



CENTRO SOCIAL DE SANTO ESTÊVÃO



PLANO DE AÇÃO 2019



CENTRO SOCIAL DE SANTO ESTÊVÃO

Plano de Ação

Idosos em Movimento

2019

No decurso do ano de 2018 o projeto de arquitetura da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, vulgo Lar foi concluído. Este já foi aprovado pela Segurança Social encontrando-se agora para aprovação no município de Tavira. Fez-se candidatura para a obra de que se aguarda apreciação. Realizamos uma candidatura ao Cresc Algarve 2020 para financiamento da construção de um espaço lúdico pedagógico no Centro Social estando a aguardar resposta do mesmo.

Serão continuados os serviços de Cantina Social, bem como ações de formação para população desempregada.

O Centro Social participará ativamente em todos os eventos que possam contribuir para valorizar os seus colaboradores e melhorar as condições de vida dos seus utentes. Neste âmbito inserem-se as ações de formação para os profissionais, a participação dos técnicos em seminários, reuniões e conferências, assim como as atividades recreativas e promocionais do Centro.

As nossas respostas sociais acordadas são o Centro de Dia e o Serviço de Apoio Domiciliário.



Respostas Sociais

Centro de Dia

O Centro de Dia é uma resposta social desenvolvida em equipamento que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos utentes no seu meio sociofamiliar. Tem capacidade para 30 utentes.

Serviços:

- Alimentação (pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar);
- Higiene pessoal;
- Lavagem e tratamento de roupa;
- Administração medicamentosa;
- Atividades sociais, culturais e educativas;
- Acompanhamento ao exterior.



Serviço de Apoio Domiciliário

O Serviço de Apoio Domiciliário é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio a indivíduos que, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente a satisfação das suas necessidades básicas e atividades de vida diária. Tem capacidade para 40 utentes.

Serviços:

- Almoço;
- Jantar;
- Higiene pessoal;
- Lavagem e tratamento de roupa;
- Higiene habitacional;
- Atividades sociais e culturais.



Idosos em Movimento

"Idoso é quem tem o privilégio de viver uma longa vida... velho é quem perdeu a jovialidade.

Você é idoso quando sonha... você é velho quando apenas dorme.

Você é idoso quando ainda aprende... você velho quando já nem ensina.

Você é idoso quando tem planos... você é velho quando só tem saudade.

Para o idoso a vida renova-se a cada dia que começa... para o velho a vida se acaba a cada noite que termina.

Que você, quando idoso, viva uma vida longa, mas que nunca fique velho" s.a

Índice

1. Tema
2. Fundamentação do tema
3. Caracterização do público-alvo
4. Objetivos gerais e específicos
5. Áreas de animação e objetivos gerais
6. Metodologias de divulgação
7. Monitorização e avaliação
8. Anexos
 - 8.1. Cronograma das atividades comemorativas e rotineiras (Anexo 1)
 - 8.2. Planeamento das atividades comemorativas e rotineiras (Anexo 2)



1. Tema

Para este ano o tema escolhido para o desenvolvimento de atividades é “Idosos em Movimento”, com o qual pretendemos possibilitar um envelhecimento precoce com muita alegria, bem estar, prazer. Felicidade a todos os níveis, seja ela emocional, social, económica ou física, visando sempre promover a realização pessoal em plenitude.

2. Fundamentação do Tema

[file:///C:/Users/Renato/Downloads/102462-Texto%20do%20artigo-178917-1-10-20150818%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Renato/Downloads/102462-Texto%20do%20artigo-178917-1-10-20150818%20(1).pdf)

<http://www.exedrajournal.com/wp-content/uploads/2016/02/Cap9.pdf>

<http://www.saocarlos.sp.gov.br/index.php/cidadania-social/157710-programa-de-atendimento-ao-idoso-projeto-vida-e-movimento.html>

A literatura indica que a população idosa tem vindo a aumentar significativamente nos últimos anos. Esta constatação faz com que os profissionais da saúde e educação física vejam o seu raio de ação alargado, não só do ponto de vista da atividade física, mas também, numa ótica social, onde o idoso ocupa um papel relevante no mundo em que vivemos (Dias & Mendes, 2013; Dias et al., 2014; Serra e Silva et al., 2014). Nesta linha de pensamento, considerando que a atividade física pode contribuir para o envelhecimento saudável, urge usar os benefícios da prática regular de exercício físico na prevenção e controlo de patologias degenerativas (e.g., diabetes e osteoporose), assim como o seu importante papel no controlo de doenças cardiovasculares (Norman, 2010; Irvine, Gelatt, Seeley, Macfarlane, & Gau, 2013; Smith, Nielson, Woodward, Seidenberg, & Rao, 2013). Posto isto, considerando a prescrição da atividade física aos idosos um problema muito delicado, propomos um programa de atividade física, destinado a esta população, que abarca a estrutura, frequência, duração, intensidade, repetições por exercício e indicações técnicas em que, no início da sessão, se recomenda a realização de exercícios de flexibilidade que previnam a lesão de articulações, ligamentos e músculos e, no final, a realização de alongamentos (Geis, 2002; Geis & Rubi, 2003; Hooke, 1992; Spidurso, 2005). O envelhecimento da população tem vindo a aumentar e perspetiva-se que



aumente mais. Os dados apresentados pelo Instituto Nacional de Estatística (INE) demonstram-nos que: “em 2011 o índice de envelhecimento da população era de 128, o que significa que por cada 100 jovens existiam 128 idosos (102 em 2001); e em 2013, “o índice de envelhecimento foi de 136 idosos por cada 100 jovens”.

Esciarecendo, em termos etários, o que se entende por alguém num processo de envelhecimento, a OMS define como idoso qualquer indivíduo que atinja os 65 anos (WHO, 2002, citado por Rebelo, A, 2015).

De acordo com Cardão (2009), a representação social de velhice, é um acontecimento individual, não convoca somente aspetos negativos, relacionados com o desgaste e a eventual dependência, mas também tem uma vertente positiva. Temos de ver o lado positivo das pessoas nestas fases, pois, as pessoas durante a vida vão acumulando experiência e conhecimento, e quando se encontram na terceira idade possuem um largo rol de experiências e conhecimento, revestindo-se como uma mais-valia para a comunidade (Rodríguez, 2006).

Contudo, o envelhecimento é vivenciado de forma diferente por cada indivíduo, sofrendo influência não só da sua idade, como da personalidade, do contexto sociocultural e, principalmente, da capacidade de adaptação a esta nova realidade (Lorda, 2004, citado por Rebelo, A, 2015).

O Dr. Ashton Oxenden explica que a velhice não trás consigo apenas provações, deveres e tentações peculiares à idade. Trás também privilégios e bênçãos que devem servir de conforto e encorajamento para o crente viver alegre e de maneira frutífera os últimos anos da sua vida neste mundo. (Oxenden, A, 2008). Há uma consciência cada vez maior da necessidade de unir o Interior e o exterior; a mente e o corpo. É o equilíbrio que conduz à harmonia. Para um envelhecer feliz, precisamos de reforçar os escudos protetores do nosso corpo, porque senão ele acaba por se tornar um íman para as emoções tóxicas com que somos bombardeados no dia-a-dia.

Para aceitar a velhice, primeiro tem que se ter perceção da realidade, desbloquear os traumas, medos, culpa, stress, que geram os conflitos internos. Ocupar a mente, com coisas saudáveis, e também participar em atividades de grupo, atividades que originem prazer. A auto estima é fundamental. As pessoas quando se sentem fortes, são capazes de superar tudo. (DNA Feminino, 2012)



Envelhecer em e com movimento é tratar de si da melhor maneira possível; alimentando-se corretamente, bebendo bastante água, praticando exercício físico ajuda a manter-se com uma saúde física e mental e torna a sua vida mais facilitada.

Nesta linha de pensamento, considerando que a atividade física pode contribuir para o envelhecimento saudável, urge usar os benefícios da prática regular desta, na prevenção e controlo de patologias degenerativas (e.g., diabetes e osteoporose), assim como o seu importante papel no controlo de doenças cardiovasculares (Norman, 2010; Irvine, Gelatt, Seeley, Macfarlane, & Gau, 2013; Smith, Nielson, Woodward, Seidenberg, & Rao, 2013).

Pretendemos, através desta temática, proporcionar aos clientes do Centro Social de Santo Estêvão uma continuidade ativa e saudável das suas vidas e proporcionar um envelhecimento com qualidade.

Vamos desenvolver as nossas atividades com base em Jacob (2007), que divide a animação para idosos em sete partes:

- Animação física ou motora, incluindo a animação motora sensorial;
- Animação cognitiva ou mental;
- Animação através da expressão plástica;
- Animação através da expressão e da comunicação;
- Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social;
- Animação lúdica;
- Animação comunitária.

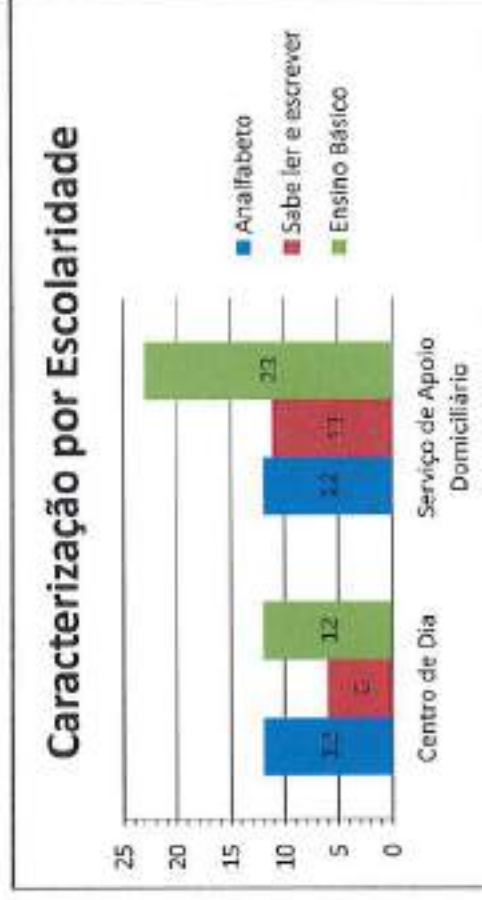
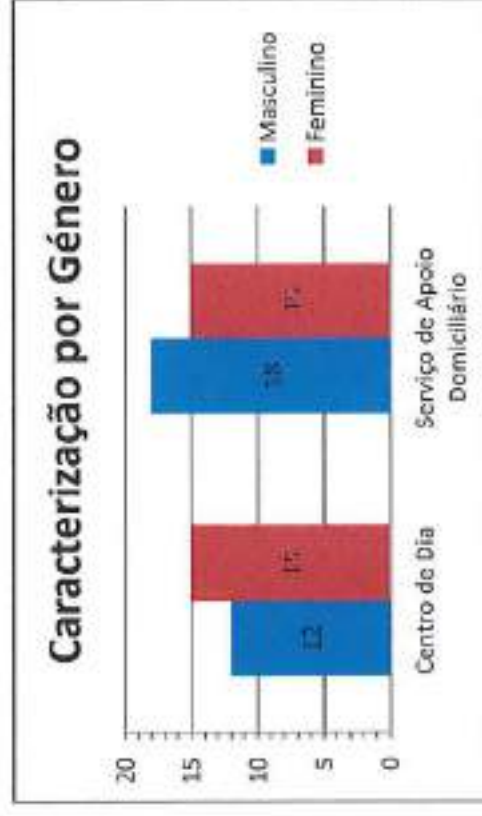
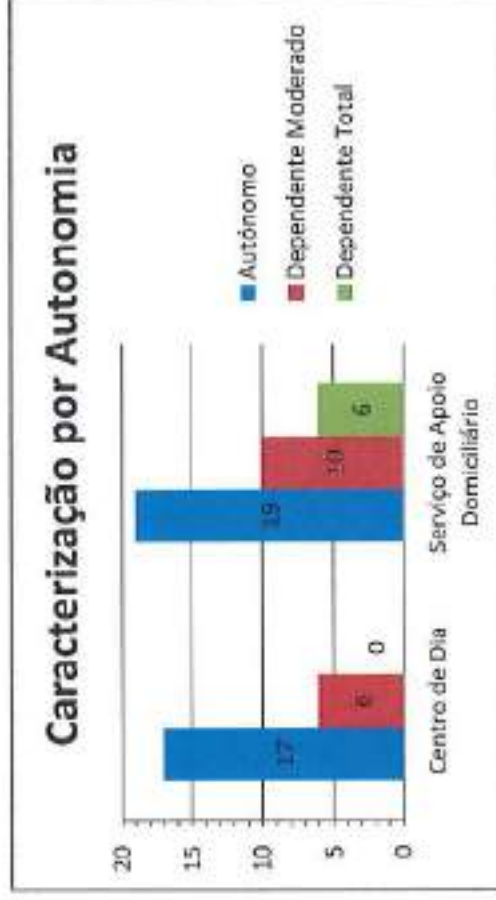
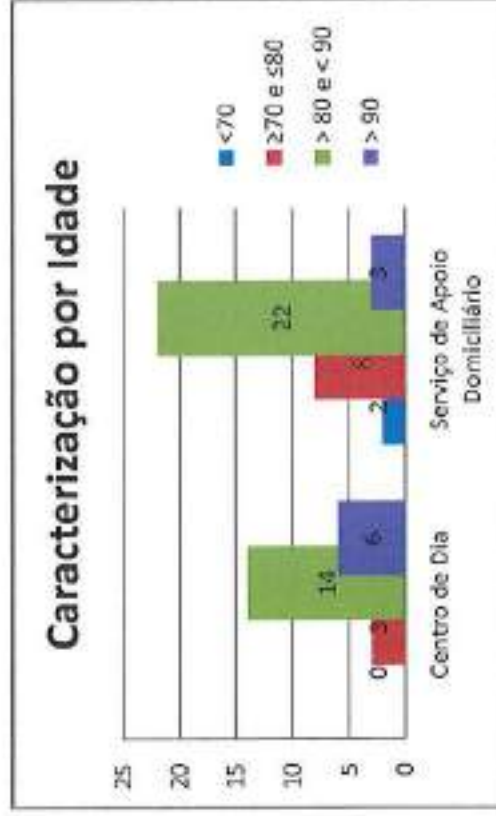


Sintetizando, as atividades físicas constam em exercícios de motricidade, coordenação e mobilidade de modo a manter ou melhorar os índices de autonomia do idoso; as cognitivas são as atividades intelectuais e sensoriais que pretendem sustentar o cérebro e o sistema nervoso em ação; a animação através da expressão plástica desenvolve-se com atividades expressivas sendo estas manuais e de expressão artística; as atividades de desenvolvimento pessoal e social têm em conta o aumento das nossas capacidades de relacionamento e evolução pessoal; a animação lúdica é o divertimento per si; e as atividades comunitárias formam-se através de todas as ações que criem e dinamizem as relações interpersonais e sociais dos mais velhos com a comunidade.

Pretende-se contribuir para uma boa qualidade de vida, através da realização de atividades que lhes aumentem a auto-estima e uma imagem positiva das mesmas, reforcem as identidades culturais e o convívio intergeracional, promovam a socialização, a troca de experiências, aumentem o tempo ocupacional, desenvolvam a destreza física e mental, contribuam para o enriquecimento cultural do idoso, promovam hábitos de vida saudável.



3. Caracterização do Público-alvo





4. Objetivos Gerais e Específicos

| Objetivos Gerais | Objetivos Específicos | Indicadores | Metas |
|--|--|-----------------------|-------|
| 1. Promover a auto-valorização | 1.1. Diminuir em pelo menos 50% a taxa de depressão geriátrica dos utentes | -Taxa de participação | 50% |
| | 1.2. Garantir a participação de pelo menos 50% dos utentes em atividades | -Taxa de participação | 50% |
| 2. Trabalhar as principais capacidades funcionais e cognitivas e motoras | 2.1. Consciencializar pelo menos 30% dos utentes para a importância das atividades de estimulação cognitiva | -Taxa de participação | 30% |
| | 2.2. Estimular a caminhada em pelo menos 20% dos utentes | -Taxa de participação | 20% |
| | 2.3. Proporcionar atividades que ajudem a manutenção e/ou melhoria das capacidades motoras de pelo menos 50% dos utentes | -Taxa de participação | 50% |



5. Áreas de Animação e Objetivos gerais

| Áreas | Atividades/Oficina | Objetivos Gerais |
|--|---|---|
| <p>Animação Física, Animação Sensorial</p> <p>Com a idade vamos perdendo capacidades físicas, motoras, sensoriais, chegando ao ponto de se deixar de ter noção do próprio esquema corporal. Podemos auxiliar o idoso a recuperar algumas destas capacidades e a prevenir o seu declínio, através de exercícios psicomotores e também com atividades de estimulação sensorial.</p> | <ul style="list-style-type: none">- Aulas de Ginástica- Caminhadas Matinais- Jogos Tradicionais- Oficina Sensorial | <p>Aulas de Ginástica Adaptada</p> <ul style="list-style-type: none">- Promover estilos de vida saudáveis- Desenvolver a resistência, a força, o equilíbrio, a flexibilidade e a capacidade cardio-respiratória. <p>Caminhadas</p> <ul style="list-style-type: none">- Promover estilos de vida saudáveis- Desenvolver a resistência, a força, o equilíbrio, a flexibilidade e a capacidade cardio-respiratória. <p>Jogos/Atividades/Oficina</p> <ul style="list-style-type: none">- Desenvolver a coordenação óculo-manual- Desenvolver a concentração- Desenvolver a motricidade global- Desenvolver a sensibilidade motora- Estimular a independência |



| | | |
|--|---|---|
| | | <p>- Maximizar o potencial motor, afetivo relacional e cognitivo</p> <p>- Desenvolver os sentidos de tacto, audição, olfacto e paladar</p> |
| <p>Ativação Cognitiva</p> <p>Apesar de com o envelhecimento haver perdas de capacidades cognitivas, estas podem ser atenuadas através de uma boa atividade cognitiva e contacto social regulares. As aptidões cognitivas podem ser prevenidas com treino frequente e alguns exercícios simples, por exemplo através de exercícios mentais regulares pois estes aumentam a atividade cerebral, retarda os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva e previne o surgimento de doenças degenerativas.</p> | <p>- Oficina de Estimulação Cognitiva</p> | <p>Estimulação cognitiva</p> <ul style="list-style-type: none">- Incrementar a agilidade mental- Estimular e potenciar a linguagem, a memória, a atenção, o cálculo, as funções executivas e capacidade visuoespacial- Combater a deterioração cognitiva- Desenvolver a agilidade mental e perceptiva- Desenvolver a memória- Desenvolver a memória visual- Desenvolver a agilidade mental- Desenvolver a perceção espacial- Desenvolver a criatividade e vocabulário- Fomentar a comunicação escrita |



| | | |
|---|---|---|
| | | <p>- Promover atividades de educação ao longo da vida</p> <p>- Estimular a memória remota</p> |
| <p>Animação através da Expressão Plástica</p> <p>Com este tipo de animação pretende-se que o idoso desenvolva atividades onde possa dar largas à sua criatividade e imaginação através de diferentes formas de expressão. Estas formas de expressão ajudam a manter e a desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.</p> | <p>Trabalhos Manuais</p> <ul style="list-style-type: none">- Promover a criatividade e a expressividade- Desenvolver o gosto estético- Fomentar a auto-valorização- Desenvolver a motricidade fina- Proporcionar momentos de descontração e diversão- Percecionar e integrar as características dos diferentes materiais e sua utilidade <p>- Oficina de Artes Plásticas</p> <p>- Oficina Criativa</p> <p>- Oficina de Reciclagem</p> | <p>Dança</p> <ul style="list-style-type: none">- Expressão corporal <p>Expressão dramática</p> <ul style="list-style-type: none">- Expressão corporal, facial, vocal e orientação espacial <p>Teatro</p> |
| <p>Animação através da Expressão e da Comunicação</p> <p>As atividades através da expressão de comunicação oral e corporal são uma das principais formas de dar movimento e sentido às necessidades de ocupação de idosos, pois através deste tipo de expressão os idosos</p> | <p>- Oficina Expressão e Comunicação</p> | |



| | | |
|---|--|--|
| <p>podem transmitir os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.</p> | | <p>- Expressão corporal, facial, vocal, memorização e orientação espacial</p> <p>Música</p> <p>- Expressão</p> |
| <p>Animação promotora do Desenvolvimento Pessoal e Social</p> <p>O desenvolvimento desta parte na animação tem por objetivo desenvolver as competências pessoais e sociais e, principalmente da vivência em sociedade.</p> | <p>- Oficina de Desenvolvimento Pessoal e Social</p> | <p>Desenvolvimento pessoal</p> <ul style="list-style-type: none">- Desenvolver o "eu" dos idosos, as suas experiências, emoções- Estimular o autoconhecimento- Proporcionar a valorização pessoal aumentando a autoconfiança- Desenvolver o lado sentimental/espiritual <p>Jogos de Apresentação (desenvolvimento social)</p> <ul style="list-style-type: none">- Conhecer o grupo e o grupo conhecer os elementos- Estimular a interação grupal- Promover a auto-valorização através da expressão dos seus conhecimentos <p>Jogos de confiança (desenvolvimento</p> |



| | | |
|--|---------------------------------|--|
| <p>Animação Lúdica</p> <p>A animação lúdica tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, é uma maneira de ocupação do tempo, de divulgar os conhecimentos, artes e saberes e promove o convívio. Todas as formas de animação têm estes objetivos, mas esta em particular é vocacionada principalmente para a essência da animação, ou seja, o lazer, o entretenimento e a brincadeira.</p> | <p>- Atividades recreativas</p> | <p>social) - Confiar no grupo e nos outros</p> <p>Jogos de mesa, tradicionais, recreio</p> <ul style="list-style-type: none">- Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo e da motricidade fina- Promover o convívio e entretenimento- Promover a ocupação do tempo livre <p>Passeios culturais e interinstitucionais</p> <ul style="list-style-type: none">- Incentivar ao contacto com o exterior- Conhecer novos locais e culturas- Conhecer novas e antigas formas de arte- Combater o isolamento social- Promover o convívio e entretenimento |
| <p>Animação Comunitária</p> <p>A animação comunitária é aquela em que o idoso participa ativamente no seio da comunidade como elemento válido, ativo e útil. Esta animação destina-se essencialmente a idosos autónomos que ainda querem e</p> | <p>- Oficina Comunitária</p> | <ul style="list-style-type: none">- Promover a solidificação das relações sociais e o desenvolvimento comunitário- Promover a divulgação dos seus conhecimentos, artes e saberes |



| | | |
|---|------------------------------|---|
| <p>podem ter uma voz ativa na comunidade onde vivem.</p> | | <p>- Estimular o desenvolvimento de novas competências</p> |
| <p>Saúde</p> <p>Ao trabalharmos este assunto com os idosos estes ficam mais sensibilizados para o tema e podem ter ações preventivas através de conhecimentos abordados previamente.</p> | <p>-Oficina de prevenção</p> | <p>Medição da Tensão Arterial</p> <p>- Contribuir para a promoção da saúde</p> <p>Ações de Sensibilização</p> <p>Pretende-se sensibilizar o idoso para a importância da higiene oral diária e uma alimentação equilibrada para um envelhecimento saudável e uma melhor qualidade de vida.</p> |



6. Metodologias de Divulgação

As atividades planeadas serão divulgadas através da página do Facebook, do site institucional, das planificações mensais e semanais afixadas na Instituição e serão feitos cartazes de divulgação em atividades específicas.

7. Monitorização e Avaliação

A monitorização das atividades é realizada de três formas: semanal, mensal e anualmente.

Na monitorização semanal a planificação é avaliada tendo em conta as atividades de cada dia e é considerada a sua execução.

Mensalmente é registado o grau de participação dos clientes em cada atividade e verifica-se a execução das atividades programadas recorrendo à avaliação semanal como apoio. Ao fim de 12 meses é feita a avaliação anual e final, em que é realizada uma análise geral e é verificado o nível de concretização dos objetivos e grau de cumprimento das atividades propostas. Nesta avaliação, a equipa técnica traça as linhas gerais para o programa de ação do próximo ano.



ANEXO 1

CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS E ROTINEIRAS



Cronograma das Atividades Comemorativas

| Actividades | Meses do ano | Jan. | Fev. | Mar. | Abr. | Ma. | Jun. | Jul. | Ago. | Set. | Out. | Nov. | Dez. |
|--|--------------|------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|
| Dia 2 (Ano Novo) | | | | | | | | | | | | | |
| Dia 7 (Dia de Reis) | | | | | | | | | | | | | |
| Dia 11 (Dia Internacional do Obrigado) | | | | | | | | | | | | | |
| Dia 16 (Dia da Comida Picante) | | | | | | | | | | | | | |
| Dia 18 (Internacional do Riso) | | | | | | | | | | | | | |
| Dia 23 (Dia da Escrita à Mão) | | | | | | | | | | | | | |
| Dia 29 (Dia Mundial do Puzzle) | | | | | | | | | | | | | |
| Dia 30 (Dia da Saudade) | | | | | | | | | | | | | |
| Dia 31 (Dia da Mundial do Mágico) | Jan. | | | | | | | | | | | | |
| Dia 5 (Dia Mundial da Nutella) | | | | | | | | | | | | | |
| Dia 9 (Preparação Dia de S. Valentim) | | | Fev. | | | | | | | | | | |
| Dia 14 (Dia de S. Valentim) | | | | | | | | | | | | | |
| Dia 1 a 4 (Preparação para o Carnaval) | | | | | | | | | | | | | |
| Dia 5 (Carnaval) | | | | | | | | | | | | | |
| Dia 7 (Preparação dia da Mulher) | | | | | | | | | | | | | |
| Dia 8 (Dia da Mulher) | | | | | | | | | | | | | |
| Dia 11 a 15 (Preparação Dia do Pai) | | | | | | | | | | | | | |
| Dia 19 (Dia do Pai) | | | | | | | | | | | | | |
| Dia 20 (Dia Internacional da Felicidade/equínócio Primavera) | | | | | | | | | | | | | |
| Dia 21 (Primavera e Dia Árvore) | | | | Mar. | | | | | | | | | |



| | Jan. | Fev. | Mar. | Abr. | Mai. | Jun. | Jul. | Ago. | Set. | Out. | Nov. | Dez. |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Instituição) | | | | | | | | | | | | |
| Dias 29 (Dia Mundial do AVC) | | | | | | | | | | | | |
| Dia 31 (Dia das Bruxas) | | | | | | | | | | | | |
| Dia 5 (Dia da Sanduíche) | | | | | | | | | | | | |
| Dia 6 (Dia do Saxofonista) | | | | | | | | | | | | |
| Dia 8 (Dia Europeu da Alimentação e da Cozinha Saudável) | | | | | | | | | | | | |
| Dia 11 (Dia de S. Martinho) | | | | | | | | | | | | |
| Dia 13 (Mundial da Bondade) | | | | | | | | | | | | |
| Dia 14 (Dia Mundial da Diabetes) | | | | | | | | | | | | |
| Dia 20 (Dia Nacional do Pijama) | | | | | | | | | | | | |
| Dia 21 (Dia Mundial da Televisão)/Dia Mundial do Olá) | | | | | | | | | | | | |
| Dia 22 (Dia de ir dar uma volta) | | | | | | | | | | | | |
| Dia 4 (Dia da Bolaça) | | | | | | | | | | | | |
| Dia 10 (Dia do Tango) | | | | | | | | | | | | |
| Dias 11 e 15 (Fazer a Árvore de Natal e Decorações) | | | | | | | | | | | | |
| Dia 20 (Festa de Natal) | | | | | | | | | | | | |
| Dia 21 (Inverno) | | | | | | | | | | | | |
| Comemoração de Aniversários | | | | | | | | | | | | |



Cronograma das Atividades Rotineiras

| Dias da Semana | 2º feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| Atelié | | | | | |
| Saúde | | | | | |
| Animação Física | | | | | |
| Animação Sensorial | | | | | |
| Animação Cognitiva | | | | | |
| Animação através da Expressão Plástica | | | | | |
| Animação através da Expressão e da Comunicação | | | | | |
| Animação Promotora do Desenvolvimento Pessoal e Social | | | | | |
| Animação Lúdica | | | | | |
| Animação Comunitária | | | | | |

(ocasionalmente)



ANEXO 2

PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS E ROTINEIRAS



Planeamento de Atividades Comemorativas

| Mês | Dia Tema Comemorativo | Objetivos Específicos | Descrição das Atividades Estratégicas | Destinatários | Recursos envolvidos | | |
|---------|--|---|--|---|--|--|--------------|
| | | | | | Materialís | Humanos | Financeiros* |
| Janeiro | Dia 1 (Ano Novo) | Estimular a memória; Desenvolver a linguagem e a expressão oral | Criar um placar com os desejos para o ano novo | Utentes do Centro de Dia | Papel; Canetas | Animadora Sociocultural; Utentes | 0 € |
| | Dia 7 (Dia de Reis) | Estimular a memória; Fomentar a partilha de conhecimentos; Estimulação Sensorial | Recordar e registar poemas, canções e rimas referentes ao Dia de Reis; Fazer um Bolo-rei; Atuação de um grupo de Charolas; Lanche de Convívio | Utentes de Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário | Papel; Canetas; Utensílios de cozinhas; Lanche | Animadora Sociocultural; Utentes | 5 € |
| | Dia 11 (Dia Internacional do Obrigado) | Estimular a memória; Desenvolver a linguagem e a expressão oral | Realização de atividades de alfabetização; Conversas acerca da importância da alfabetização. | Utentes de Centro de Dia | Papel; Canetas | Animadora Sociocultural; Utentes | 0 € |
| | Dia 16 (Dia da comida picante) | Estimulação Sensorial | Degustação de comida picante | Utentes de Centro de Dia | Comida picante | Animadora Sociocultural; Utentes | 5€ |
| | Dia 18 (Internacional do Riso) | Estimular o bem estar | Oficina do Riso. Criar momentos de gargalhadas. | Utentes de Centro de Dia | Máquina Fotográfica | Animadora Sociocultural; Utentes | 0 € |
| | Dia 23 (Dia da escrita à mão) | Desenvolver a motricidade fina; Estimular a memória | Escrever uma carta. | Utentes de Centro de Dia | Papel; Canetas | Animadora Sociocultural; Utentes | 0 € |
| | Dia 29 (Dia Mundial do Puzzle) | Desenvolver a motricidade fina; Estimular a memória | Realização de Puzzles | Utentes de Centro de Dia | Puzzles | Animadora Sociocultural; Utentes | 10 € |
| | Dia 30 (Dia da Saúde) | Estimular a memória; Desenvolver a linguagem e a | Conversas acerca das saúdes que têm | Utentes de Centro de Dia | Papel; Canetas. | Animadora Sociocultural; Utentes | 0 € |



| | | expressão oral | | | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|-----|--|--|--|
| Dia 31 (Dia da Mundial do Mágico) | Estimular a criatividade | Realizar truques de Mágia | Utentes de Centro de Dia | Cartas | Mágicos; Animadora Sociocultural; Educadoras de Infância; Utentes | 0€ | | | |
| Dia 5 (Dia Mundial de Nutella) | Estimulação Sensorial | Realizar folhados com Nutella | Utentes do Centro de Dia | Nutella; Massa Folhada; Utensílios; Lanche | Animadora Sociocultural; Utentes | 5€ | | | |
| Dia 11 (Preparação Dia de S. Valentim) | Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade | Preparação dos adereços para o Dia dos Namorados | Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário | Cartolinas; Marcadores; Cola; Tesouras; Papel | Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes | 5€ | | | |
| Dia 14 (Dia de S. Valentim) | Aumentar a auto-estima dos utentes; Proporcionar momentos de bem estar | Proporcionar um almoço romântico para os casais da instituição; Troca de cartas de amor entre os casais | Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário | Transporte; Almoço | Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes | 0€ | | | |
| Dia 1 e 4 (Preparação para o Carnaval) | Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade | Preparação dos adereços para o Carnaval | Utentes do Centro de Dia | Cartolinas; Marcadores; Cola; Tesouras; Papel; Tectões; Material de costura | Animadora Sociocultural; Colaboradores; Utentes | 0€ | | | |
| Dia 5 (Carnaval) | Realização de um baile de Carnaval | Integrar os utentes nas festividades da comunidade; Proporcionar momentos de lazer e boa disposição. | Transporte; Disfarces; Adereços elaborados anteriormente; Lanche | Músico; Animadora Sociocultural; Utentes CD e SAD; Motorista | Animadora Sociocultural; Utentes | 70€ | | | |
| Dia 7 (Preparação dia da Mulher) | Desenvolver a | Preparação das decorações para o Dia da Mulher; Elaboração das lembranças do dia da Mulher; | Utentes do Centro de Dia | Cartolinas; Marcadores; | Animadora Sociocultural; | 10€ | | | |

Março



| | | matricidade fina; Estimular a criatividade | Realização de uns docinhos para o lanche. | | Tesouras; Fita-cola; Ingredientes para os doces; Utensílios | Utentes |
|--|--|---|---|---|---|--|
| | Dia 8 (Dia da Mulher) | Proporcionar momentos de lazer e boa disposição. | Realização de um lanche para as colaboradoras e utentes do sexo feminino | Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário | Transporte; Lanche | Animadora Sociocultural; Motorista; Colaboradores; Utentes |
| | Dia 11 a 15 (Preparação Dia do Pai) | Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade | Preparação das decorações para o Dia do Pai; Elaboração das lembranças do dia do Pai | Utentes do Centro de Dia | Cartolina; Marcadores; Tesouras; Fita-cola | Animadora Sociocultural; Utentes |
| | Dia 19 (Dia do Pai) | Promover momentos em família; Integrar os clientes nas festividades da comunidade; Proporcionar momentos de lazer e boa disposição. | Proporcionar um convívio e lanche entre pais e filhos. | Utentes do Centro de Dia | Lanche | Músicos; Animadora Sociocultural; Motorista; Colaboradores; Utentes |
| | Dia 20 (Dia Internacional da Felicidade/equinócio Primavera) | Desenvolver a motricidade fina; Proporcionar momentos de lazer, criatividade e boa disposição. | Elaborar as decorações da sala para a chegada da Primavera | Utentes do Centro de Dia | Papel; Canetas; Lápis | Animadora Sociocultural; Utentes |
| | Dia 21 (Primavera e Dia Árvore)/ Poesia/Marioneta) | Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade; | Decoração da sala com a chegada da Primavera; | Utentes de Centro de Dia | Papel; Canetas; Lápis; Tesoura; Cola | Animadora Sociocultural; Utentes |
| | Dia 22 (Dia Mundial da água) | Proporcionar momentos de lazer e convívio | Passeio | Utentes de Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário | Transporte | Animadora Sociocultural; Utentes |



| | da comunidade; Promover momentos de bem estar | | | Utentes | |
|--|---|---|---|---|------|
| Dia 15 (Dia da Família) | Estimular a memória remota; Valorização do utente através da partilha das suas histórias de vida | Promover recordações através de conversas sobre as famílias | Utentes do Centro de Dia | Animadora Sociocultural; Utentes | 0 € |
| Dia 17 (Dia Mundial da Pastelaria) | Desenvolver a motricidade fina; Estimulação sensorial | Pasteleiros por um dia; Confeção de bolos | Utentes do Centro de Dia | Animadora Sociocultural; Utentes | 10€ |
| Dia 20 (Dia Internacional dos Museus) | Proporcionar momentos de convívio; Promover o contacto com o exterior | Visita a um museu em Tavira | Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário | Animadora Sociocultural; Utentes | 10€ |
| Dia 24 (Dia Europeu dos Parques Naturais) | Proporcionar momentos de convívio; Promover o contacto com o exterior | Visitar o Parque Natural da Ria Formosa - Forte do Rato Tavira | Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário | Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes | 10€ |
| Dia 28 (Dia Internacional do Brincar) | Proporcionar momentos de convívio; Estimular a criança interior de cada idoso | Jogo com Balões, Jogos "Quem consegue fazer a maior bolha de sabão" | Utentes do Centro de Dia | Animadora Sociocultural; Utentes | 10€ |
| Dia 30 (Dia dos Irmãos) | Estimular a memória remota; Valorização do utente através da partilha das suas histórias de vida | Promover recordações através de conversas sobre os irmãos | Utentes do Centro de Dia | Animadora Sociocultural; Utentes | 0 € |
| Dias 5 a 22 (Preparação para o S. João; Ensaio da Marcha do Centro Social) | Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade; Estimular a memória | Preparação das decorações para a festa dos Santos Populares; Decoração da Instituição. | Utentes do Centro de Dia | Animadora Sociocultural; Utentes | 0 € |
| Dia 5 (Dia Mundial do Ambiente) | Consciencializar os utentes sobre a importância da | Explicar os diferentes tipos de ecopontos; Sensibilizar os utentes para a importância da preservação do ambiente | Utentes do Centro de Dia | Animadora Sociocultural; Utentes | 10 € |

Junho



| | preservação do ambiente | | | Utentes | Tintas | |
|--|---|--|--|---|--|------|
| | Fomentar o enriquecimento cultural; Incentivar o contacto com o exterior | Visita aos Mestros dos Santos Populares em Tavira | Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário | Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes | Transporte | 5 € |
| Dia 18 (Dia Internacional do Piquenique) | Proporcionar momentos de convívio; Promover o contacto com o exterior | Realizar um piquenique; Convidar outra instituição para o passeio | Utentes do Centro de Dia e do Serviço Domiciliário; Utentes de outra instituição | Animadoras Socioculturais; Motorista; Colaboradores; Utentes | Almoço | 0€ |
| Dia 21 (Dia do Yoga e Verão) | Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade | Aula de Yoga adaptada; Decoração da sala com a chegada da Verão | Utentes do Centro de Dia | Animadora Sociocultural; Utentes | Cartolina; Marcadores; Tesouras; Fita-cola | 0€ |
| Dia 21 (Arraial de S. João) | Integrar os utentes nas festividades da comunidade; Proporcionar momentos de convívio | Realização de um arraial de S. João; Atuação da Marcha do Centro Social. | Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário | Animadora Sociocultural; Directora Técnica; Colaboradores; Músico; Motorista; Utentes | Transporte; Tecidos; Manjericos; Lanche | 30 € |
| Dia 1 (Mundial das Bibliotecas) | Proporcionar momentos de convívio; Promover o contacto com o exterior; Fomentar o enriquecimento cultural | Passeio | Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário | Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes | Transporte | 0 € |
| Dia 5 (Dia do Bikini e Ida à Praia) | Promover o bem estar; Incentivar o contacto com o exterior | Realização de um passeio à praia da Retur | Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário | Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes | Transporte | 10 € |

Julho



| | | | | | | | | |
|----------|--|--|--|--|---|---|--|------|
| | | | | | Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário; Comunidade | Transporte | Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes | 10€ |
| | | | Fazer recolha de alimento para entregar num caniçassoção | Proporcionar momentos de convívio; Incentivar ao espírito de entre-ajuda; Proporcionar momentos de solidariedade | Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário; Comunidade | Transporte | Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes | 10€ |
| | | | Preparação para a Feira Franca Anual de Santo Estêvão | Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade; Estimular a memória | Cientes de Centro de Dia | Cartolinas; Telas; Pincéis; Tintas; Tesouras; Colais; Cabazes | Animadora Sociocultural; Patrocinadores; Utentes | 40 € |
| | | | Participação na Feira Franca Anual de Santo Estêvão; Apresentação dos trabalhos realizados pelos utentes | Mostrar o trabalho da Instituição à comunidade; Valorizar os saberes dos utentes | Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário; Comunidade | - | Animadora Sociocultural; Directora Técnica; Colaboradores; Utentes | 0 € |
| Setembro | | | Abondar a temática do sonho | Proporcionar momentos de convívio; Estimular a criatividade | Utentes do Centro de Dia | Papel; Canetas | Animadora Sociocultural; Utentes | 0€ |
| | | | Realizar um passeio | Proporcionar momentos de convívio; Promover o contacto com o exterior | Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário | Transportes; Almoço; Lanche | Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes | 10 € |
| | | | Proporcionar uma tarde de fados | Promover momentos de bem estar; Contribuir para o enriquecimento cultural dos utentes | Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário | Transporte; Lanche | Fadistas; Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes | 80 € |
| Outubro | | | Visita a uma associação de animais; Doar alimento | Proporcionar momentos de convívio; Proporcionar momentos de solidariedade | Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário | Transporte | Animadora Sociocultural; Utentes | 10€ |



| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|----------|
| | Proporcionar momentos de convívio | | | Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário | Transporte | Animadora Sociocultural; Motorista Utentes | 70€ |
| Dia 10 (Dia do Tango) | Proporcionar momentos de convívio | Assistir a um espectáculo de Tango | | Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário | Cartolinas; Marcadores; Cola; Tesouras; Árvore de Natal; Decorações de Natal | Animadora Sociocultural; Utentes | 20 € |
| Dia 9 a 13 (Fazer a Árvore de Natal e Decorações) | Fomentar a motricidade fina; Estimular a criatividade; Promover momentos de convívio | Elaborar as decorações alusivas ao Natal; Fazer a árvore de Natal do Centro com a colaboração dos utentes | | Utentes do Centro de Dia | Transporte; Almoço | Músico; Motorista; Animadora Sociocultural; Utentes; Diretora Técnica; Utentes | 70 € |
| Dia 10 (Festa de Natal) | Proporcionar o envolvimento dos utentes na quadra natalícia; Promover momentos de bem estar | Realização de um almoço de Natal com os utentes | | Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário | Cartolinas; Marcadores; Tesouras; Fita-cola | Animadora Sociocultural; Utentes | 0€ |
| Dia 21 (Dia Internacional das Palavras Cruzadas / Inverno) | Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade | Realização de palavras cruzadas; Decoração da sala com a chegada do Inverno | | Utentes do Centro de Dia | | | |
| Orçamento total | | | | | | | 1000,00€ |



Planeamento das Atividades Rotineiras

| Ateliê | Dias da Semana | Estratégias e Atividades | Destinatários | Recursos envolvidos | |
|--|-----------------------|--|--------------------------|--|--|
| | | | | Materiais | Humanos |
| Ateliê Animação Física | 2ª, 3ª e 6ª feira | Caminhadas; Aulas de ginástica; Jogos Tradicionais (malha, petanca, jogo do anel) | Utentes do Centro de Dia | Jogos diversos | Animadora Sociocultural; Utentes |
| Animação Motora Sensorial | 6ª feira | Atividades motoras sensoriais e jogos (identificação de objectos, cheiros, sabores) com o objetivo de trabalhar os 5 sentidos | Utentes do Centro de Dia | Objectos do Centro; especiarias; alimentos da cozinha | Cozinheira; Animadora Sociocultural; Utentes |
| Animação Cognitiva/Mental | 2ª e 4ª feira | Jogos de estimulação cognitiva (jogo das diferenças, Reconto do texto, Histórias loucas, Jogo da memorização da roupa, sopa de letras, puzzles) Atividade Cognitiva de Palavras a Cores (teste de Stroop) | Utentes do Centro de Dia | Papel; Canetas | Animadora Sociocultural; Utentes |
| Animação através da Expressão Plástica | 2ª, 4ª, 5ª e 6ª feira | Realização de atividades de pintura em papel, em tela; Trabalhos manuais de recorte, colagem, escultura | Utentes do Centro de Dia | Papel; Telas; Tubos dos rolos de papel higiénico; Canetas; Lápis de cor e de cera; Tintas; Pincéis; Tesouras; Colas; | Animadora Sociocultural; Utentes |



| | | | | | | |
|--|----------------|---|-----------------------------|--|---|--|
| | | | | | Plastilina; Utensílio para trabalhar a plastilina; Feltro; Papel crepe | |
| Atuação através da Expressão e da Comunicação | 4ª feira | Realização de Atividades de Dança; Expressão Dramática; Teatro; Música (cantares); Atividades de leitura, escrita, redações biográficas; Boccea Redigir rimas, provérbios e ditados populares | Utentes do Centro de Dia | Rádio; Cds; Adereços | Animadora Sociocultural; Utentes | |
| Atuação Promotora do Desenvolvimento Pessoal e Social | 3ª feira | Jogos de Apresentação/Identificação;Costos, Jogo dos Pensamentos Transformadores; Atividade de Relaxamento e Pensamentos positivos | Utentes do Centro de Dia | Papel; Cartolinas; Canetas; Lápis de cor e de cera; Tesouras; Colas; Velcro | Animadora Sociocultural; Utentes | |
| Atuação Lúdica | 5ª feira | Realização do Torneio de Sueca; Jornais de Parede; Jogo das Profissões; Mímica | Utentes do Centro de Dia | Diversos Jogos; Adereços | Animadora Sociocultural; Utentes | |
| Atuação Comunitária | Ocasionalmente | Realização de atividades direcionadas para a partilha de conhecimentos e histórias; Boccea; Leitura | Utentes do Centro de Dia | Livros | Animadora Sociocultural; Utentes; | |
| Saúde | 3ª feira | Realização da Medição da Tensão Arterial; realização de tertúlias informativas de saúde e bem estar e conversas e registo de como os utentes se sentem | Utentes do Centro de Dia | Medidor da Tensão Arterial | Animadora Sociocultural; Utentes | |



[Handwritten signature]

Execução

| Nome | Categoria Profissional | Assinatura |
|------------------|------------------------|------------------|
| Cláudia Loução | Diretora Técnica | Cláudia Loução |
| Alexandra Barros | Animadora Cultural | Alexandra Barros |

Aprovação

Valor total do Plano de Ação: 1000,00 euros

| Nome | Categoria Profissional | Assinatura |
|------------------------|------------------------|--------------------------------|
| Helena Salvador Fomcal | 1.ª Secretária | <i>[Handwritten signature]</i> |
| Francisca Gonçalves | 2.ª Secretária | <i>[Handwritten signature]</i> |