



CENTRO SOCIAL DE SANTO ESTÊVÃO

A handwritten signature in black ink, appearing to be "M. Silva", located in the top right corner of the page.



PLANO DE AÇÃO 2020



CENTRO SOCIAL DE SANTO ESTÊVÃO

Plano de Ação

Idoso uma fonte de sabedoria

2020

No decurso do ano de 2019 o projeto de arquitetura adjacentes da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, vulgo Lar foi concluído. Sendo que o projeto da arquitetura já foi aprovado pela segurança social e pelo município de Tavira.

Realizámos uma candidatura ao CresceAlgarve 2020 para financiamento da construção de uma Estrutura Residencial para Idosos no Centro Social estando a aguardar resposta do mesmo. Realizou-se também uma candidatura ao CresceAlgarve 2020 para financiamento de melhor eficiência energética nas nossas atuais respostas sociais.

Serão continuados os serviços de Cantina Social.

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 clientes. 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.



Idoso uma fonte de sabedoria

“O intervalo de tempo entre a juventude e a velhice é mais breve do que se imagina. Quem não tem

prazer de penetrar no mundo dos idosos não é digno da sua juventude...” Augusto Cury

“Os Idosos também são o futuro porque transmitem toda a sua sabedoria às novas gerações” s.a

“O Idoso é a maior fonte de sabedoria viva que o mundo pode ter, por isso e muito mais, merece todo nosso respeito pelo conhecimento, experiência, sentimento e amor.” André Mansur

Cuidar dos nossos idosos é preservar a nossa história” s.a

“O idoso não é só história, conhecimento e experiência, é património!” Sebastião Wanderley

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 “Idoso uma fonte de sabedoria”, com o qual pretendemos facilitar o desenvolvimento de atividades de partilha de conhecimentos, proporcionando momentos de convívio com sabedoria.

2. Fundamentação do Tema

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”.

Esclarecendo, 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 ímã para as emoções tóxicas com que somos bombardeados no dia-a-dia.

De acordo com Queijas (2008) o idoso é a fonte de sabedoria mais próxima de qualquer ser humano, com a sua grande experiência de vida profissional, social, emocional, psicológica, comportamental possibilita aos mais jovens oportunidades de partilharem no saber com um nível considerável de qualidade de informação. A sabedoria do idoso foi adquirida ao longo da sua vida, passando por diversos momentos onde os mais jovens não tiveram a oportunidade de viver, possibilitando-lhes orientarem os mais jovens da melhor forma possível para que as suas decisões possam ter um nível considerável de acerto.

Os idosos estarão sempre disponíveis a partilhar conhecimentos quando solicitado pelos mais jovens e, com grande entusiasmo pois são uma fonte de sabedoria.

Pretendemos, através desta temática, proporcionar aos clientes do Centro Social de Santo Estêvão uma continuidade das suas vidas com qualidade e proporcionar a partilha dos seus conhecimentos.

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

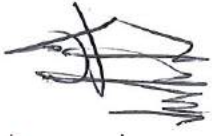
- Animação física ou motora, incluindo a animação motora sensorial;
- Animação cognitiva ou mental;
- Animação através da expressão plástica;



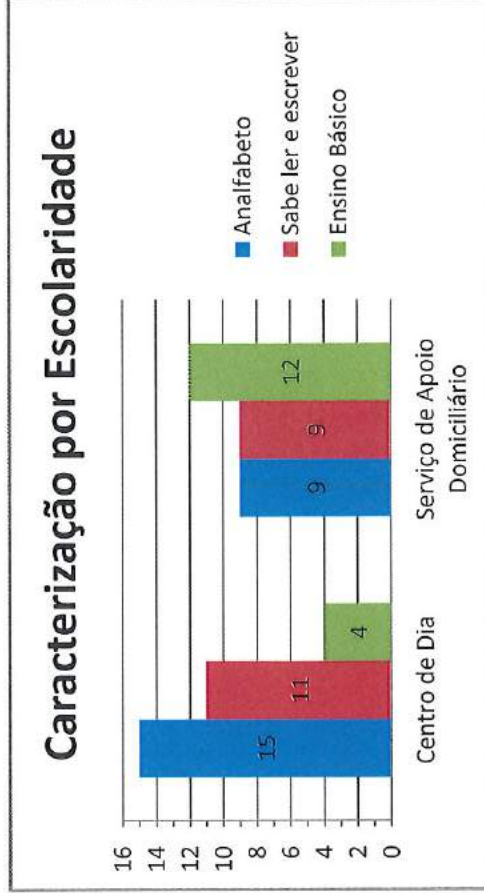
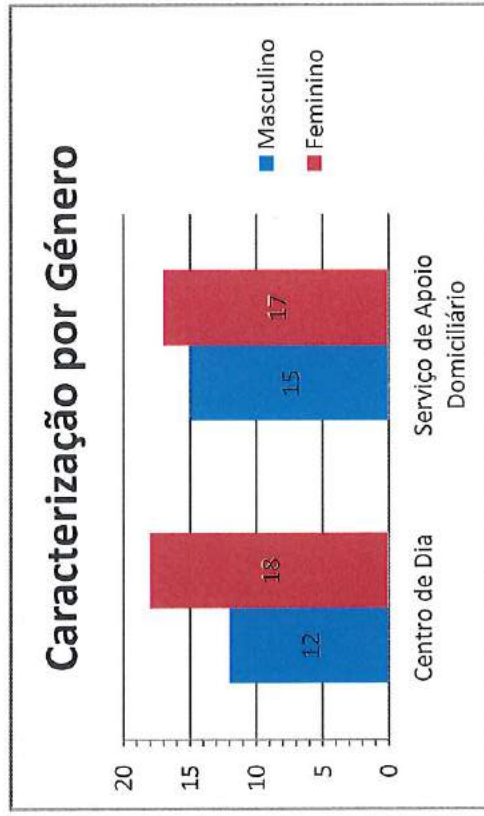
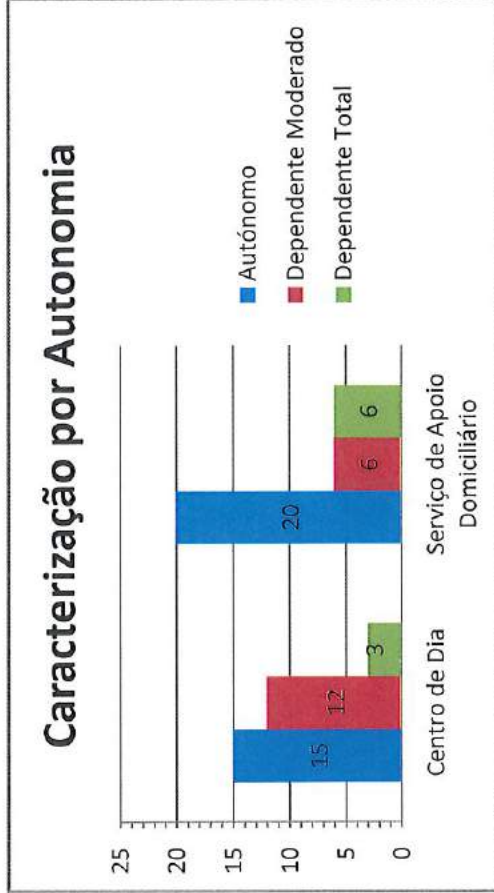
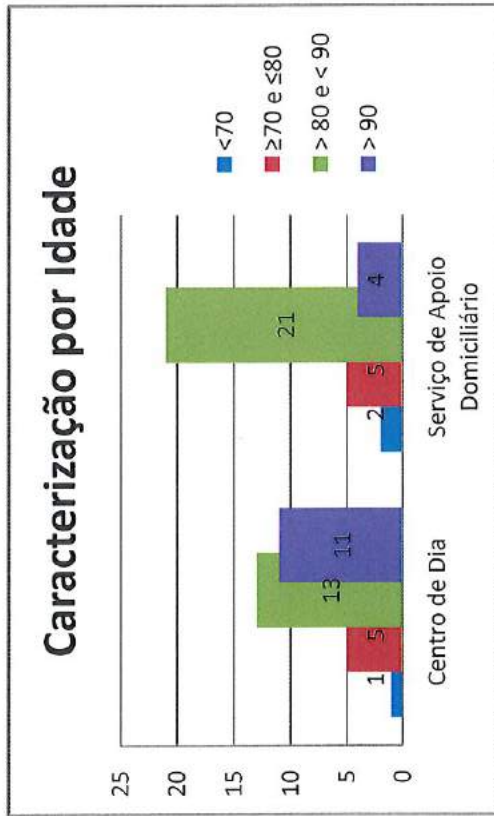
- Animação através da expressão e da comunicação;
- Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social;
- Animação lúdica;
- Animação comunitária.

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 interpessoais 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 20% dos utentes para a importância das atividades de estimulação cognitiva	-Taxa de participação	20%
	2.2. Estimular a caminhada em pelo menos 30% dos utentes	-Taxa de participação	30%
	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</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	<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>Animação 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</p>	<ul style="list-style-type: none">- Oficina de Estimulação Cognitiva	<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 visuo-



<p>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>espacial</p> <ul style="list-style-type: none">- Combater a deterioração cognitiva- Desenvolver a agilidade mental e perceptiva- Desenvolver a memória- Desenvolver a memória visual- Desenvolver a agilidade mental- Desenvolver a percepção espacial- Desenvolver a criatividade e vocabulário- Fomentar a comunicação escrita- Promover atividades de educação ao longo da vida- Estimular a memória remota
---	--	--



<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>- Oficina de Artes Plásticas -Oficina Criativa</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> 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 podem transmitir os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.</p>	<p>- Oficina Expressão e Comunicação</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> <ul style="list-style-type: none">- Expressão corporal, facial, vocal, memorização e orientação espacial



		<p>Música</p> <ul style="list-style-type: none">- Expressão
<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 Sensorial</p> <p>Com a idade vamos perdendo além das capacidades físicas, as motoras e também as 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 de estimulação sensorial.</p>	<p>-Jogos Tradicionais - Oficina Sensorial</p>	<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- Maximizar o potencial motor, afetivo-relacional e cognitivo-Desenvolver/Manter os sentidos de tacto, audição, olfacto e paladar
<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 podem ter uma voz ativa na comunidade onde vivem.</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- Estimular o desenvolvimento de novas competências



<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 anual.

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



[Handwritten signature]

Cronograma das Atividades Comemorativas












Actividades	Meses do ano	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Dia 2 (Ano Novo)													
Dia 6 (Dia de Reis)													
Dia 16 (Dia da Comida Picante)													
Dia 27 (Dia da Internacional do Vinho do Porto)	Jan.												
Dia 29 (Dia Mundial do Puzzle)													
Dia 30 (Dia da Saude)													
Dia 31 (Dia da Mundial do Mágico)													
Dia 5 (Dia Mundial da Nutella)													
Dia 9 (Preparação Dia de S. Valentim)			Fev.										
Dia 13 (Dia Mundial da Rádio)													
Dia 14 (Dia de S. Valentim)													
Dia 17 a 21 (Preparação para o Carnaval)													
Dia 21 (Baile de Carnaval)													
Dia 5 e 6 (Preparação dia da Mulher)													
Dia 9 (Dia da Mulher)													
Dia 11 a 15 (Preparação Dia do Pai)													
Dia 19 (Dia do Pai)													
Dia 20 (Dia Internacional da Felicidade)													
Dia 27 (Dia Mundial do Teatro)													
Dia 28 (Dia Nacional dos Centros Históricos)													
Dia 1 (Dia das Mentiras)													
Dia 2 a 7 (Preparação para a Páscoa)													
Dia 9 (Comemoração da Pascoa)													
Dia 13 (Dia Mundial do Beijo)					Abr.								



	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Dia 25 (Dia Mundial do Sonho)												
Dia 29 (Dia Mundial do Coração)												
Dia 1 (Dia da Música/Dia Internacional Idoso)												
Dia 2 (Dia Mundial dos Animais de Quinta e Mundial do Sorriso)										Out.		
Dia 7 (Dia Nacional dos Castelos)												
Dia 15 (Administração da Vacina da Gripe)												
Dia 16 (Dia Mundial da Alimentação e do Pão)												
Dias 29 (Dia Mundial do AVC)												
Dia 3 (Dia da Sanduíche)												
Dia 11 (Dia de S. Martinho)											Nov.	
Dia 13 (Mundial da Bondade)												
Dia 20 (Dia Nacional do Pijama)												
Dia 4 (Dia da Bolacha)												
Dias 1 e 9 (Fazer a Árvore de Natal e Decorações)												Dez.
Dia 21 (Inverno)												
Dia 22 (Festa de Natal)												
Comemoração de Aniversários												



Cronograma das Atividades Rotineiras

Dias da Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Ateliê					
Saúde					
Ateliê					
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					



CENTRO SOCIAL DE
SANTO ESTÊVÃO

Programa de Ação

2020

Página 23 de 36

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		
					Materialis	Humanos	Financeiros*
Janeiro	Dia 2 (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 6 (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 Charolais; Lanche de Convívio	Utentes de Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Papel; Canetas; Utensílios de cozinha; Lanche	Animadora Sociocultural; Utentes	5 €
	Dia 16 (Dia da comida picante)	Estimulação Sensorial	Degustação de comida picante	Utentes de Centro de Dia	Comida picante	Animadora Sociocultural; Utentes	5€
	Dia 27 (Dia Internacional do Vinho do Porto)	Estimulação Sensorial	Degustação de vinho do porto	Utentes de Centro de Dia	Vinho do porto	Animadora Sociocultural; Utentes	10 €
	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 expressão oral	Conversas acerca das saudades que têm	Utentes de Centro de Dia	Papel; Canetas	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €
	Dia 31 (Dia da Mundial do Mágico)	Estimular a criatividade	Realizar truques de Magia	Utentes de Centro de Dia	Cartas	Mágico; Animadora Sociocultural; Educadoras de	0€



	Dia 5 (Dia Mundial da Nutella)	Estimulação Sensorial	Confeção de folhados com Nutella	Utentes do Centro de Dia	Nutella; Massa Folhada; Utensílios; Lanche	Infância; Utentes	5€	
Fevereiro	Dia 9 (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 13 (Dia Mundial da Rádio)	Estimulação Sensorial	Ouvir música e identificar os artistas	Utentes do Centro de Dia	Rádio	Animadora Sociocultural; Utentes	0€	
	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 17 a 21 (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; Tecidos; Material de costura	Animadora Sociocultural; Colaboradores; Utentes	0€	
	Dia 21 (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	60€	
	Dia 5 e 6 (Preparação dia da Mulher)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade	Preparação das decorações para o Dia da Mulher; Elaboração das lembranças do dia da Mulher; Realização de uns docinhos para o lanche.	Utentes do Centro de Dia	Cartolinas; Marcadores; Tesouras; Fita-cola;	Animadora Sociocultural; Utentes	10€	



Março	Dia 9 (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	5€
	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	Cartolinas; Marcadores; Tesouras; Fita-cola	Animadora Sociocultural; Utentes	10€
	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	Músico; Animadora Sociocultural; Motorista; Colaboradores; Utentes	70€
	Dia 20 (Dia Internacional da Felicidade)	Proporcionar momentos de lazer e boa disposição.	Conversa sobre o tema	Utentes do Centro de Dia	-	Animadora Sociocultural; Utentes	0€
	Dia 27 (Dia Mundial do Teatro)	Promover momentos de convívio intergeracional	Convidar as crianças da Escola a realizar uma peça de teatro. Assistir a uma peça de teatro	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	-	Animadora Sociocultural; Educadoras; Crianças escola St. Estêvão; Utentes	0€
	Dia 28 (Dia Nacional dos Centros Históricos)	Promover momentos de convívio; Incentivar o contacto com o exterior	Visita ao Centro Histórico de Tavira	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes	10€
	Abril	Dia 1 (Dia das Mentiras)	Fomentar o bem estar físico e psicológico dos utentes;	Ir a um parque geriátrico e proporcionar momentos de atividade física.	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes



					Tesouras; Cola; Fita-Cola;		
	Dia 4 (Dia da Mãe)	Promover momentos em família; Integrar os utentes nas festividades da comunidade; Proporcionar momentos de lazer e boa disposição	Proporcionar um convívio e lanche entre mães e filhos	Utentes do Centro de Dia	Lanche	Músico; Animadora Sociocultural; Músico; Colaboradores Utentes	70€
	Dia 6 (Dia Internacional sem Dieta)	Estimulação Sensorial	Ida ao café	Utentes do Centro de Dia	-	Animadora Sociocultural; Utentes	5€
	Dia 13 (Dia da Nossa Senhora de Fátima)	Participar nas celebrações religiosas da comunidade; Promover momentos de bem estar	Reza do terço	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte; Terços	Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes	0 €
	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 18 (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	Transporte	Animadora Sociocultural; 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	Balões; Raquetes; Jogo das Bolhas	Animadora Sociocultural; Utentes	10€
Junho	Dia 1 (Dia Mundial da Criança)	Proporcionar momentos de convívio	Convívio intergeracional	Utentes do Centro de Dia	-	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €



Dias 5 a 19 (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	Papel de lustru; Aglhas; Cartolinas; Marcadores	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €
Dia 15 (Visita aos Mestros dos Santos Populares)	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	Transporte	Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes	5 €
Dia 18 (Dia Internacional do Piquenique)	Proporcionar momentos de convívio; Promover o contacto com o exterior	Realizar um piquenique;	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Almoço	Animadora Sociocultural; Motorista; Colaboradores; Utentes	10€
Dia 19 (Dia 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	Transporte; Tecidos; Manjericos; Lanche	Animadora Sociocultural; Directora Técnica; Colaboradores; Músico; Motorista; Utentes	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	Transporte	Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes	5 €
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	Transporte	Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes	10 €
Dia 10 (Dia Mundial da Pizza)	Desenvolver a motricidade fina; Estimulação sensorial;	Confeção de Pizzas	Utentes do Centro de Dia	Ingredientes necessários; Utensílios	Animadora Sociocultural; Utentes	5€

Julho



		Estimular a memória				Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário; Comunidade	Colas; Cabazes	Animadora Sociocultural; Directora Técnica; Colaboradores; Utentes	0 €
	Dias 18 a 20 (Feira Franca Anual de Santo Estêvão)	Mostrar o trabalho da instituição à comunidade; Valorizar os saberes dos utentes	Participação na Feira Franca Anual de Santo Estêvão; Apresentação dos trabalhos realizados pelos utentes			Utentes do Centro de Dia	-	Animadora Sociocultural; Directora Técnica; Colaboradores; Utentes	0 €
	Dia 25 (Dia Mundial do Sonho)	Proporcionar momentos de convívio; Estimular a criatividade	Abordar a temática do sonho			Utentes do Centro de Dia	Papel; Canetas	Animadora Sociocultural; Utentes	0€
	Dia 29 (Dia Mundial do Coração)	Contribuir para a informação e bem estar dos utentes	Abordar a temática			Utentes do Centro de Dia	-	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €
	Dia 1 (Dia da Música/Dia Internacional Idoso)	Promover momentos de bem estar; Contribuir para o enriquecimento cultural dos utentes	Atividade proposta pela Câmara Municipal de Tavira relativa ao mês do Idoso			Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte; Lanche	Fadista; Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes	0 €
	Dia 4 (Dia Mundial do Animal e Dia Mundial do Sorriso)	Proporcionar momentos de convívio; Proporcionar momentos de Solidariedade	Visita a uma associação de animais; Doar alimento			Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Animadora Sociocultural; Utentes	10€
	Dia 7 (Dia Nacional dos Castelos)	Proporcionar momentos de convívio; Contribuir para o enriquecimento cultural dos utentes	Visita ao Castelo de Tavira			Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Animadora Sociocultural; Utentes	10€
	Dia 15 (Administração da Vacina da Gripe)	Prevenir a doença; Contribuir para o bem estar físico dos utentes	Em parceria com o Centro de Saúde de Santo Estêvão administrar a vacina da gripe aos utentes.			Utentes do Centro de Dia	Vacinas	Animadora Sociocultural; Enfermeira Utentes	0 €
	Dia 16 (Dia Mundial da Alimentação e do Pão)	Sensibilizar os clientes sobre os hábitos alimentares; Desenvolver a	Ação de Sensibilização sobre os hábitos alimentares; Confeção de pão			Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Ingredientes necessários; Utensílios	Animadora Sociocultural; Senhora de Santo Estêvão	5€

Outubro



		motricidade fina; Estimulação Sensorial							que faz pão; Utentes
	Dia 23 (Comemoração do Aniversário da Instituição)	Fomentar o convívio; Estimular momentos de bem estar e lazer	Fazer um lanche com bolo de aniversário	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Lanche; Bolo; Velas; Ingredientes; Utensílios	Animadora Sociocultural; Directora Técnica; Colaboradores; Utentes	15 €		
	Dias 29 (Dia Mundial do AVC)	Sensibilizar os clientes sobre o AVC	Ação de Sensibilização sobre o AVC	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Animadora Sociocultural; Enfermeira; Utentes	0€		
	Dia 3 (Dia da Sanduíche)	Desenvolver a motricidade fina; Estimulação sensorial; Proporcionar momentos de convívio	Confeção de sandes para o lanche	Utentes do Centro de Dia	Ingredientes necessários	Animadora Sociocultural; Utentes	5 €		
	Dia 11 (Dia de S. Martinho)	Promover o convívio; Proporcionar momentos de bem estar	Realizar um lanche partilhado com castanhas assadas, cozidas e água-pé entre colaboradores e utentes	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Castanhas; Água-pé	Músico; Animadora Sociocultural; Directora Técnica; Colaboradores; Utentes	70 €		
	Dia 13 (Mundial da Bondade)	Promover o convívio e as relações interpersonais	Conversas sobre o tema	Utentes do Centro de Dia	-	Animadora Sociocultural; Utentes	0€		
	Dia 20 (Dia Nacional do Pijama)	Promover o convívio; Proporcionar momentos de bem estar	Festa do Pijama	Utentes do Centro de Dia	Rádio	Animadora Sociocultural; Utentes	0€		
	Dia 4 (Dia da Bolacha)	Desenvolver a motricidade fina; Estimulação sensorial; Proporcionar momentos de convívio	Confeção de Bolachas	Utentes do Centro de Dia	Ingredientes necessários; Utensílios	Animadora Sociocultural; Utentes	5€		

Novembro

Dezembro



Dia 1 a 9 (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	Cartolinas; Marcadores; Cola; Tesouras; Árvore de Natal; Decorações de Natal	Animadora Sociocultural; Utentes	20 €
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	Cartolinas; Marcadores; Tesouras; Fita-cola	Animadora Sociocultural; Utentes	0€
Dia 22 (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	Transporte; Almoço	Músico; Motorista; Animadora Sociocultural; Utentes; Diretora Técnica; Utentes	70 €
Orçamento total						780,00€



Planeamento das Atividades Rotineiras

	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos	
				Materiais	Humanos
Atividade Física	2ª, 5ª e 6ª feira	Caminhadas; Aulas de ginástica; Jogos Tradicionais (malha, petanca, jogo do anel)	Utentes do Centro de Dia	Jogos diversos	Animadora Sociocultural; Utentes
Atividade 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; alguns alimentos da cozinha	Cozinheira; Animadora Sociocultural; Utentes
Atividade Cognitiva	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
Atividade de 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



Animação através da Expressão e da Comunicação	4ª feira	Realização de Atividades de Dança; Expressão Dramática; Teatro; Música (cantares); Atividades de leitura, escrita, redações biográficas; Boccia Redigir rimas, provérbios e ditados populares	Utentes do Centro de Dia	Plasticina; Utensílio para trabalhar a plasticina; Feltro; Papel crepe	Animadora Sociocultural; Utentes
Animação Promotora do Desenvolvimento Pessoal e Social	3ª feira	Jogos de Apresentação/Identificação/Costos, Jogos 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
Animação Lúdica	5ª feira	Realização do Torneio de Boccia; Jornais de Parede; Jogo das Profissões	Utentes do Centro de Dia	Diversos Jogos; Adereços	Animadora Sociocultural; Utentes
Animação Comunitária	Ocasionalmente	Realização de atividades direcionadas para a partilha de conhecimentos e histórias; Boccia; 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



Execução

Nome	Categoria Profissional	Assinatura
Cleórida Loução Alexandra Passos	Arquiteta Técnica Animadora Sociocultural	

Aprovação

Valor total do Plano de Ação: 780,00 euros

Nome	Categoria Profissional	Assinatura
Filipe Filipe Simões Mª Amélia Pereira Bento	Presidente FE	