

# Fundação Patronato Santo António



## Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2017



## ÍNDICE

INTRODUÇÃO .....	3
CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO .....	4
CARATERIZAÇÃO DOS CLIENTES .....	5
OBJETIVOS GERAIS .....	6
TABELA DE ATIVIDADES SEMANAIS .....	7
Atividades de Estimulação Cognitiva e Sensorial.....	8
Trabalhos Manuais (Artes manuais e decorativas).....	8
Jogos de Mesa .....	9
Psicomotricidade .....	9
Atividades Lúdicas-recreativas .....	10
Atividades Religiosas (Oração do Terço) .....	10
Boccia.....	11
PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL (PADP) .....	12
CONCLUSÃO .....	26

## INTRODUÇÃO

O presente Plano de Atividades, em semelhanças com os planos anteriores visam a planificação de atividades que tenham em conta o seu público-alvo. Atividades heterogêneas que proporcionem ao idoso a satisfação das suas necessidades.

Cada vez mais a população idosa apresenta características diferenciadas que necessitam de ser tidas em conta, desta forma as atividades devem proporcionar ao idoso bem-estar, ocupação, envolvimento e participação ativa dos mesmos.

Tendo em conta que a população idosa vive cada vez mais isolada, que não tem uma ocupação que fomente as suas capacidades tornando-se cada vez mais dependente na realização das atividades da vida diária, é de extrema importância que as atividades que contam deste plano facultem ao idoso a melhoria de relações e comunicação com os outros, assim como desenvolver as suas capacidades e autonomia.

Este plano é composto por atividades semanais que incluem atividades de estimulação cognitiva e sensorial, trabalhos manuais, jogos de mesa, psicomotricidade, atividades lúdico-recreativas, boccia e oração do terço. Estas atividades são realizadas alternadamente de forma a diversificar o dia-a-dia dos utentes e trabalhar várias funções corporais.

Em relação às atividades programadas ao longo do ano, estas têm em conta os dias comemorativos, como Reis, Dia Internacional da Mulher, Dia da mãe, Dia do Pai, Páscoa, Dia Internacional da Família, Dia Mundial dos Avós, Dia Internacional do Idoso, São Martinho, Natal, entre outros, que facultam ao idosos melhorar as suas relações, diversão, vivenciar tradições e combater o ócio.

## CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

A Fundação Patronato de Santo António é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sediada em Sabrosa. A área territorial de intervenção abrange as freguesias do Concelho de Sabrosa, dependendo, para isso, da solicitação em questão e da disponibilidade da instituição.

As respostas sociais de que esta instituição dispõe são: Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e Programa de Emergência Alimentar (PEA).

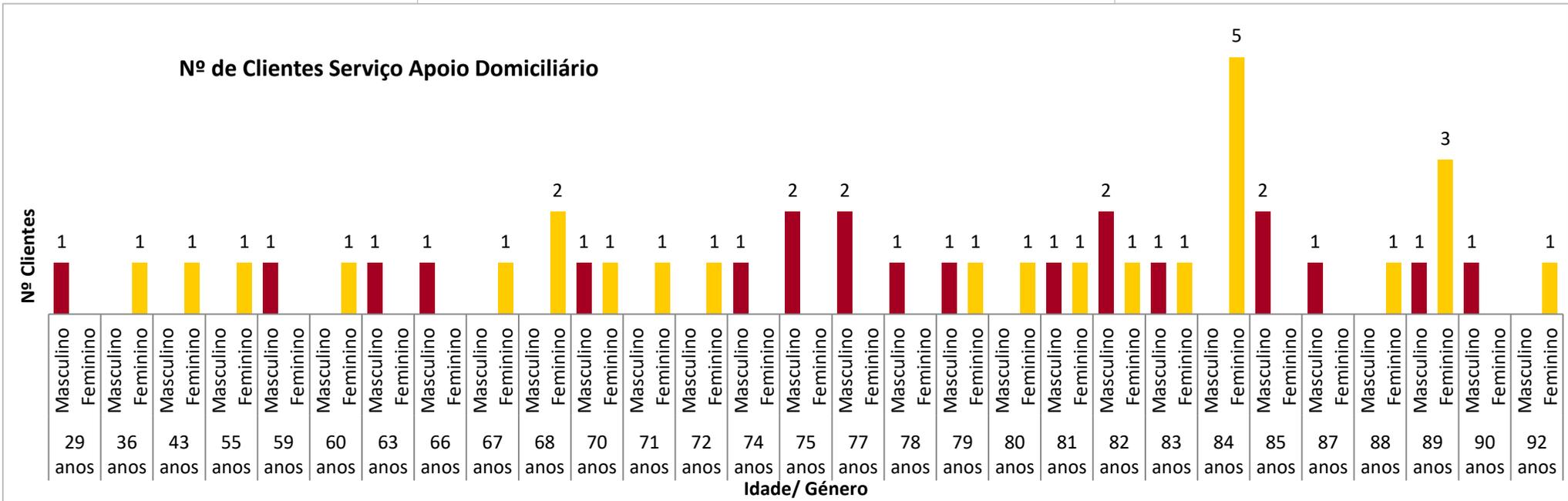
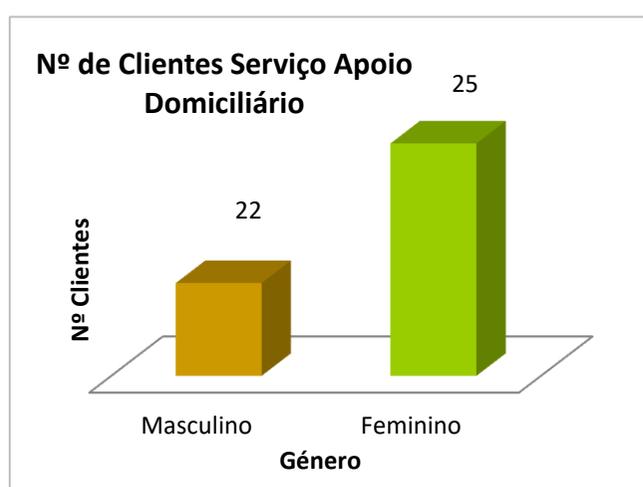
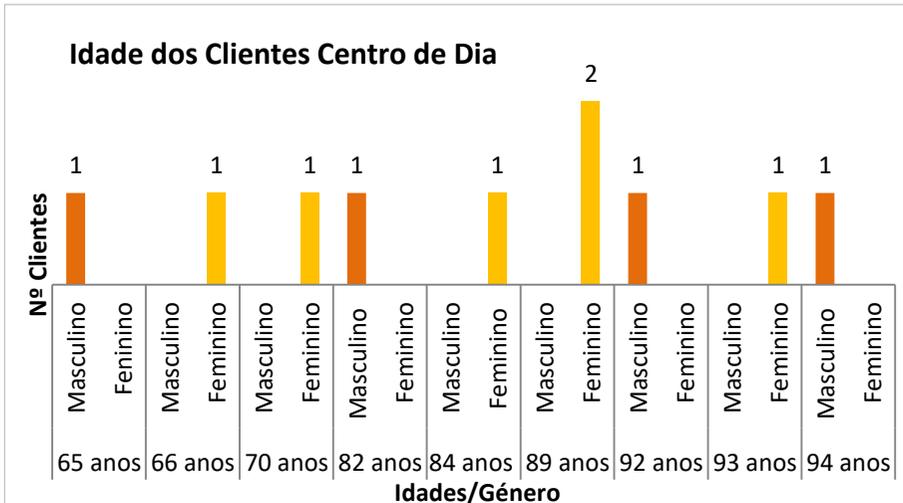
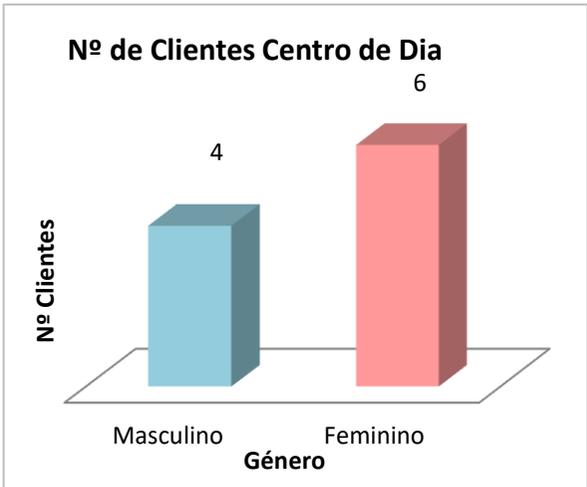
As respostas sociais Centro de Dia e SAD, inclui os seguintes serviços:

- Atividades de animação e socialização, designadamente, animação, lazer, cultura, aquisição de bens e de géneros alimentícios, pagamento de serviços e deslocações a entidades da comunidade;
- Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Higiene habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados;
- Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica;
- Tratamento da roupa do uso pessoal do cliente;
- Acompanhamento ao médico e assistência medicamentosa;
- Transporte;

É de salientar que nos dias úteis são prestados todos os serviços contratualizados, aos friados e fins-de-semana são prestados os serviços básicos, nomeadamente, alimentação, assistência medicamentosa e higiene pessoal.

Na resposta Programa de Emergência Alimentar, a Fundação trabalha em parceria com 4 Instituições do Concelho, das quais: a Associação Centro de Dia São Pedro de Celeirós, Santa Casa da Mesericórdia de Sabrosa, Associação Miguel Torga e a Associação Social Cultural Recreativa e Desportiva de Parada do Pinhão, para fazer chegar uma refeição por dia a um maior número de pessoas carenciadas, desta forma, são confeccionadas 68 refeições dia, no âmbito desta resposta. O público-alvo a usufruir desta resposta social é diversificado.

### CARATERIZAÇÃO DOS CLIENTES



## OBJETIVOS GERAIS

- Combater o isolamento social;
- Proporcionar a qualidade de vida, bem-estar físico e emocional da pessoa idosa;
- Promover as relações sociais entre os clientes, técnicos, funcionários da instituição e a comunidade em geral;
- Detetar as necessidades e motivações e desenvolver potencialidades e capacidades dos idosos;
- Promover um envelhecimento ativo, gerando dinâmicas que preservem os gostos, hábitos e interesses dos idosos;
- Propiciar vivências que valorizem as experiências e que estimulem e potencializem o idoso;
- Promover dinâmicas lúdicas e recreativas facilitadoras de convívio;
- Estimular a participação dos idosos nos eventos locais, promovendo a socialização e participação cívica;
- Promover a aquisição de novos conhecimentos e experiências intelectuais;
- Contribuir para o envelhecimento ativo e saudável, promovendo a autonomia;
- Proporcionar momentos de descontração e interação entre os idosos, através de diferentes modalidades físicas, lúdicas e recreativas.
- Facultar atividades que favorecem a capacidade de resistência e flexibilidade e que facilitem a coordenação e desempenho;
- Promover o desenvolvimento de atividades de motricidade e de desporto, de forma a potenciar a vitalidade física dos idosos;
- Respeitar a crença religiosa dos clientes.

**TABELA DE ATIVIDADES SEMANAIS**

<b>Horário</b>	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>9:30</b>	<b>Pequeno-almoço</b>	<b>Pequeno-almoço</b>	<b>Pequeno-almoço</b>	<b>Pequeno-almoço</b>	<b>Pequeno-almoço</b>
<b>10:00</b>	Trabalhos Manuais (Artes manuais e decorativas)	Jogos de Mesa	Trabalhos Manuais (Artes manuais e decorativas)	Atividades de Estimulação Cognitiva e Sensorial	Psicomotricidade
<b>11:00</b>	Psicomotricidade	Avaliação dos sinais vitais	Psicomotricidade	Atividades Lúdicas-recreativas	Sessões de Cinema (2 a 3 vezes por mês)
<b>12:15</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>
<b>14:00</b>	Atividades de Estimulação Cognitiva e Sensorial	Atividade Livre	Boccia (Treinos)	Jogos de Mesa	Avaliação dos sinais vitais
<b>15:30</b>	Atividades Religiosas (Oração do Terço)	Atividades Religiosas (Oração do Terço)		Atividades Religiosas (Oração do Terço)	Atividades Religiosas (Oração do Terço)
<b>16:15</b>	<b>Lanche</b>	<b>Lanche</b>	<b>Lanche</b>	<b>Lanche</b>	<b>Lanche</b>

## Atividades de Estimulação Cognitiva e Sensorial

Atividades	Objetivos	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de Letras e Números;</li> <li>• Palavras Cruzadas;</li> <li>• Famílias de Palavras;</li> <li>• Descobrir as Diferenças;</li> <li>• Adivinhas e Provérbios;</li> <li>• Ligar pontos;</li> <li>• Associar cores, números e imagens;</li> <li>• Bingos séniores;</li> <li>• Jogo da Memória;</li> <li>• Jogos de atenção e memória;</li> <li>• Roleta da memória;</li> <li>• Outras atividades sugeridas pelos clientes.</li> </ul>	<p>Estimular a cognição, a concentração e a capacidade de observação;</p> <p>Desenvolver as capacidades mentais;</p> <p>Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade;</p> <p>Prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento;</p> <p>Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as espetativas e as motivações dos clientes.</p>	<p>Exercer atividade mental;</p> <p>Manter e melhorar as capacidades cognitivas;</p> <p>Fomentar a retenção de acontecimentos, atos e sensações</p> <p>Ratardar o aparecimento de doenças mentais.</p> <p>Aumentar a actividade cerebral e retardar a perda da capacidade mental;</p> <p>Aumentar a satisfação das atividades instrumentais de vida diária.</p>

## Trabalhos Manuais (Artes manuais e decorativas)

Atividades	Objetivos	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pintar;</li> <li>• Recortar;</li> <li>• Colar;</li> <li>• Elaborar trabalhos em eva, feltro, tecidos;</li> <li>• Construção de jogos.</li> </ul>	<p>Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade, através das várias formas de expressão;</p> <p>Desenvolver a motricidade fina, precisão manual e a coordenação psicomotora;</p> <p>Promover o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e auto-controlo;</p> <p>Evitar o ócio.</p>	<p>Motivação no desenvolvimento da atividade e o nº de clientes a participar;</p> <p>Exposição dos trabalhos manuais realizados pelos clientes à comunidade local;</p> <p>Participação em feiras artesanais.</p>

## Jogos de Mesa

Atividades	Objetivos	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogo das cartas;</li> <li>• Dominó;</li> <li>• Damas;</li> <li>• Jogo “Fichas em Linha”;</li> <li>• Jogo da Glória;</li> <li>• Jogo Cai-não-Cai;</li> <li>• Mikado;</li> <li>• Bingo dos sons, bingo dos números, bingo das cores;</li> <li>• Roleta da memória;</li> <li>• Outros jogos.</li> </ul>	<p>Estimular a competitividade no jogo e a capacidade de concentração;</p> <p>Estimular a memória e raciocínio lógico;</p> <p>Promover a autodeterminação;</p> <p>Incentivar a autoestima;</p> <p>Valorizar as competências e saberes.</p>	<p>Apreensão dos objetivos dos jogos;</p> <p>Nº de vezes que os clientes querem repetir os jogos;</p> <p>Grau de satisfação dos clientes.</p>

## Psicomotricidade

Atividades	Objetivos	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios com bolas, bastões e arcos;</li> <li>• Exercícios de expressão motora;</li> <li>• Exercícios de orientação espacial/ equilíbrio/ lateralidade;</li> <li>• Exercícios de coordenação e marcha;</li> </ul>	<p>Desenvolver a motricidade, agilidade e flexibilidade;</p> <p>Estimular a coordenação motora;</p> <p>Estimular o equilíbrio estático e dinâmico;</p> <p>Estimulação da capacidade visuomotora e do planeamento micromotor;</p> <p>Estimular a memória imediata (visual e auditiva) através de diferentes processos (repetição, recordação, categorização e reconhecimento imediato).</p>	<p>Motivação dos utentes na atividade realizada;</p> <p>Melhoria da qualidade de vida e aumento de autonomia;</p> <p>Melhorar e/ou manter a sua prestação ao nível dos sete factores psicomotores (tonicidade, equilíbrio, lateralidade, noção do corpo, estruturação espaço-temporal, praxia global e fina);</p> <p>Melhoria da funcionalidade, autonomia e qualidade de vida.</p> <p>Melhorar ou atrasar a perda de capacidades a nível motor e cognitivo;</p> <p>Melhoria da relação entre os pares.</p>

### Atividades Lúdicas-recreativas

Atividades	Objetivos	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos tradicionais propostos pelos clientes:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jogo “Mil copos”;</li> <li>– Jogo “Come bolas”;</li> <li>– Jogo das latas;</li> <li>– Bowling;</li> <li>– Jogo das argolas;</li> <li>– Passeios;</li> <li>– Lanches convívio.</li> </ul> </li> <li>• Musicoterapia (Cantar, dançar, ouvir música antiga);</li> <li>• Comemoração dos Aniversários dos Clientes.</li> </ul>	<p>Participar em jogos ajustados à iniciativa própria e às capacidades motoras dos clientes;                      Aumentar e melhorar a atividade física;                      Proporcionar o entretenimento;                      Promover o espírito de grupo;                      Promover o desenvolvimento afetivo;                      Preservar a relação interpessoal.</p>	<p>Reavivar a memória;                      Ocupar o tempo livre;                      Melhorar as relações afetivas de grupo;                      Nº de vezes que querem repetir o jogo;                      Grau de satisfação dos clientes.</p>

### Atividades Religiosas (Oração do Terço)

Atividades	Objetivos	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rezar o terço diariamente;</li> <li>• Ir à missa nos dias festivos da vila de Sabrosa;</li> <li>• Assistir as transmissões de Fátima em direto no dia 13 de Maio.</li> </ul>	<p>Promover momentos de oração;                      Valorizar hábitos e costumes dos idosos;                      Respeitar as crenças, identidade e individualidade;                      Desenvolver o lado espiritual e religioso do idoso.</p>	<p>Práticas religiosas;                      Nº de vezes que rezam o terço;                      Nº de clientes presentes no terço;                      Nº de clientes que aderem às idas à missa.</p>

Boccia		
Atividades	Objetivos	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treinos do jogo do Boccia;</li> <li>• Torneios de Boccia entre Instituições;</li> </ul>	<p>Transmitir as regras e técnica do jogo;                      Inculcar a atividade desportiva;                      Maximizar o potencial motor;                      Desenvolver a destreza física e motora;                      Desenvolver a motricidade fina e grossa;                      Desenvolver a capacidade de raciocínio e concentração;                      Promover a interação entre elementos do grupo.</p>	<p>Apreensão das regras do jogo;                      Grau de satisfação dos clientes;                      Prémios adquiridos em torneios;                      Convívios entre clientes de várias instituições;                      Nº de vezes que os utentes participam em jogos promovidos por entidades exteriores à instituição.</p>

## PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL (PADP)

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
<b>JANEIRO</b>	Dia de Reis _ Dia 6	Trabalhos manuais alusivos ao dia de Reis, para decoração da Instituição; Cantar as janeiras; Lanche convívio entre clientes do Centro de Dia e SAD.	Estimular a criatividade, concentração e motricidade fina; Desenvolver a capacidade cognitiva; Proporcionar momentos de festa e convívio entre utentes e colaboradoras; Motivar os clientes a vivenciar as tradições; Fomentar as relações interpessoais.	Clientes Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Colaboradoras	Material diverso lanche Colaboradoras Transporte
	IV Concurso de Presépios 2016	Visita à Exposição do IV Concurso de Presépios de Natal 2016, criado pela Associação Centro de Dia S.Pedro de Celeirós.	Conhecer os trabalhos realizados pelos clientes das outras instituições; Promover o respeito, intercâmbio de experiências, valores, sentimentos e pensamentos; Promover o convívio e socialização entre os Clientes,	Clientes Centro de Dia	Ajudante de ação direta Transporte

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
<b>FEVEREIRO</b>	Dia dos Namorados_ Dia 14	<p>Realização de atividades alusivas ao tema dia dos namorados:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Decorar a instituição de acordo com o tema a celebrar;</li> <li>Elaborar uma lembrança para oferecer aos clientes;</li> <li>Cofeção de um bolo para celebrar esta data.</li> </ul>	<p>Desenvolver a imaginação, criatividade e motricidade fina; Valorizar o amor, a amizade e o afeto na 3ª idade; Proporcionar aos clientes a recordação do Dia dos Namorados na sua juventude.</p>	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Material diverso Colaboradoras
	Carnaval_Dia 28	<p>Trabalhos manuais alusivos ao tema carnaval, para decoração da Instituição; Criação máscaras.</p>	<p>Desenvolver a criatividade, engenho e motricidade fina dos clientes; Lembrar as datas festivas; Vivenciar as tradições; Promover o convívio e sentimentos diversão;</p>	Clientes Centro de Dia	Material diverso Colaboradoras

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
<b>MARÇO</b>	Dia Internacional da Mulher_ Dia 8	Realizar lembranças para oferecer às clientes;	Comemorar o Dia Internacional da Mulher; Desenvolver a criatividade/ imaginação e dinamismo dos clientes.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Colaboradora Material diverso
	Dia do Pai_ Dia 19	Elaborar uma lembrança para o dia do pai; Elaborar um mural alusivo ao dia.	Desenvolver a motricidade fina, a agilidade, a criatividade; Permitir que os utentes vivam com mais emoção este dia.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Colaboradora Material diverso
	Chegada da Primavera e Dia Mundial da Árvore_ Dia 21	Atividades de expressão plástica para decorar o mural; Realizar trabalhos manuais para decorar Instituição.	Desenvolver a motricidade fina e criatividade; Desenvolver a motricidade grossa; Observar as alterações da natureza com a mudança da estação do ano.	Clientes Centro de Dia	Colaboradora Material diverso
	Dia Mundial da Poesia_ Dia 21	Declamação de poemas	Desenvolver as capacidades intelectuais; Inculir o gosto pela leitura; Partilhar conhecimentos.	Clientes Centro de Dia	Colaboradora Livros de Poesia
	Dia Mundial do Teatro_ Dia 27	Tertúlia sobre o teatro antigamente; Criar fantoches em miniatura.	Promover a quebra de rotina dos clientes; Desenvolver a imaginação, criatividade, concentração e raciocínio;	Clientes Centro de Dia	Colaboradora Material diverso



Mês	Dia comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
<b>ABRIL</b>	Dia Mundial da Atividade Física_Dia 6	Sessão de Psicomotricidade; Realizar um passeio ao exterior.	Promover o bem-estar dos clientes; Incutir a prática de exercício físico regular na terceira idade.	Clientes do Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.	Psicomotricionista Kit psicomotricidade
	Dia Mundial da Saúde_Dia 7	Realizar uma ação de sensibilização alertando para os maus hábitos de vida.	Sensibilizar/Alertar os Clientes para a prática de hábitos de vida saudáveis.	Clientes do Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.	Colaboradora Computador Projektor
	Dia Internacional do Café_Dia 14	Ida ao café; Trabalhos manuais com café.	Desenvolver a criatividade e trabalho em grupo; Desenvolver a motricidade fina; Promover o bem-estar dos clientes; Promover a socialização; Fomentar convívio com a comunidade.	Clientes do Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.	Colaboradoras Carrinha Café (Graõ/pó) Tesouras Cartolina Cola
	Páscoa_Dia 16	Trabalhos manuais alusivos à Páscoa; Realizar lembranças para oferecer aos clientes; Elaborar Árvore da Páscoa; Caça aos ovos no jardim da Instituição; Vizualização de um filme relacionado com a Páscoa; Celebração da Via Sacra.	Desenvolver a criatividade e agilidade dos clientes; Proporcionar o espírito de grupo; Sensibilizar os utentes para a importância da comemoração da Páscoa; Proporcionar aos clientes o convívio e a prática religiosa.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Colaboradoras Materiais diversos Ramos de árvore Ovos de chocolate Amêndoas

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
<b>ABRIL</b>	Dia Mundial do Livro_Dia 23	“Hora do conto”_ Leitura de livros pelos utentes	Desenvolver as capacidades intelectuais; Desenvolver a criatividade em grupo;	Clientes Centro de Dia	Colaboradora Livros
	Dia da Liberdade_Dia 25	Realizar um mural alusivo ao tema; Visualização de um filme relacionado com o 25 de Abril;	Desenvolver a motricidade fina; Relembrar a importância que este dia teve para o país; Promover o entretenimento dos Clientes.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.	Material diverso Material audiovisual
	Dia Mundial da Dança_Dia 29	Baile popular	Proporcionar interação entre clientes e colaboradoras; Recordar vivências, costumes e tradições populares; Criar o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão corporal.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Colaboradoras Música

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
<b>MAIO</b>	Dia da Mãe_ Dia 7	Elaboração de um mural alusivo ao tema; Realizar uma lembrança para oferecer às clientes.	Valorizar os sentimentos maternos e o papel da mãe na família; Desenvolver as capacidades cognitivas e intelectuais; Estimular a criatividade e motricidade fina.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Material diverso Desenhos alusivos ao tema
	Comemoração do Dia de N <sup>a</sup> Sr <sup>a</sup> de Fátima _Dia 13	Assistir a um filme alusivo ao dia comemorativo	Promover a prática religiosa; Vivenciar atos religiosos.	Clientes Centro de Dia	Colaboradora Material audiovisual
	Dia Internacional da Família _ Dia 15	Tarde recreativa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Missa campal;</li> <li>• Atuação de Grupos Musicais/Dança;</li> <li>• Lanche convívio.</li> </ul>	Priviligiar a interação dos idosos com a família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afetivos já que o seu meio social e familiar é parte integrante das suas vivências; Proporcionas aos idosos momentos de boa disposição e de contato com a comunidade.	Clientes da Fundação Patronato de Santo António e clientes das IPSS'S do Concelho Comunidade	Colaboradoras Transporte Lanche

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
<b>MAIO</b>	Dia Mundial da Internet_ Dia 17	Fazer pesquisa na página da Instituição (Facebook); Visualizar as atividades realizadas pelos clientes ao longo dos meses na rede social.	Incutir o gosto pelas novas tecnologias; Dar a conhecer o trabalho desenvolvido pela Instituição; Mostar que os familiares que vivem fora do concelho visitam a página, para ver as atividades por eles desenvolvidas.	Clientes Centro de Dia	Colaboradora Computador Projektor
	Dia Mundial da Hipertensão_ Dia 17	Realizar um Rastreio e Ação de Sensibilização	Alertar os clientes para os riscos de uma má alimentação; Fomentar práticas de alimentação saudável; Avaliar/controlar os valores da Tensão Arterial.	Clientes Centro de Dia e clientes do Serviço de Apoio Domiciliário	Colaboradora Aparelho de Medir a Tensão Computador e projetor
	Passadeiras em flor – Dia 27	Apanhar flores; Realizar um tapete/passadeira na rua da instituição em parceria com a Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós.	Dar a conhecer à comunidade o trabalho realizado pelos idosos; Manter as tradições de cariz cultural e religioso.	Clientes da Fundação Patronato S. António de Sabrosa e Clientes da Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós	Colaboradoras Transporte Flores Molde Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
<b>JUNHO</b>	Dia Mundial da Criança_Dia 1	Elaborar uma lembrança para oferecer às crianças do pré-escolar.	Desenvolver a motricidade fina, imaginação e criatividade dos Clientes; Incentivar o trabalho de grupo e reforçar os laços sociais.	Clientes Centro de Dia e crianças do Pré-escolar.	Colaboradora Chupa- Chupa Cartolina Eva Cola Tesoura Lapís
	XI Concurso de Espantalhos “Espantalhices”	Elaboração de uma história para o espantalho; Elaboração de um espantalho para a participação do Concurso “Espantalhices”; Visita à Exposição e Feira promovida pela APPACDM de Sabrosa (Festa da Praça); Visita aos espantalhos expostos na Câmara Municipal.	Estimular a imaginação e criatividade e dinamismo dos clientes; Desenvolver a motricidade fina; Participar no concurso proposto por outra instituição;	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Colaboradoras Materiais diversos Materiais recicláveis Transporte APPACDM
	Santos Populares _ Dia de S.João _ Dia 24	Decoração da instituição; Recolha de quadras alusivas ao tema; Sardinhada; Baile Popular.	Desenvolver a criatividade dos clientes; Viver as tradições populares; Promover o convívio entre clientes e comunidade institucional.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, Direção, colaboradoras	Materiais diversos Música variada Almoço Direção Colaboradoras

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
<b>JULHO</b>	Dia Mundial do Chocolate_Dia 7	Confeção de brigadeiros; Popcakes	Proporcionar momentos de lazer; Partilhar conhecimento de receitas, confeção de diferentes produtos Estimular a motricidade fina	Clientes Centro Dia	Colaboradoras
	Torneio de Boccia Sénior	Participação no Torneio Boccia organizado pela Associação Centro de Dia S.Pedro de Celeirós	Promover o convívio entre clientes; Promover a prática de exercício dentro das capacidades dos clientes; Desenvolver o espirito de grupo e de competição; Promover a aproximação/parceria entre as instituições do concelho.	Clientes da Patronato de Santo António e Equipas de Boccia das outras equipas das instituições do Conselho de Sabrosa.	Colaboradoras IPSS'S do Concelho Pavilhão Gimnodesportivo Transporte Lanche Kit Boccia Trofeus Certificados de Participação
	Dia Mundial dos Avós _Dia 26	Torneio de Boccia entre avós e netos; Lanche convívio	Proporcionar momentos de lazer; Promover o convívio/ relações com clientes de outras instituições; Quebrar a rotina dos clientes; Descobrir valores e interesses a nossa região; Promover o contacto com a natureza.	Clientes Centro Dia e Serviço de Apoio Domiciliário; Clientes da Associação Centro de Dia S.Pedro de Celeirós	Colaboradoras Almoço/lanche Transporte
	Dia Internacional do Amigo_ Dia 30	Trabalhos manuais para decorar o mural; Vizualização de um filme relacionado com a amizade.	Desenvolver motricidade fina e criatividade; Promover relações afetivas entre os clientes; Despertar sentimentos de amizade; Sensibilizar para a importância da amizade.	Clientes Centro Dia	Colaboradora Computador Material Audiovisual

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
AGOSTO	Visita ao Espaço Miguel Torga;	Visitar o Espaço Miguel Torga; Visita a N <sup>a</sup> Sr <sup>a</sup> Azinheira.	Proporcionar aos idosos o conhecimento de um espaço cultural; Promover a socialização, o reforço dos laços afetivos; Promover o contato com a natureza; Promover a saúde e bem-estar físico e psíquico; Sair do ambiente de rotina; Fomentar os relacionamentos interpessoais.	Clientes Centro Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Colaboradoras Transporte Lanche
	Dia Mundial da Fotografia _ Dia 19	Realizar uma sessão fotográfica com os clientes para elaborar um calendário para o ano de 2017.	Estimular a auto-estima do cliente; Promover cuidados de imagem; Desenvolver a memória visual; Desenvolver as capacidades cognitivas.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Máquina fotográfica Foto Macedo Gráfica

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
<b>SETEMBRO</b>	Passeio Anual	Passeio a Sr <sup>a</sup> da Lapa	Promover a diversão e convívio entre Clientes; Proporcionar um momento de cariz religioso aos Clientes; Promover o contato com o exterior; Proporcionar laços de amizade entre todos.	Clientes Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Direção	Colaboradoras Transporte Câmara Municipal Sabrosa Almoço/ lanche
	Festa N <sup>a</sup> Sr <sup>a</sup> do Rosário de Sabrosa	Ir à praça assistir às atividades; Participar na feira; Assistir à Procissão/Missa.	Dar a conhecer os trabalhos realizados pelos clientes; Reviver as tradições religiosas; Promover o convívio entre clientes e comunidade.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Colaboradoras Barraquinha Trabalhos manuais realizados
	Dia Mundial da Doença de Ahzheimer_Dia 21	Realizar Palestra sobre o tema “Doença de Alzheimer”	Sensibilizar clientes para a doença do alzheimer; Alertar para a importância do diagnóstico precoce da doença; Dar a conhecer os sintomas.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário;	Psicóloga do Centro de Saúde
	Lagaradas Tradicionais _ (Último fim-de-semana de Setembro)	Trabalhos manuais alusivos ao tema, vindimas; Assistir às atividades relacionadas com o tema; Participar na Feira das Lagaradas Tradicionais.	Desenvolver a criatividade e motricidade fina; Dar a conhecer os trabalhos realizados pelos utentes.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário Todos os visitantes das lagaradas	Material diverso Colaboradoras Transporte Barraquinha Trabalhos manuais realizados

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
<b>OUTUBRO</b>	Dia Internacional do Idoso _ Dia 1	Visita ao Palácio de Mateus	Dar a conhecer um monumento histórico do nosso distrito; Promover o enriquecimento cultural; Proporcionar um dia diferente aos idosos; Fomentar as relações com clientes de outras instituições.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário; Clientes da Associação Centro de Dia S Pedro de Celeirós.	Colaboradoras Transporte Câmara Municipal Sabrosa IPSS´s do Concelho
	Ida ao Cinema	Ir ao Cinema de Vila Real com Instituições do Concelho de Sabrosa para visualização de um filme Português	Fomentar o convívio entre clientes das instituições; Promover um envelhecimento saudável; Desenvolver o raciocínio e aptidões de cognição.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário da Fundação Patronato de Santo António e IPSS´s do Concelho	Colaboradoras Transporte Câmara Municipal Sabrosa IPSS´s do Concelho Cinema NOS de Vila Real
	Dia da Alimentação _ Dia 16	Peddy Paper “Alimentação Saudável”; Realizar atividade de estimulação sensorial com alimentos/frutos; Criar uma banca com espetadas de fruta.	Alertar para os benefícios de uma alimentação equilibrada; Promover um melhor estilo de vida; Proporcionar aos clientes experimentar vários alimentos/frutos saudáveis. Estimular os 5 sentidos.	Clientes Centro de Dia	Colaboradoras Mesas Perguntas sobre alimentação Alimentos/frutos
	Dia Mundial do AVC _ Dia 29	Palestra sobre os Acidentes Vasculares Cerebrais; Visualização de um documentário sobre o tema; Discussão sobre os cuidados a ter diariamente na prevenção do AVC.	Alertar os clientes para um estilo de vida saudável; Informar sobre os sinais e sintomas de um AVC; Informar os clientes sobre os cuidados a ter diariamente.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Colaboradora Material audiovisual

<b>Mês</b>	<b>Dia Comemorativo</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Destinatários</b>	<b>Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias</b>
<b>NOVEMBRO</b>	Dia de S.Martinho _ Dia 11	Trabalhos manuais alusivos ao tema; Realizar uma lembrança; Realizar um Magusto; Baile Popular	Desenvolver a motricidade fina; Promover entretenimento; Desenvolver espírito de grupo; Estimular as capacidades motoras, flexibilidade e mobilidade;	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Colaboradoras Materiais diversos Castanhas Conjunto Vitor Pica
	Dia Mundial dos Diabetes _ Dia 14 Rastreio “Vida Saudável”	Realizar um rastreio em parceria com a Farmácia Fraga; Palestra sobre o tema.	Detetar/ controlar a propensão da doença como a diabetes; Sensibilizar os clientes para a adoção de estilos de vida saudáveis;	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Colaboradora Material para controlo de Diabetes Técnicos da Farmácia Fraga
	IV Concurso de Presépios de Natal organizado pela Associação Centro de Dia S.Pedro de Celeirós	Iniciar as atividades para realizar o presépio para o IV Concurso de Presépios de Natal organizado pela Associação Centro de Dia S.Pedro de Celeirós	Desenvolver a motricidade fina e criatividade; Estimular a imaginação; Fomentar motivavação; Incentivar o trabalho em grupo e equipa.	Clientes Centro de Dia	Colaboradora Material diverso Material reciclável Transporte

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
<b>DEZEMBRO</b>	Exposição do IV Concurso de Presépios de Natal organizada pela Associação Centro de Dia S.Pedro de Celeirós	Visita à Exposição de Presépios de Natal realizados pelas Instituições do Concelho, na Câmara Municipal.	Promover o contato com o exterior e interação com a comunidade e com outras instituições.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.	Colaboradora Ajudante de Acção Direta Transporte
	Natal _ Dia 25	Elaborar trabalhos manuais alusivos à época natalícia; Decorar a instituição/Elaborar o Presépio e árvore de Natal; Realizar lembranças e convites para os clientes;	Desenvolver a criatividade e motricidade fina; Viver o Espírito Natalício; Proporcionar o convívio entre clientes, colaboradores, direção; Motivar os clientes para esta época festiva;		Material diverso Lanche
	Festa de Natal na Instituição_ Dia 17	Almoço convívio entre clientes de Centro de Dia e SAD, Colaboradores, Direção; Participação de Grupo Musicais/Dança; Troca de prendas.	Fomentar as relações interpessoais.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, colaboradores, Direção	Colaboradoras Direção Grupo de cantares Almoço Presentes

## CONCLUSÃO

Tendo em conta que o idoso é parte integrante da sociedade, apesar de este se apresentar cada vez mais como um público-alvo “rejeitado”, a Intituição visa acima de tudo proporcionar ao idoso bem-estar, nomeadamente através de atividades que lhe permitam uma ocupação e realização de vida.

Nas atividades propostas neste plano a instituição tem em conta as necessidades dos clientes, as suas limitações/ capacidades, os seus gostos e sobretudo as suas necessidades. Desta forma, e indo de encontro as atividades, pretende-se que os clientes se sintam ativos, com vontade de experimentar novos conhecimentos, tentando colmatar sobretudo o isolamento/falta de retaguarda familiar.

No que diz respeito às atividades socioculturais referentes ao ano de 2016 a maior parte foram efetivadas, contudo existem atividades que não foram possível realizar, mantendo-se no atual plano, assim como algumas atividades que foram de encontro as expetativas dos idosos e que permanecem.

Ao longo do ano 2016 foram realizadas atividades em parceria com outras IPSS's que foram aceites de bom grado pelos clientes e que se apresentam como uma mais-valia na qualidade de vida dos mesmos, uma vez que estas proporcionaram diferentes vivências, partilha e relações/ interação com outros idosos, comunidade em geral.

O plano de actividades definido para o ano de 2017 poderá ao longo do ano sofrer algumas alterações, uma vez que podem surgir novas atividades relevantes em parceria e que se mostrem fundamentais para os idosos.

O Presidente

---

(Pe. José Óscar Teixeira Mourão)

A Diretora Técnica

---

(Maria Conceição Lapa)

Técnica Superior de Serviço Social

---

(Tânia Isabel Alves Oliveira)

**Sabrosa, Novembro 2016**