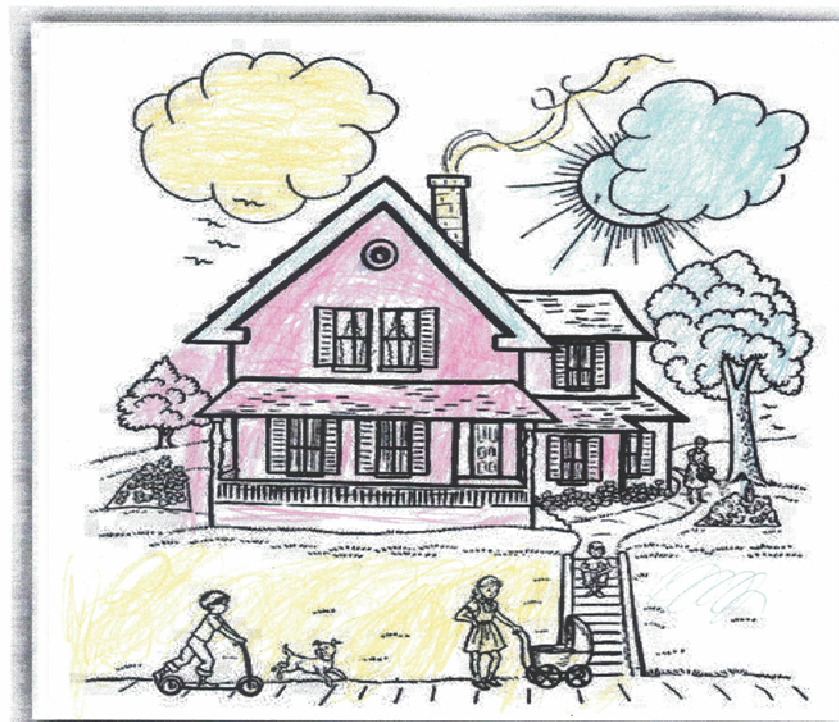


Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia

A CASA DA AVÓ





Conteúdo

A CASA DA AVÓ	1
1 - Tema	4
1.1 – Sociabilidade e inserção social da pessoa idosa	4
1.2 - Fundamentação do tema	5
1.3 - Objetivos gerais	7
1.4 - Objetivos específicos	7
2 - Caracterização da população	8
3 - Atividades	11
Janeiro	11
4 – Atividades Semanais	40
4.1 - Atelier de Estimulação cognitiva	42
4.2 - Atelier de culinária	43
4.3 - Atelier de Costura	44
4.4 Atelier Mãos à obra	45
4.5 - Atelier de oração	46
4.6 - Atelier de Expressão corporal e musical	47
4.7 - Os ateliers semanais têm como objectivos:	48
• Potenciar o espírito de inter ajuda e promover as relações sociais, ...	48
• Desenvolver a criatividade	48
• Fomentar o desenvolvimento emocional e cognitivo	48
• Melhorar da auto-estima, ...	48



• Estimular a coordenação motora e o movimento	48
5 - Programa semanal Movimento e Bem-Estar	49
5.1 - As atividades no âmbito do programa movimento e bem-estar visam:.....	50
• Promover a melhoria e manutenção da mobilidade articular,.....	50
• Reforço muscular, destreza de movimentos, locomoção.....	50
• Preservação da função cardiorrespiratória,.....	50
• Melhoria da auto-estima,.....	50
• Concentração e bem-estar pessoal.....	50
6 - Atividades não programadas e realizadas.....	51
Mês / Data / Objetivo	51
Mês / Data / Objetivo	51
Mês / Data / Objetivo:	52
6.1 - Tipo de atividades que ficam por agendar por ser impossível prever a sua realização	53
• Outras atividades interinstitucionais;.....	53
• As atividades relativas ao programa Movimento e Bem-Estar;	53
• As saídas com “Grupo Coral dos Idosos.....	53
6.2 - Os objetivos destas atividades são, entre outros.....	53
7 - Atividades dirigidas à comunidade.....	54



1 - Tema

. 1.1 – Sociabilidade e inserção social da pessoa idosa

O aumento da esperança média de vida coloca alguns desafios novos em diversos domínios. A necessidade de cuidar dos nossos idosos torna-se uma prioridade e isso implica repensar-se o envelhecimento, dado que, todos os indivíduos envelhecem de forma diferente.

À medida que a idade progride há uma tendência para acentuar o processo de deterioração física e mental. O organismo biológico sofre transformações das quais resulta um aumento da fragilidade e do aparecimento de doenças.

O número de anos que o idoso vive, não é necessariamente sinónimo do reforço dos laços familiares.

A nossa sociedade é marcada pela correria do dia-a-dia e pelas constantes mudanças. Essas mudanças ocorrem em ritmo acelerado e, às quais há necessidade de nos adaptarmos por vezes com muita dificuldade. Todos os dias, o homem enfrenta novos desafios e estabelece novas prioridades e nem sempre se conseguem alcançar as metas estabelecidas. O homem encontra-se cada vez mais pressionado pelo relógio.

A tensão social e económica a que estamos sujeitos no dia-a-dia faz com que os nossos idosos não recebam a atenção devida por parte dos familiares. Justifica-se a importância das instituições, não para substituírem a família, mas para ajudar uns e outros a viver melhor (como é o caso do centro de dia) apoiando-os e ajudando-os a sentirem-se mais integrados e mais úteis numa sociedade que ainda é de todos!

A mudança de papéis sociais, a perda de autonomia e as alterações ao nível da comunicação aceleram o processo de envelhecimento levando os idosos à diminuição dos contactos sociais.

Elaborado por Neusa Fernandes	Aprovado em 02/03/12	Revisão /Data:	Página 4 de56}
----------------------------------	-------------------------	----------------	----------------



A autoestima tem uma enorme influência na vida quotidiana dos idosos. As pessoas com alta auto-estima são as mais assertivas nas suas relações sociais, tendem a recordar com frequência atividades agradáveis, responsáveis, bem-sucedidas, enquanto que, as pessoas com baixa auto-estima são mais infelizes e com uma atitude diferente recordando geralmente as suas perdas e a incapacidade de lidar com esta nova situação. Daí que, envelhecer pode ser um processo muito pacífico e feliz, tudo depende da nossa atitude e da ajuda que recebemos dos outros.

Pensamos que a valorização dos mais idosos deve ser incutida nas novas gerações, educando-as para a importância do papel dos avós na estrutura familiar e na própria cultura e sociedade. Só assim será possível iniciar uma nova era, mais aberta e disponível às questões relacionadas com a terceira idade.

Daí a importância do nosso projecto “A casa da avó”.

1.2 - Fundamentação do tema

O nosso Plano de Atividades sociocultural, assenta na importância de um serviço de proximidade, personalização e humanização dos nossos utentes. Uma das estratégias para promover o envelhecimento bem-sucedido passa pelo desenvolvimento de atividades relacionadas com o fomento da proximidade com a família de modo a preservar os laços afetivos e as competências gerais do idoso. O idoso necessita estar integrado em atividades que o façam sentir-se útil, porque mesmo que possua boas condições financeiras, o idoso deve estar envolvido em grupos como forma de o manter activo socialmente e onde a relação com as outras pessoas contribua para a sua qualidade de vida. Integrar o idoso nas atividades da comunidade e fazer com que a comunidade participe nas atividades da nossa instituição será o nosso objetivo

Elaborado por Neusa Fernandes	Aprovado em 02/03/12	Revisão /Data:	Página 5 de56}
----------------------------------	-------------------------	----------------	----------------



principal. O projeto **“A casa da avó”** tem como finalidade abrir as portas da nossa instituição como se da casa da avó se trata-se(a casa onde toda a família se reúne) que juntamente com a participação dos familiares pretende dar a conhecer a realidade da nossa instituição. Esta casa pretende ser um local de troca de experiências e principalmente de troca de afetos entre os nossos utentes, a família e comunidade.

Apesar de hoje a sociedade de organizar através de um modelo de famílias nucleares, a probabilidade de se ter avós vivos ou pais idosos é hoje muito grande. Por esse motivo há que promover uma participação contínua dos nossos idosos na sociedade e na própria família, de forma a aumentar a auto-estima e a qualidade de vida, uma vez que são os primeiros e principais responsáveis por incutir os valores e tradições às gerações seguintes.

A animação sociocultural surge com um conjunto de atividades que visam estimular os indivíduos a tornarem-se agentes do seu próprio desenvolvimento. Neste sentido pretendemos ser um estímulo permanente na vida mental, física e afetiva da pessoa idosa, ocupando adequadamente o seu tempo livre, através de ateliers diversificados, valorizando as suas capacidades, competências, saberes e cultura.

Em relação às gerações mais novas pretendemos mostrar a importância da partilha de saberes intergeracional como forma de aceitação e de mudança de mentalidades em relação aos mais velhos.



1. 3 - Objetivos gerais

Pretendemos com o presente trabalho dinamizar a população sénior de uma forma lúdica, cultural e recreativa.

Temos como objetivos gerais:

- Evitar o isolamento estimulando a sociabilidade e promovendo a inclusão social
- Possibilitar o contacto a convivência e a partilha com a nossa comunidade
- Promover e valorizar os novos papéis sociais dos idosos na sociedade
- Evitar o isolamento social estimulando a socialização
- Desenvolver, estimular as competências motoras cognitivas sociais e psicológicas
- Promover o convívio entre idosos

1.4 - Objetivos específicos

Elaborado por Neusa Fernandes	Aprovado em 02/03/12	Revisão /Data:	Página 7 de56}
----------------------------------	-------------------------	----------------	----------------



- Aproximar as famílias da Instituição através da realização de atividades em parceria
- Proporcionar um envelhecimento saudável e integrado
- Possibilitar a interação grupal e estimular o convívio e a boa disposição
- Aumentar a coordenação motora através do exercício
- Proporcionar o encontro de gerações e a partilha de saberes
- Aumentar a auto-estima
- Alargar e aprofundar a intervenção da instituição na comunidade envolvente.
- Dar continuidade a usos e costumes do passado, preservando e valorizando tradições populares.

2 - Caracterização da população

O presente plano de atividades destina-se a idosos a partir dos 65 anos. Estas atividades destinam-se aos clientes da Instituição sejam da resposta social de Centro de Dia ou de Serviço de Apoio Domiciliário (sempre que possível).

Elaborado por Neusa Fernandes	Aprovado em 02/03/12	Revisão /Data:	Página 8 de56}
----------------------------------	-------------------------	----------------	----------------



Na valência de Centro de Dia temos um total de 50 utentes sendo 19 utentes do sexo masculino e 31 do sexo feminino. Em apoio domiciliário temos um total de 45 utentes sendo 25 do sexo feminino e 20 do sexo masculino.

Podemos ainda distinguir os nossos utentes pelo grau de capacidade.

2.1 - Caracterização da População do Centro de Dia

Sexo	
Homens	19
Mulheres	31

Dependência	
Dependência total	7
Dependência parcial	10
Independente	33



Demências	
Alzheimer	4
Outras demências	8
Outros problemas de saúde que impeçam uma integração normal	10

Habilitações literárias	
Sabe ler e escrever	22
Saber ler e escrever com muita dificuldade	5
Não sabe ler nem escrever	23

Estado civil	
Viuvez	34
Casado	9
Solteiro/outra situação	7



3 - Atividades

Janeiro

Data e local	Atividade	Publico alvo	Objetivos específicos	Recursos humanos	Recursos materiais/ Logísticos	Parcerias	Notas/ Indicadores de avaliação	Estimativa de custo
Dia 4,5, 6 OU QUANDO O TEMPO O PERMITIR	Cantar as Janeiras	Utentes autónomos e com necessidades de estimulação cognitiva	- Reviver as tradições; - Conviver e promover o contacto com a população.	Colaboradores e utentes do Centro de Dia	Carrinhas para transporte dos utentes	Grupo de cantares tradicionais/ escolas	Atividade lúdica/recreativa	10.00 Gasóleo
							Indicadores de avaliação -Nível de participação da população alvo; -Motivação e empenho; - Satisfação.	
Dia 18 Centro Dia de Arrifana	RASTREIO DA VITAMINA D	Utentes do Centro de Dia de Arrifana E Sad.	- Determinar o nível de absorção da vitamina D em pessoas maiores de 65 anos	Colaboradores e utentes do Centro de Dia Alunas da faculdade de nutrição do Porto	Material de colheita de urina e de análises clínicas	Faculdade de nutrição do Porto	Atividade Lúdica/recreativa	0.00



							Indicadores de avaliação: -Numero de participantes - Satisfação; -Nº de objetivos conseguidos.	
Semana antes do carnaval	Executar os trajes de Carnaval No centro de dia	Utentes Centro de Dia e funcionarias	-Trabalhar a motricidade fina -Desenvolver a criatividade e imaginação valorizar a inter-ajuda na elaboração dos fatos	Colaboradores do Centro de Dia	Material de costura	Centro infantil	Atividade cultura	5.00 Gasóleo
							Indicadores de avaliação: -Nível de participação da população alvo; -Motivação e empenho; - Satisfação; -Nº de objetivos conseguidos.	



Dia 19 Centro Infantil	Comemorar a festa das fogaceiras com o centro infantil	Utentes de Centro de Dia e familiares	- Partilhar conhecimentos de receitas antigas; - Promover o convívio entre gerações.	Colaboradores do C.D. e família	Material de cozinha	Educadoras e auxiliares	Atividade lúdica/recreativa	5.00 Euros
							Indicadores de avaliação: -Nível de participação da população alvo; -Motivação e empenho; - Satisfação; -Nº de objetivos conseguidos.	
Dia 28 Ovar	Participação no carnaval Sénior de Ovar	Todos os Idosos Centro de Dia e SAD	- Proporcionar momentos de diversão e convívio	- Colaboradores do Centro de Dia	- Autocarro;	Câmara Municipal de Ovar	Atividade Recreativa	30.00 Gasóleo



							Indicadores de avaliação: -Nível de participação da população alvo; -Motivação e empenho; - Satisfação; -Nº de objetivos conseguidos.
--	--	--	--	--	--	--	--

Fevereiro

Data e local	Atividade	Publico alvo	Objetivos	Recursos humanos	Recursos materiais/ Logísticos	Parcerias	Notas Indicadores de avaliação	Estimativa de custo
Arrifana Dia 6	Participação no carnaval de Arrifana	Idosos do Centro de Dia, Sad e Funcionárias da Instituição	- Estimular a criatividade e a imaginação - Proporcionar momentos de diversão e convívio - Valorizar a criatividade e a interajuda na elaboração dos fatos.	- Colaboradores do Centro de Dia	- Carrinhas.	Junta de freguesia de Arrifana	Atividade Recreativa Indicadores de avaliação: -Nível de participação da população alvo; -Motivação e empenho; - Satisfação; -Nº de objetivos conseguidos.	10.00 Gasóleo



Dia a definir		Todos os Idosos Autónomos Centro de Dia e SAD		-				
Dia 12 Ruas de Arrifana	Comemorar o dia dos namorados Venda de trabalhos alusivos ao tema e elaborados pelos idosos	Idosos do Centro de dia	- Unir gerações; - Elevar a auto estima; - Favorecer o conhecimento de novas culturas e dias festivos.	- Colaboradores do Centro de Dia. - Idosos.	Calçado Confortável	Funcionárias	Atividade cultural Indicadores de avaliação: - Nível de participação da população alvo; - Motivação e empenho; - Satisfação.	10.00 Euros



Dia a definir Centro de Dia Arrifana	Tarde do chá aberto á Família e comunidade	Atividade de convívio entre utentes comunidade e familiares	- Promover um encontro entre idosos e comunidade; - Proporcionar a divulgação da nossa instituição à comunidade.	-Colaboradores do Centro de Dia	Chá e biscoitos	Comunidade	Atividade Recreativa	50.00 Euros
--	---	---	---	---------------------------------------	-----------------	------------	-------------------------	-------------

Dia 15 Centro de dia de Arrifana	Visita da escola do bairro para festejar dia dos afectos	Idosos Autónomos de Centro de Dia	- Promover o encontro de duas gerações - proporcionar momentos de convívio entre idosos e crianças - criar empatia e afinidades	-Colaboradores do Centro de Dia Professoras	Leitor de Dvd's	E.B.1 do Bairro	Atividade recreativa	
							Indicadores de avaliação: -Nível de participação da população alvo; -Motivação e empenho; - Satisfação; -Nº de objetivos conseguidos.	



Março

Data e local	Atividade	Publico alvo	Objetivos	Recursos humanos	Recursos materiais/ Logísticos	Parcerias	Notas Indicadores de avaliação	Estimativa de custo
Ao longo do mês	Elaboração de alguns vasos para venda alusivos ao dia de ramos	Todos os idosos de Centro de Dia	- Promover a criatividade de cada participante; - Fomentar o desenvolvimento cognitivo; - Elevar a auto-estima; - Criar uma competição saudável entre os participantes.	-Colaboradores do Centro de Dia	- tecidos Vasos Cola esponjas	Idosos do Centro de dia	Atividade intergeracional	
							Indicadores de avaliação: -Nível de participação da população alvo; -Motivação e empenho; -Nº de objetivos conseguidos.	



Ao longo do Mês	Elaboração da Lembrança da Páscoa	Idosos de Centro de Dia	- Fomentar o desenvolvimento cognitivo através da atividade proposta; - Promover a Criatividade.	- Colaboradores do Centro de Dia.	- material de desperdício - Cola; - Tintas.	Colaboradores da instituição	Atividade lúdica/recreativa	20.00 Euros
Dia 19 Centro de Dia	Festejar o dia do Pai com uma atividade destinada a toda a comunidade	Idosos do Centro de Dia e Sad. Familiares	- Promover laços intergeracionais; - Proporcionar o convívio entre várias gerações - criar laços e afetos com familiares - criar afinidades com a comunidade	- Colaboradores da instituição	Folhas Sacos papel	Colaboradores da instituição	Atividade intergeracional	10.00 Euros
							Indicadores de avaliação: -Nível de participação da população alvo; -Motivação e empenho; - Satisfação; -Nº de objetivos conseguidos.	



Abril

Data e local	Atividade	Publico alvo	Objetivos específicos	Recursos humanos	Recursos materiais/ Logísticos	Parcerias	Notas Indicadores de avaliação	Estimativa de custo
Dia a programar	Comemorar o dia mundial da Saúde com uma caminhada Juntamente com a família	Idosos autónomos de Centro de Dia, familiares e comunidade	- dar a conhecer o que é a diabetes - Prevenir possíveis complicações motivadas pela doença	Colaboradores do Centro de Dia	Material de desporto	Professor de Ginástica	Atividade recreativa	5.00
							Indicadores de avaliação: -Nível de participação da população alvo; -Motivação e empenho; - Satisfação; -Nº de objetivos conseguidos.	
Dia 15 a 17 Ruas de Arrifana	Participação nas invasões francesas	Idosos autónomos de Centro de Dia População em	- Reviver memórias antigas - dar a conhecer os trabalhos dos	Colaboradores do Centro de Dia	Material de venda e exposição	Junta de freguesia de Arrifana	Atividade recreativa	



		geral	nossos idosos				Indicadores de avaliação: -Nível de participação da população alvo; -Motivação e empenho; -Satisfação; -Nº de objetivos conseguidos.	
*A definir	Passeio a Fátima	Utentes independentes de Centro de dia e Sad e familiares	- Proporcionar um convívio saudável entre utentes ,familiares e comunidade; -Promover uma atividade proposta pela maioria dos utentes	Funcionarias do Centro de Dia	Autocarro	Familiares dos utentes	Atividade lúdica	Atividade financiada pelos participantes
							Indicadores de avaliação -Nível de participação da população alvo -Motivação e empenho -Satisfação -Nº de objetivos conseguidos	



Maio

Data e local	Atividade	Publico alvo	Objetivos específicos	Recursos humanos	Recursos materiais/ Logísticos	Parcerias	Notas Indicadores de avaliação	Estimativa de custo
2 de Maio Centro de Dia	Comemoração do dia da mãe Em parceria com os filhos e família	- Todos os idosos do centro de dia e SAD; - Familiares.	- Lembrar a importância dos mais velhos na construção da sociedade atual; - Promover um encontro inter-relacional; - Promover a auto-estima.	Colaboradores do Centro de Dia	- Cartolina - Cola - Tintas	Familiares	Atividade lúdica e intergeracional	20.00 Euros
							Indicadores de avaliação: -Nível de participação da população alvo; -Motivação e empenho; - Satisfação; -Nº de objetivos conseguidos.	
Durante o mês de Maio	Dinamização do terço No Mês de Maria	- Idoso Centro de Dia e sad de Arrifana; - Comunidade	- Proporcionar momentos de oração; - Potenciar a participação da	Colaboradores do Centro de Dia e convidados		Comunidade	Atividade lúdica	



		- Familiares	comunidade na hora do terço juntamente com os nossos idosos.	(Padre, diácono, etc.)			Indicadores de avaliação: -Nível de participação da população alvo; -Motivação e empenho; - Satisfação; -Nº de objetivos conseguidos.	
Durante o mês	Torneio de jogos de mesa	Idosos autónomos do Centro de Dia E outras instituições e comunidade	Conviver; Estimular relacionamento entre os idosos e comunidade Proporcionar experiências diferentes.	Colaboradores do Centro de Dia	Jogos Mesas	Colaboradoras da Instituição	Atividade lúdica	
							Indicadores de avaliação: -Nível de participação da população alvo; -Motivação e empenho; - Satisfação; -Nº de objetivos conseguidos.	



Junho

Data e local	Atividade	Publico alvo	Objetivos específicos	Recursos humanos	Recursos materiais/ Logísticos	Parcerias	Notas Indicadores de avaliação	Estimativa de custo
+dia a definir Auditório do Centro Social de Arrifana	Atuação do nosso grupo de cantares tradicionais com a participação de outras instituições	Idosos dos Vários Centro de Dia, familiares e comunidade	- Proporcionar o convívio entre os idosos e a comunidade; - Repetir mais uma vez esta iniciativa a qual agradou muito todos os participantes.	Colaboradores do Centro de dia.	- Auditório do CSPA; Microfones, Amplificador	Instituições participantes	Atividade cultural Indicadores de avaliação -Nível de participação da população alvo; - Satisfação baseada na importância dos temas abordados; -Nº de objetivos conseguidos.	10.00 Euros
A definir Pavilhão da escola EB, 2e 3 de Arrifana 23 de	Matiné dançante	Idosos autónomos do Centro de Dia e SAD	- Estimular a prática de exercício físico através da dança; - Promover uma tarde de	Colaboradores do Centro de Dia	Autocarro	Junta de Freguesia Programa Movimento bem-estar.	Atividade lúdica/intergeracional	10.00 Euros



Junho			convívio; - Melhorar a saúde física e mental dos participantes; - Fomentar o contacto intergeracional.				Indicadores de avaliação: Nível de participação da população alvo; -Motivação e empenho; - Satisfação; -Nº de objetivos conseguidos.	
A DEFENIR (Inicio do mês)	Festival das coletividades	Idosos/família E colaboradores do Centro de Dia	- Promover e valorizar os trabalhos feitos pelos idosos; - Partilhar a vivência e as experiências do Centro de Dia com a comunidade; - Proporcionar momentos de convívio.	- Todos os colaboradores do Centro de Dia e familiares de idosos interessados em participar; - Idosos.	- Trabalhos manuais elaborados pelos idosos; - Placards; - Mesas; - Etc.	Junta de Freguesia de Arrifana	Atividade lúdica	10.00 Euros
							Indicadores de avaliação: -Nível de participação dos colaboradores; -Motivação e empenho; -Nº de objetivos conseguidos; - Nº de visitantes da comunidade.	



A DEFENIR	“Sardinhada Partilhada”	Todos os utentes do Centro social; colaboradores; Direção e familiares	- Aliar a idade a uma mais-valia de experiência e sabedoria; - Reviver tradições; - Proporcionar momentos de convívio entre todos. - Estabelecer relações positivas e saudáveis	- Idosos; - Funcionários e familiares.	- Assadores; - Mesas; - Cadeiras.	Carrinhas	Atividade recreativa	50.00 Euros
							Indicadores de avaliação: -Nível de participação da população alvo; -Motivação e empenho; - Satisfação; -Nº de objetivos conseguidos; - Nº de reclamações informais.	
Dia 16 Parque de lazer da Azenha	Convívio/piquenique Com idosos, familiares funcionárias e Direção	Clientes do Centro de Dia e de SAD	- Promover momentos de convívio; - Estimular a empatia e o relacionamento entre os	Todos os colaboradores do Centro de dia	carrinhas		Atividade lúdica	50.00 Euros



			participantes.			Indicadores de avaliação: -Nível de participação da população alvo; -Motivação e empenho; - Satisfação; -Nº de objetivos conseguidos; - Nº de reclamações informais.
--	--	--	----------------	--	--	---



Julho

Data e local	Atividade	Publico alvo	Objetivos específicos	Recursos humanos	Recursos materiais/ Logísticos	Parcerias	Notas Indicadores de avaliação	Estimativa de custo
De 27 de Junho a 8 de Julho Furadouro	Praia	Todos os idosos de Centro de Dia e SAD	- Aproveitar os benefícios do Sol; - Possibilitar a ida á praia; - Proporcionar experiencia diferentes.	- Técnicos de Ação Direta; - Auxiliares; - Motorista.	Cadeiras, chapéus-de-sol, Autocarro Carrinhas	Funcionárias	Atividade lúdica	Custo suportado pelos idosos
							Indicadores de avaliação: - Nível de participação dos idosos; - Motivação; - Satisfação; - Nº de reclamações.	
Dia 25 Exterior do Centro de Dia	Dia dos Avós Celebração da eucaristia dirigida aos	- População em geral	- Relembrar a importância dos mais velhos na construção da sociedade;	- Sr. Padre; - Todos Colaboradores do Centro de Dia	Barracas, mesas, cadeiras, etc.	Junta de freguesia, Escuteiros	Atividade cariz religioso	50.00 Euros



	avós e netos. Tasquinhas com comida tradicional.		-Promover a inserção dos idosos na comunidade; -Chamar a atenção da sociedade para os problemas desta faixa populacional; -Promover o CSPA.				Indicadores de avaliação: -Nível de participação da população alvo; -Motivação e empenho; - Satisfação; -Nº de objetivos conseguidos.
--	---	--	---	--	--	--	---



Agosto

Data e local	Atividade	Publico alvo	Objetivos específicos	Recursos humanos	Recursos materiais/ Logísticos	Parcerias	Notas Indicadores de avaliação	Estimativa de custo
1ª Semana de Agosto	Visita à Feira Medieval	Idosos de Centro de Dia	-Promover a Inserção Social; - Reviver tempos antigos; - Proporcionar momentos de convívio.	Técnicos de Ação Direta, Auxiliares, Motorista	Carrinhas	Colaboradores do centro de dia	Atividade recreativa	10.00 Euros
							Indicadores de avaliação: -Nível de participação da população alvo; -Motivação e empenho; - Satisfação quer dos idosos quer dos convidados; -Nº de objetivos conseguidos.	
Dia a definir Esmoriz	Lanche convívio Ao ar livre com	Todos os idosos interessados	Proporcionar momentos ao ar livre Promover momentos de convívio entre estes	Técnicos de Animação Auxiliares	Autocarro	Colaboradores do Centro de dia	Atividade Recreativa	30.00 Euros



	os nossos idosos						Indicadores de avaliação: - Nº de participantes; - Motivação (participação voluntaria ou não).
--	------------------	--	--	--	--	--	---

Dia 21 Parque Ferreira de Castro	Caminhada no parque Ferreira de Castro	Idosos de centro de Dia e comunidade	- Promover Momentos ao ar Livre; - Estimular os idosos a optar por uma vida menos sedentária e mais saudável.	- Técnica de Animação; - Técnicos de Ação Direta Auxiliares.	Carrinha	Funcionárias do Centro de Dia	Atividade Desportiva	5.00 Euros
							Indicadores de avaliação: - Nº de participantes; - Motivação (participação voluntaria ou não).	



Setembro

Data e local	Atividade	Publico alvo	Objetivos específicos	Recursos humanos	Recursos materiais/ Logísticos	Parcerias	Notas Indicadores de avaliação	Estimativa de custo
Dia a definir	Passeios na minha terra	Clientes/utentes do Centro de Dia e de SAD	- Promover momentos de convívio; - Estimular a empatia e o relacionamento intrageracional - Visitar locais diferentes.	Colaboradores do Centro de dia	Autocarro	Câmara municipal da Feira	Atividade cultural	Atividade suportada pelos idosos
							Indicadores de avaliação: -Nível de participação da população alvo; -Motivação e empenho; - Satisfação; -Nº de objetivos conseguidos.	
Data a definir Centro de dia e Milheirós de	Vindimas e pisar o vinho no nosso Centro	- Idosos do Centro de Dia; - Funcionárias.	- Reviver tradições; - Proporcionar momentos de	- Técnica de animação; - Funcionárias.	- Bacias; - Lagar; - Recipientes.	Voluntários	Atividade Recreativa	5.00 Euros



Poiares	de dia		diversão.				Indicadores de avaliação: -Nível de participação da população alvo; -Motivação e empenho; - Satisfação; -Nº de objetivos conseguidos.	
Data a definir Milheirós de Poiares	Desfolhada	- Idosos do Centro de Dia; - Funcionárias - Comunidade	- Reviver tradições; - Promover o contacto com o campo e a natureza. - Estimular a partilha de saberes e a interajuda.	- Técnica de animação; - Funcionárias.	- Recipientes.	Voluntários	Atividade Recreativa	5.00 Euros



Outubro

Data e local	Atividade	Publico alvo	Objetivos específicos	Recursos humanos	Recursos materiais/ Logísticos	Parcerias	Notas Indicadores de avaliação	Estimativa de custo
Dia 3 Centro de Dia	Comemorar o dia mundial da música Atuação de um grupo musical	Idosos do Centro de Dia; SAD; familiares e comunidade	- Fomentar a cultura; - Conhecer a história da música.	- Tec. de animação; - Ajudante de Ação direta;		Grupo musical	Atividade cultural	10.00 Euros
							Indicadores de avaliação: -Nível de participação da população alvo; -Motivação e empenho; - Satisfação; -Nº de objetivos conseguidos; - Nº de reclamações formais /informais.	
Dia 4 de Outubro	Comemorar o dia do Idoso Passeio a definir	Idosos do Centro de Dia	- Passar uma tarde diferente; - Promover a inserção social dos idosos.	- Técnica de Animação. - Colaboradores do Centro de dia.	Autocarro	Colaboradoras Do Centro de Dia	Atividade recreativa	30.00 Euros Gasóleo Restantes custos suportados pelos



								participante
							Indicadores de avaliação: -Nível de participação da população alvo; -Motivação e empenho; - Satisfação; -Nº de objetivos conseguidos.	
Dia 13 Centro de Dia	Comemoração do Aniversário do Centro de Dia	Clientes do Centro de Dia e SAD	- Comemorar mais um ano de serviço e apoio, aos idosos; -promover uma tarde de	Todos os colaboradores do Centro de Dia	- Amplificadores; - Leitor de DVDs.	- Artistas; - Convidados; - Direção.	Atividade recreativa	100.00 Tarde animação



			animação diferente envolvendo também as pessoas da comunidade como forma de abertura da organização ao exterior.				Indicadores de avaliação: -Nível de participação dos idosos; -Motivação e empenho; - Satisfação; -Nº de objetivos conseguidos; - Nº de reclamações formais /informais.	
Dia 30 Centro Social de Arrifana	Baile das Bruxas	- Todos os utentes do Centro de Dia; - Utentes de outras instituições; familiares e comunidade	- Promover momentos de convívio e distração; - Conviver com idosos de outras instituições; - Potenciar a auto-estima dos participantes.	Todos os colaboradores de Centro de Dia	- Auditório do Centro Social; - CD'S, mesas cadeiras.	Outras IPSS vizinhas	Atividade interinstitucional Lúdico-recreativo	50.00 Euros
							Indicadores de avaliação: -Nível de participação da população alvo; -Motivação e empenho; - Satisfação; -Nº de objetivos conseguidos; -Nº de reclamações formais ou informais.	



Novembro

Data e local	Atividade	Publico alvo	Objetivos específicos	Recursos humanos	Recursos materiais/ Logísticos	Parcerias	Notas Indicadores de avaliação	Estimativa de custo
Dia 11 Centro de Dia	Magusto	Idosos de Centro de Dia e SAD	- Estimular o relacionamento entre os utentes de Centro de Dia, de SAD, colaboradores e Direção; - Reviver tradições, através das danças e cantares de outrora; - Promover uma tarde de convívio.	- Todos os colaboradores de Centro de Dia; - Elementos do Antigo grupo d0 rancho folclórico de Arrifana	- Mesas; - Cadeiras; - Castanhas; - Assadores.	Voluntario	Atividade recreativa	30.00 Euros
							Indicadores de avaliação: -Nível de participação da população alvo; -Motivação e empenho; - Satisfação; -Nº de objetivos conseguidos.	
Dia 20 Infantário Idosos preparam uma	Dia internacional dos direitos da criança –	Grupo de idosos mais autónomos do Centro de Dia	- Alertar para os direitos das crianças; - Sensibilizar os adultos para as várias formas	- Técnico de animação; - Ajudante de Ação direta.	Autocarro	Centro Infantil	Atividade cultural intergeracional	10.00 Euros



apresentação sobre os direitos das crianças	Convívio com crianças do Centro Infantil		violência exercida sobre as crianças; - Aumentar o nível de participação dos idosos na sociedade.				Indicadores de avaliação Nível de participação da população alvo -Motivação e empenho - Satisfação -Nº de objetivos conseguidos
--	---	--	---	--	--	--	---



Dezembro

Data e local	Atividade	Publico alvo	Objetivos específicos	Recursos humanos	Recursos materiais/ Logísticos	Parcerias	Notas Indicadores de avaliação	Estimativa de custo
Dias 13,14,15 Centro de Dia	Mural de Natal Aberto á comunidade de Arrifana	Idosos do Centro de Dia, familiares Comunidade	-Promover o convívio entre os idosos e comunidade; -Criar objetivos comuns; -Estimular a criatividade e imaginação; -Proporcionar um ambiente saudável.	-Téc. de Animação; - Ajudante de Ação direta; - Membros da comunidade.	Material de desperdício	Comunidade participante	- Atividade cultural; - Brainstorming.	0.00 Euros
							Indicadores de avaliação: - Nível de participação da população alvo; -Motivação e empenho; - Satisfação; -Nº de objetivos conseguidos.	
Dia a definir Centro de Dia	Eucaristia Almoço de Natal e Lanche partilhado	- Idosos de Centro de dia e SAD; - Familiares.	- Criar momentos de convívio nesta época Natalícia; - Recriar através das	- Todos os colaboradores; - Direção; - Familiares	Mesas, cadeiras e material para a realização	- Funcionárias; - Direção.	Atividade intergeracional	150 Euros



	com familiares dos idosos Tarde de Animação		atividades momentos próprios desta época festiva.	dos Clientes da instituição.	de atividades		Indicadores de avaliação: - Nível de participação dos familiares; - Nível de participação da Direção e dos colaboradores; - Nível de participação dos familiares dos idosos;
--	--	--	---	---------------------------------	---------------	--	---



4 – Atividades Semanais

Elaborado por Neusa Fernandes	Aprovado em 02/03/12	Revisão /Data:	Página 40 de56}
----------------------------------	-------------------------	----------------	-----------------





4.1 - Atelier de Estimulação cognitiva

Data e local	Atividades	Publico alvo	Objetivos específicos	Recursos humanos	Recursos materiais/ Logísticos	Parcerias
1 Hora por dia Centro de dia	Jogo Sénior:” Quem sabe sabe” Puzzles Cartas de Imagens com a vida diária Jogo dos pares Identificação de um objecto Exercícios de memória	Utentes com défice cognitivo acentuado Utentes com patologias mentais	Estimular as capacidades de linguagem Trabalhar a atenção e a concentração Reabilitação das funções Executivas Estimulação da memória	Técnica de Animação Colaboradoras do Centro de Dia	Jogos Fotografias objetos	Familiares



4.2 - Atelier de culinária

Data e local	Atividades	Publico alvo	Objetivos específicos	Recursos humanos	Recursos materiais/ Logísticos	Parcerias
1 Vez por Mês Centro de dia	Confeção de bolos secos Confeção de doces Confeção de salgados	Utentes de Centro de Dia Familiares Instituições convidadas	Partilhar conhecimentos de receitas antigas Confeção e venda Promover o Convívio entre idosos	Técnica de Animação Colaboradoras do Centro de Dia	Formas Colheres Alguidares Material de protecção (aventais, luvas E toucas) Produtos alimentares	Familiares Colaboradoras do Centro



4.3 - Atelier de Costura

Data e local	Atividades	Publico alvo	Objetivos específicos	Recursos humanos	Recursos materiais/ Logísticos	Parcerias
2 Horas por dia Centro de dia	Confecção de pequenos trabalhos para épocas especiais Trabalhos com lãs Trabalhos com trapinhos Trabalhos com feltro	Utentes de Centro de Dia	Partilhar conhecimentos e de saberes Promover o convívio entre idosos	Técnica de Animação Colaboradoras do Centro de Dia Voluntária	Agulhas Tesouras Linhas Feltro Lãs Rendas Botões Tecidos variados	Voluntários



4.4 Atelier Mãos à obra

Data e local	Atividades	Publico alvo	Objetivos específicos	Recursos humanos	Recursos materiais/ Logísticos	Parcerias
2 Horas por dia Centro de dia	Trabalho em papel (corte, colagem) Trabalho com recursos a matérias recicladas Trabalhos com pastas moldáveis Trabalhos com madeiras	Utentes de Centro de Dia	Desenvolver a motricidade fina Estimular a criatividade Coordenação psicomotora Convívio entre idosos	Técnica de Animação Colaboradoras do Centro de Dia Voluntários	Cartolinas Material reciclado Tesouras Colas Papel crepe Caixas Fimo Pincéis	Voluntários



4.5 - Atelier de oração

Data e local	Atividades	Publico alvo	Objetivos específicos	Recursos humanos	Recursos materiais/ Logísticos	Parcerias
Centro de dia	Celebração de Eucaristia Rezar o terço Leitura de mistérios	Utentes de Centro de Dia	Promover momentos de oração Desenvolver o lado espiritual e religioso	Técnica de Animação Colaboradoras do centro de Dia Voluntários Sr. Padre	Livros litúrgicos Material de Eucaristia	Voluntários



4.6 - Atelier de Expressão corporal e musical

Data e local	Atividades	Publico alvo	Objetivos específicos	Recursos humanos	Recursos materiais/ Logísticos	Parcerias
Todas as quintas feiras os cantares tradicionais Danças sempre que possível Centro de Dia	Cantares tradicionais Danças	Utentes de Centro de Dia e idosos da comunidade	Estimulação dos movimentos através da dança Reviver cantares tradicionais Proporcionar momentos de distracção	Técnica de Animação Colaboradoras do centro de Dia Voluntários	Instrumentos musicais Leitor de CDS CDS	Voluntários



4.7 - Os ateliers semanais têm como objectivos:

- Potenciar o espírito de inter ajuda e promover as relações sociais,
- Desenvolver a criatividade
- Fomentar o desenvolvimento emocional e cognitivo
- Melhoria da auto-estima,
- Estimular a coordenação motora e o movimento



5 - Programa semanal Movimento e Bem-Estar

	Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
	Actv.	Hora	Actv.	Hora.	Actv.	Hora	Act.	Hora	Actv.	Hora
Ginástica					x	10h30			x	10h30
Hidrogenástica			x	10h30						
Boccia					X	11h00			X	11h00
Caminhadas Taichi										
Matiné Dançante			x	14h30						



5.1 - As atividades no âmbito do programa movimento e bem-estar visam:

- Promover a melhoria e manutenção da mobilidade articular,
- Reforço muscular, destreza de movimentos, locomoção
- Preservação da função cardiorrespiratória,
- Melhoria da auto-estima,
- Concentração e bem-estar pessoal.



6 - Atividades não programadas e realizadas

Mês / Data / Objetivo

Mês / Data / Objetivo



Mês / Data / Objetivo:



6.1 - Tipo de atividades que ficam por agendar por ser impossível prever a sua realização

- Outras atividades interinstitucionais;
- As atividades relativas ao programa Movimento e Bem-Estar;
- As saídas com “Grupo Coral dos Idosos.

6.2 - Os objetivos destas atividades são, entre outros

A promoção de uma vida mais saudável através do exercício físico;
Adquirir ou manter bons níveis de autonomia funcional;
Estimular a memória;
Elevar a auto estima;
Promover um envelhecimento ativo.

Elaborado por Neusa Fernandes	Aprovado em 02/03/12	Revisão /Data:	Página 53 de56}
----------------------------------	-------------------------	----------------	-----------------



Nota: No presente plano de atividades estão programadas ações que não têm a ver com o tema escolhido “ Gerações Cruzadas”, contudo foram atividades que os idosos fizeram questão que se repetissem independentemente do tema escolhido.

7 - Atividades dirigidas à comunidade

Data e local	Atividades	Publico alvo	Objetivos específicos	Recursos humanos	Recursos materiais/ Logísticos	Parcerias
Um dia por semana Arrifana Centro de dia	Almoços com a família	Utentes de Centro de Dia e familiares	Aproximar a família, utente e centro de dia almoçando no nosso centro em dia a combinar	Colaboradoras do Centro de Dia Família	Refeitório	Centro de Dia



Data e local	Atividades	Publico alvo	Objetivos específicos	Recursos humanos	Recursos materiais/ Logísticos	Parcerias
Mês de Dezembro	Almoço de Natal aberto á comunidade	Utentes de Centro de Dia Familiares	Promover uma interacção saudável entre os idosos da Instituição e da comunidade;	Técnica de Animação Colaboradoras do Centro de Dia	Material de cozinha	Comunidade



Elaborado por: (Téc. Animação): _____

Data: ____/____/____

O Diretor de Serviços: _____

Data: ____/____/____

Aprovado pela Direção: _____

Data: ____/____/____

Elaborado por Neusa Fernandes	Aprovado em 02/03/12	Revisão /Data:	Página 56 de56}
----------------------------------	-------------------------	----------------	-----------------