p>8 De março, Dia da Mulher</p>	<p>Atividades:</p> <ul style="list-style-type: none">- Expressão plástica alusiva ao dia da Mulher.- Manicure com as utentes. <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Manter ou melhorar a motricidade manual;- Promover a criatividade;- Aumentar a auto-estima;- Desenvolver o gosto estético;- Proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais.
<p>20 de março Equinócio de Primavera</p>	<p>Atividades:</p> <ul style="list-style-type: none">- Expressão plástica alusiva ao início da Primavera. <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Manter ou melhorar a motricidade manual;- Promover a criatividade;- Aumentar a auto-estima;- Desenvolver o gosto estético;- Proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais;- Promover ainda o trabalho de equipa.
<p>21 de março Dia da poesia e Dia da criatividade artística</p>	<p>Atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">- Observação de vários tipos de poesias, leitura e escrita de algumas quadras. <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Recordar acontecimentos antigos, partilhando-os em grupo.
<p>23 de março Dia Mundial da Meteorologia</p>	<p>Atividade:</p> <p>Debate sobre o tema e atividade de expressão plástica, para renovar o nosso calendário diário</p> <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Estimular a motricidade fina, e o sentido estético, o convívio, e também promover a memória.

Abril

4 De abril Páscoa	<p>Atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">- Diálogo sobre o que é a páscoa, a simbologia e as tradições.- Expressão plástica alusiva tema <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Recordar acontecimentos antigos e partilha-los em grupo, e ainda promover o convívio.
7 De abril Dia Mundial da Saúde	<p>Atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">- Debate sobre a importância dos Médicos, enfermeiros, auxiliares de saúde... <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Reconhecimento da importância dos médicos, enfermeiros, auxiliares de saúde...
22 De abril Dia Mundial da terra	<p>Atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">- Expressão plástica sobre do dia Mundial da Terra. <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Visa manter ou melhorar a motricidade manual;- Promover a criatividade; aumentar a auto-estima;- Desenvolver o gosto estético; proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais.
25 De abril Dia da Liberdade	<p>Atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">- Debate em grupo sobre o dia Mundial da Liberdade, como foi o 25 de abril e o que mudou. <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Promover o convívio, e relembrar os tempos antigos.
29 de abril Dia Mundial da Dança	<p>Atividade:</p> <p>Atividade de físico motora, utilizando a dança.</p> <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Aprender que existem vários tipos de danças, e o quanto é importante nos movimentarmos, para não perdermos tão fácil as nossas capacidades motoras.

Maio

<p>15 De maio Dia da Família</p>	<p>Atividade: - Expressão plástica alusiva ao dia da Família.</p> <p>Objetivo: - Visa manter ou melhorar a motricidade manual; - Promover a criatividade; aumentar a auto-estima; - Desenvolver o gosto estético; - Proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais, e ainda aprender a valorizar a família e o que ela faz por nos.</p>
<p>5 de maio Dia da higiene das mãos</p>	<p>Atividade: Debate sobre a importância da higiene das mãos, principalmente pensando no que temos vivido ao longo dos últimos tempos devido ao vírus covid 19.</p>
<p>20 De maio Dia da Metrologia</p>	<p>Atividade: - Expressão plástica alusiva ao dia da metrologia, alterando, e renovando o nosso calendário diário. - Debate sobre as alterações climáticas.</p> <p>Objetivos: Promover a memória, a motricidade fina, o sentido estético, e a organização.</p>

Junho

<p>5 de junho Dia Mundial do Ambiente</p>	<p>Atividade: - Conversa de grupo sobre a poluição e s vários tipos, que afetam o meio ambiente. - Expressão plástica alusiva ao tema.</p> <p>Objetivos: - Visa manter ou melhorar a motricidade manual; - Promover a criatividade; aumentar a auto- estima; - Desenvolver o gosto estético; proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais.</p>
<p>8 De junho Dia Mundial dos oceanos</p>	<p>Atividade: - Debate sobre a poluição dos oceanos e como prevenir, atividade de expressão plástica alusiva ao tema.</p> <p>Objetivo: - Visa manter ou melhorar a motricidade manual; - Promover a criatividade; - Aumentar a auto- estima; - Desenvolver o gosto estético; proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais.</p>
<p>20 De junho Início do Verão</p>	<p>Atividade: Elaboração de um Painel alusivo ao início do Verão.</p> <p>Objetivo: - Visa manter ou melhorar a motricidade manual; - Promover a criatividade; - Aumentar a auto- estima; -Desenvolver o gosto estético; proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais.</p>

Julho

<p>2 De julho Dia Mundial do OVNI</p>	<p>Atividade: - Debate sobre a existência ou não de “aliens”. - Visualização de um vídeo sobre o tema.</p> <p>Objetivo: - Convívio, e partilha conhecimentos e opiniões.</p>
<p>14 de julho Dia Mundial da liberdade de Pensamento</p>	<p>Atividade: - Diálogo sobre a importância do pensamento, e a liberdade de pensarmos de formas diferentes, aprendendo também a respeitar a maneira de pensar de cada um</p> <p>Objetivo: - Perceber a importância desrespeitarmos a maneira de pensar e agir de cada pessoa.</p>
<p>20 De julho Dia Mundial do amigo</p>	<p>Atividade: - Conversa de grupo sobre a importância da amizade e o seu valor.</p> <p>Objetivo: - Promover a amizade, convívio e a união.</p>
<p>26 De julho Dia Mundial dos avós</p>	<p>Atividade: - Expressão plástica sobre o dia dos avós, como prenda para os netos.</p> <p>Objetivos: - Visa manter ou melhorar a motricidade manual; - Promover a criatividade; - Aumentar a auto-estima; - Desenvolver o gosto estético; - Proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais.</p>

Agosto

<p>17 de agosto</p> <p>Dia Mundial do gato preto</p>	<p>Atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">- Debate sobre os mitos e lendas derivadas aos gatos pretos. <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">-Promover o convívio e a partilha de lendas e mitos antigos.
<p>19 de agosto</p> <p>Dia Mundial da Fotografia</p>	<p>Atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">- Visualizar fotografias antigas tiradas durante as atividades durante o ano. <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Aprendizagem sobre as novas tecnologias, principalmente na fotografia, a diferença do antigo para o atual.
<p>21 de agosto</p> <p>Dia Mundial do Animal abandonado</p>	<p>Atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">- Conversa sobre o abandono de animais, e a importância da adoção.- Expressão plástica alusiva ao tema. <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Promover o convívio;- Perceber a importância da adoção dos animais.
<p>24 de agosto</p> <p>Dia do Artista</p>	<p>Atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">- Atividade lúdica de visionamento de vídeos e fotos, sobre os vários tipos de Artes e as varias obras mais importantes. <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Promover a cultura e o sentido de observação e concentração.

Setembro

<p>5 de setembro Dia Internacional da Caridade</p>	<p>Atividade: - Diálogo, sobre a importância de ajudarmos quem mais precisa.</p> <p>Objetivo: - Promover a união, e amizade...</p>
<p>8 De setembro Dia Mundial da fisioterapia</p>	<p>Atividade: - Atividade físico motora em conjunto com o fisioterapeuta</p> <p>Objetivo: - Objetivo: tem como objetivos maximizar o potencial motor e desenvolver a destreza física e motora, aumentar a coordenação de movimento através exercícios adaptados e adequados a necessidade de cada idoso.</p>
<p>11 de setembro Dia Internacional do Bombeiro</p>	<p>Atividade: - Atividade de expressão plástica sobre os incêndios, causas,...</p> <p>Objetivo: - Perceber a importância dos bombeiros e outros serviços que ajudam no combate dos incêndios. - Manter ou melhorar a motricidade manual; - Promover a criatividade; -Aumentar a auto-estima; -Desenvolver o gosto estético; - Proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais.</p>
<p>21 de setembro Dia Internacional da Paz</p>	<p>Atividade: - Debate sobre as guerras que existem e existiram no mundo, e as causas.</p> <p>Objetivo: - Reconhecer os estragos que as guerras podem gerar no mundo. E a importância de as pessoas se respeitarem entre si de forma a não se criar guerras.</p>
<p>22 De setembro Início do Outono</p>	<p>Atividade: - Expressão plástica alusiva ao início do outono</p> <p>Objetivo: - Manter ou melhorar a motricidade manual; - Promover a criatividade; aumentar a auto-estima; -Desenvolver o gosto estético; - Proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais</p>

Outubro

1 de outubro Dia Europeu da Música	<p>Atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">- Musicoterapia.- Conversa de grupos sobre os vários estilos de música, compositores, e instrumentos musicais. <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">- A música mobiliza todos os sentidos do ser humano, estimula o físico, o emocional, mas também a vida social.
1 De outubro Dia do idoso	<p>Atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">- Debate sobre o que é ser idoso e os seus direitos;- Expressão plástica. <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Visa manter ou melhorar a motricidade manual;- Promover a criatividade;- Aumentar a auto-estima;- Desenvolver o gosto estético;- Proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais.
4 De outubro Dia Mundial do animal	<p>Atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">- Expressão plástica sobre os vários animais no mundo. <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Visa manter ou melhorar a motricidade manual;- Promover a criatividade;- Aumentar a auto-estima;- Desenvolver o gosto estético;- Proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais.
16 De outubro Dia mundial da Alimentação	<p>Atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">- Atividade de gastronomia <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Promover a união entre os utentes,- Promover o estímulo da memória, recordar tradições antigas, trabalhar a motricidade fina.
31 De outubro Halloween	<p>Atividade:</p> <p>Convívio e debate sobre o que é o Halloween o país de origem, e diferentes culturas neste dia.</p> <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Promover o convívio

Novembro

Início dos preparativos para o natal	<p>Atividade: -Decorações, músicas, ensaios de atuações para a festa de Natal dos idosos...</p> <p>Objetivo: - Trazer o espírito do Natal para a instituição, trabalhando em conjunto. Promover o convívio e a união.</p>
5 de novembro Dia Mundial do cinema	<p>Atividade lúdica: Visionamento de um filme</p> <p>Objetivo: - Divertir as pessoas e o grupo, promover o convívio; - Divulgar os conhecimentos artes e saberes; - Promover momentos de divertimento e lazer dos utentes através de visualização de filmes.</p>
20 de novembro Dia Nacional do Pijama	<p>Todos os funcionários e utentes que queiram participar vão usar só o pijama durante o dia, para promover a causa de que todas as crianças merecem um lar e uma família.</p>
10 de novembro Dia Mundial da bolota	<p>Atividade: Expressão plástica utilizando, folhas, cascas, e principalmente bolotas.</p> <p>Objetivo: - Visa manter ou melhorar a motricidade manual; - Promover a criatividade; aumentar a auto- estima; - Desenvolver o gosto estético; - Proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais.</p>

Dezembro

15 de dezembro Dia do chá	<p>Atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">- Expressão plástica, continuação da elaboração de um livro sobre vários tipos de chá. <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Partilhar saberes e memórias sobre os chás e as suas virtudes e promover o convívio.
22 de dezembro Início do inverno	<p>Atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">- Elaboração de um painel alusivo ao tema do inverno. <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Manter ou melhorar a motricidade manual;- Promover a criatividade;- Aumentar a auto-estima;- Desenvolver o gosto estético;- Proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais e promover ainda o trabalho de equipa.
25 de dezembro, Natal	<p>Atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">- Conversa sobre o que é o natal, o significado, o natal em vários países e as tradições deste dia. <p>Objetivo:</p> <p>Promover o convívio, a união e a partilha de saberes.</p>
31 de dezembro Véspera de Ano novo	<p>Atividade:</p> <p>Escrita sobre os desejos para 2022 e uma retrospectiva do que foi o ano de 2021.</p> <p>Objetivo: Promover o convívio, a união, a memória e recordações.</p>

Nota: Todas as atividades são efetuadas em dias úteis, caso alguma atividade calhe em fim de semana ou feriado, a mesma será realizada no dia útil possível.

PLANO SEMANAL DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2021

DIA / HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09:30 às 12:00	Aulas de Ginástica de reabilitação (em grupo)	Jogos de Estimulação (Bingo, loto...)	Fisioterapia (Individual)	Trabalhos Manuais (Pintura, Colagem, recortes)	Vivências em grupo (conversas c/ utentes)

ATIVIDADES SEMANAIS E OBJETIVOS

Ginástica | Fisioterapia

OBJETIVO	ATIVIDADE	RESULTADOS
<ul style="list-style-type: none">✓ Estimular a motricidade fina✓ Desenvolvimento da Psicomotricidade✓ Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento	<ul style="list-style-type: none">✓ Jogos com bolas✓ Jogos com cordas✓ Jogos de orientação espacial e temporal✓ Passeios✓ Jogos tradicionais✓ Terapias de relaxamento e do riso	<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 idosos✓ Melhora a motricidade

Dinâmicas de Grupo

OBJETIVO	ATIVIDADE	RESULTADOS
<ul style="list-style-type: none">✓ Estimular a expressão corporal e as funções psicomotoras✓ Fomentar o desenvolvimento emocional e cognitivo✓ Desenvolver a criatividade✓ Potenciar o espírito de ajuda e promover as relações sociais	<ul style="list-style-type: none">✓ Jogos de apresentação✓ Jogos de sensações✓ Jogos com adereços✓ Jogos de atenção, memória, linguagem, criatividade/imaginação, cooperação	<ul style="list-style-type: none">✓ Socialização entre grupos✓ Atenuar a perda de memória e da autonomia

Pintura

OBJETIVO	ATIVIDADE	RESULTADOS
<ul style="list-style-type: none">✓ Desenvolver a motricidade fina✓ Estimular a criatividade	<ul style="list-style-type: none">✓ Pintura com pincel✓ Pintura com lápis✓ Digitinta (Pintura com mãos)	<ul style="list-style-type: none">✓ Exposição dos trabalhos realizados✓ Melhoria da qualidade de vida✓ Desenvolvimento da imaginação

Trabalhos em costura

OBJETIVO	ATIVIDADE	RESULTADOS
<ul style="list-style-type: none">✓ Ir ao encontro dos gostos do idoso✓ Desenvolvimento da motricidade fina✓ Elaboração de trabalhos para épocas festivas do ano (Natal, Carnaval, Páscoa, etc)	<ul style="list-style-type: none">✓ Trabalhos em feltro✓ Saquinhos de cheiro✓ Pequenos trabalhos para épocas específicas.✓ Colares e ganchos✓ Entre outros	<ul style="list-style-type: none">✓ Mostra dos trabalhos realizados✓ Partilha de conhecimento✓ Convívio

Estimulação Sensorial

OBJETIVO	ATIVIDADE	RESULTADOS
<ul style="list-style-type: none">✓ Reagir a estímulos visuais✓ Reagir a estímulos auditivos✓ Reagir a estímulos táteis✓ Reagir a estímulos olfativos✓ Reagir a estímulos gustativos	<ul style="list-style-type: none">✓ Diferenciar alguns cheiros✓ Reagir às várias partes do corpo✓ Explorar objetos✓ Memorizar ruídos	<ul style="list-style-type: none">✓ Melhoria da qualidade de vida

Estimulação Cognitiva

OBJETIVO	ATIVIDADE	RESULTADOS
<ul style="list-style-type: none">✓ Promover a orientação✓ Reconhecer o esquema corporal✓ Estimulação da memória✓ Estimular as capacidades de linguagem✓ Trabalhar a atenção e concentração	<ul style="list-style-type: none">✓ Exercício de orientação temporal; espacial e pessoal✓ Exercícios de conhecimento e realização de ações✓ Exercícios de reconhecimento e manipulação espacial✓ Jogos de reconhecimentos da sua própria imagem✓ Exercícios de memória recente, imediata, episódica e semântica✓ Jogos de destreza manual✓ Jogos de flexibilidade✓ Jogos de atenção	<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

Expressão Plástica

OBJETIVO	ATIVIDADE	RESULTADOS
<ul style="list-style-type: none">✓ Desenvolver a motricidade fina✓ Estimular a criatividade✓ Precisão manual e a coordenação psicomotora	<ul style="list-style-type: none">✓ Trabalhos em papel (corte, colagem e pintura)✓ Trabalhos com recursos a materiais reciclados✓ Trabalhos com pastas moldáveis (barro e plasticina)	<ul style="list-style-type: none">✓ Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal✓ Exposição dos trabalhos realizados

Plano Anual de Atividades 2018

RECURSOS PARA A EXECUÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES

- ✓ Idosos
- ✓ Assistente Social | Diretora Técnica
- ✓ Educadora Social
- ✓ Médico
- ✓ Ajudantes Ação Direta
- ✓ Auxiliares de Serviços Gerais
- ✓ Enfermeiro/a
- ✓ Direção
- ✓ Administração
- ✓ Material de desperdício
- ✓ Qualquer tipo de material que seja necessário para a execução da respetiva atividade
- ✓ Livros, revistas e jornais
- ✓ Carrinhos

O plano anual de atividades está ainda assim sujeito a alterações, dada a população envolvida.

Este plano foi elaborado por:

Ana Filipa Morgado – Técnica Serviço Social | Diretora Técnica

Andreia Silva – Animadora Sociocultural

Plano Anual de Atividades 2018

O presente Plano de Atividades foi aprovado em reunião de Direção, de ____ de _____ de 2020, e entra em vigor na mesma data.
