CENTRO SOCIAL DE SANTO ESTÊVÃO

PLANO DE AÇÃO
2021

CENTRO SOCIAL DE SANTO ESTÊVÃO

Plano de Ação

Valorização do Idoso

2021

No decorrer do ano de 2020 deparámo-nos com uma doença mundial provocada pelo novo coronavírus SARS-COV-2 – COVID-19 a qual nos fez repensar todo a conduta da Instituição e a sua atuação nas suas respostas sociais. As respostas sociais acordadas continuam a ser o Centro de Dia e o Serviço de Apoio Domiciliário.

No âmbito da situação atual de pandemia irá ser dada formação às colaboradoras como atuar em situação de pandemia nos serviços prestados.

No decorrer do ano de 2020 realizámos uma candidatura ao Programa Pares 3.0 para a construção da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, da qual aguardamos uma resposta.

Serão continuados os serviços de Cantina Social.

O Centro Social participará ativamente em todos os eventos possíveis que possam contribuir para valorizar os seus colaboradores e melhorar as condições de vida dos seus utentes.

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.

Valorização do Idoso

"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

"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

"Respeitar a pessoa idosa é tratar o próprio futuro com respeito" s.a

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

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

"Trate o idoso assim como você gostaria de ser tratado nesta idade" 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 "Valorização do Idoso", com o qual pretendemos desenvolver atividades que proporcionem momentos de valorização para todos os idosos.

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 entente 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 (Rodriguez, 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.

A vida do ser humano é dividida em etapas: infância, vida adulta e velhice, sendo que cada etapa tem suas próprias características do desenvolvimento psicológico, biológico e social. Na última etapa velhice, há uma fragilidade biológica na qual os idosos necessitam de mais atenção e cuidados recebendo direitos diferentes, tais como vagas especiais, assentos reservados nos transportes públicos além da isenção do pagamento dos mesmos, entre outras coisas. Porém grande parte dos idosos continua a ter uma vida independente e sendo útil para a sociedade. Muitos com a sua pensão ajudam ou até mesmo sustentam os seus filhos e netos. (Juliano. 2016)

Juliano (2016), refere também que é sabido que o fator da fragilidade física com o avanço da ciência consegue ser minimizado com remédios, vitaminas, boa alimentação, exercício físico e controle do stress. Porém há uma grande dificuldade de conquistar tal condição derivado à baixa remuneração da pensão, na maioria dos casos. Mas o importante é que as pessoas tenham como envelhecer com saúde e qualidade de vida.

De acordo com Queijas (20018) 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 compartilharem 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 compartilhar 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.

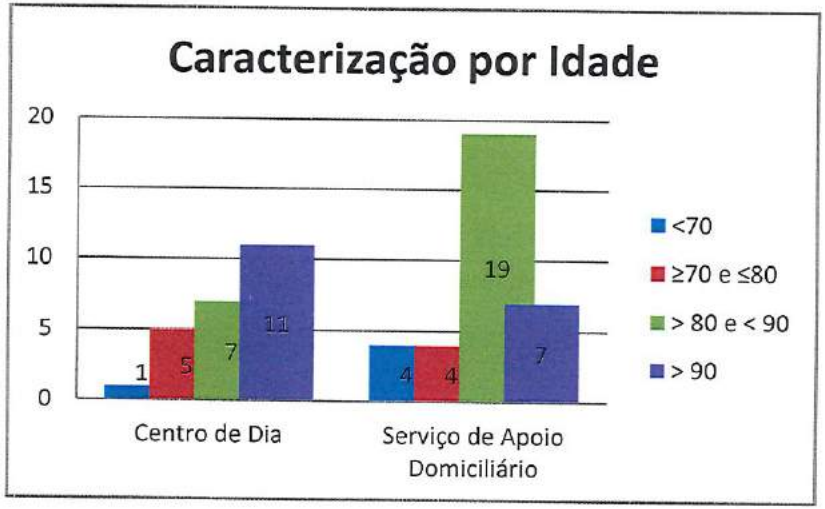
Vamos desenvolver as nossas atividades com base em Jacob (2007), que divide a animação para idosos em sete partes:

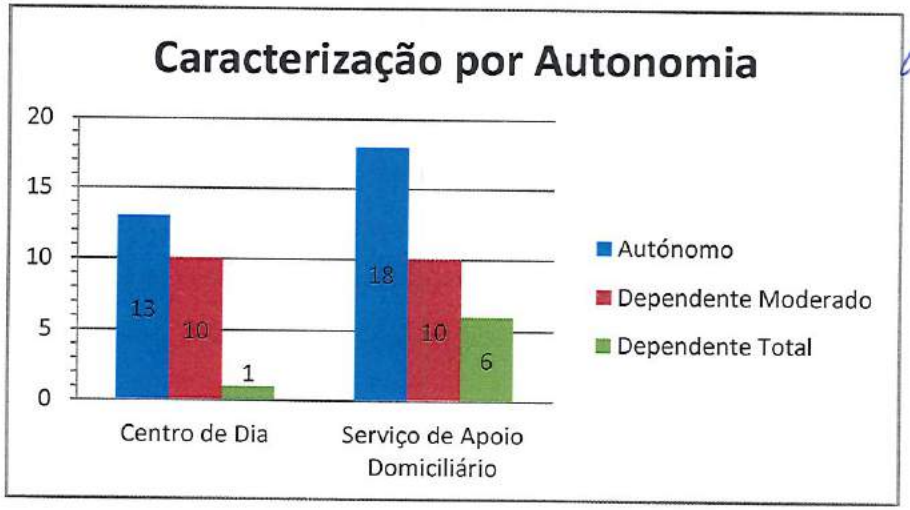
- Animação física ou motora, incluindo a animação motora sensorial;
- Animação cognitiva ou mental;
- Animação através da expressão plástica;
- Animação através da expressão e da comunicação;
- Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social;
- Animação lúdica;
- Animação comunitária.

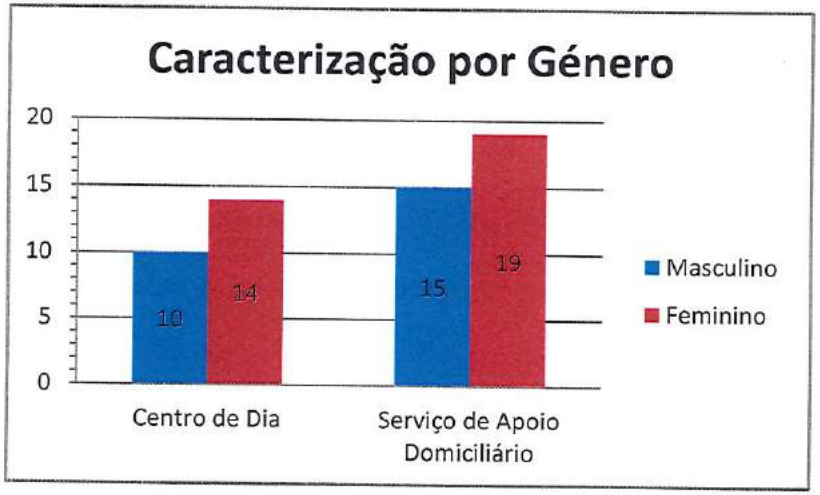
Sintetizando, as atividades físicas constam em exercícios de motricidade, coordenação e mobilidade de modo a manter ou melhorar os índices de autonomia do idoso; as cognitivas são as atividades intelectuais e sensoriais que pretendem sustentar o cérebro e o sistema nervoso em ação; a animação através 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.

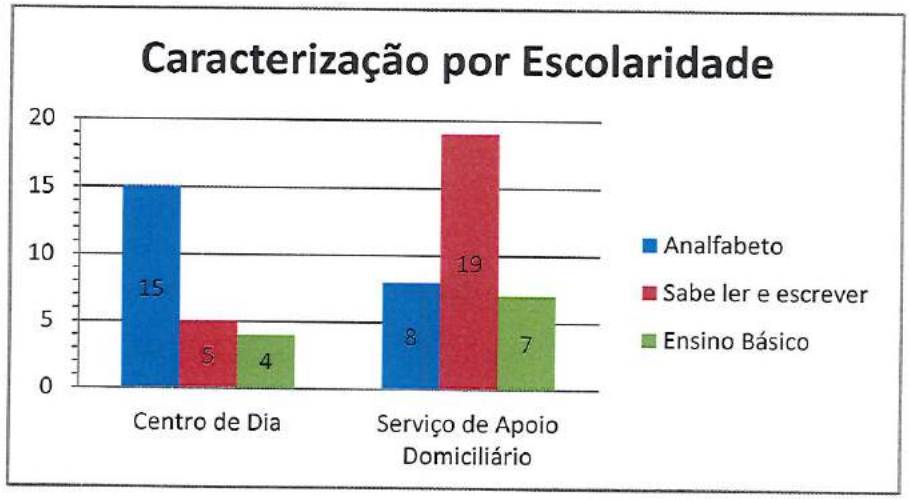
Pretende-se contribuir para a valorização do idoso, através da realização de atividades que lhes aumente a autoestima e uma imagem positiva das mesmas, reforcem as identidades culturais e o convívio intergeracional, promovam a socialização, a troca de experiências, aumentem o tempo ocupacional, desenvolvam 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 autovalorizarão	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
Animação Física 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.	- Aulas de Ginástica - Caminhadas Matinais	**Aulas de Ginástica Adaptada** - Promover estilos de vida saudáveis - Desenvolver a resistência, a força, o equilíbrio, a flexibilidade e a capacidade cardiorrespiratória. **Caminhadas** - Promover estilos de vida saudáveis - Desenvolver a resistência, a força, o equilíbrio, a flexibilidade e a capacidade cardiorrespiratória.
Animação Cognitiva 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	- Oficina de Estimulação Cognitiva	**Estimulação cognitiva** - Incrementar a agilidade mental - Estimular e potenciar a linguagem, a memória, a atenção, o cálculo, as funções executivas e capacidade viso-espacial - Combater a deterioração cognitiva

estes aumentam a atividade cerebral, retarda os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade preceptiva e previne o surgimento de doenças degenerativas.		- Desenvolver a agilidade mental e preceptiva - Desenvolver a memória - Desenvolver a memória visual - Desenvolver a agilidade mental - Desenvolver a perceção espacial - Desenvolver a criatividade e vocabulário - Fomentar a comunicação escrita - Promover atividades de educação ao longo da vida - Estimular a memória remota

Animação através da Expressão Plástica 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.	- Oficina de Artes Plásticas -Oficina Criativa	**Trabalhos Manuais** - Promover a criatividade e a expressividade - Desenvolver o gosto estético - Fomentar a autovalorizarão - Desenvolver a motricidade fina - Proporcionar momentos de descontração e diversão - Percecionar e integrar as características dos diferentes materiais e sua utilidade
Animação através da Expressão e da Comunicação 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.	- Oficina Expressão e Comunicação	**Dança** - Expressão corporal **Expressão dramática** - Expressão corporal, facial, vocal e orientação espacial **Teatro** - Expressão corporal, facial, vocal, memorização e orientação espacial **Música** - Expressão

Animação promotora do Desenvolvimento Pessoal e Social O desenvolvimento desta parte na animação tem por objetivo desenvolver as competências pessoais e sociais e, principalmente da vivência em sociedade.	- Oficina de Desenvolvimento Pessoal e Social	**Desenvolvimento pessoal** -Desenvolver o "eu" dos idosos, as suas experiências, emoções - Estimular o autoconhecimento - Proporcionar a valorização pessoal aumentando a autoconfiança - Desenvolver o lado sentimental/espiritual **Jogos de Apresentação (desenvolvimento social)** - Conhecer o grupo e o grupo conhecer os elementos -Estimular a interação grupal - Promover a autovalorizarão através da expressão dos seus conhecimentos **Jogos de confiança (desenvolvimento social)** - Confiar no grupo e nos outros

Animação Lúdica 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.	- Atividades recreativas	**Jogos de mesa, tradicionais, recreio** -Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo e da motricidade fina - Promover o convívio e entretenimento - Promover a ocupação do tempo livre **Passeios culturais e interinstitucionais** - 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

Animação Sensorial 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.	-Jogos Tradicionais - Oficina Sensorial	**Jogos/Atividades/Oficina** -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 tato, audição, olfato e paladar
Animação Comunitária 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.	- Oficina Comunitária	- 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

Saúde Ao trabalharmos este assunto com os idosos estes ficam mais sensibilizados para o tema e podem ter ações preventivas através de conhecimentos abordados previamente.	-Oficina de prevenção	**Medição da Tensão Arterial** - Contribuir para a promoção da saúde **Ações de Sensibilização** 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

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 monotorização 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 apreciação, 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*

*Sujeito a alterações devido à Covid-19

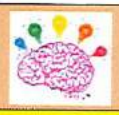
Actividades \ Meses do ano	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Dia 4 (Desejos Ano Novo) Dia 6 (Dia de Reis) Dia 18 (Dia do Riso) Dia 27 (Dia da Internacional do Vinho do Porto) Dia 29 (Dia Mundial do Puzzle)	Jan.											
Dia 5 (Dia Mundial da Nutella) Dia 7 a 15 (Preparação para o Carnaval) Dia 17 (Carnaval)		Fev.										
Dia 5 e 6 (Preparação dia da Mulher) Dia 8 (Dia da Mulher) Dia 16 a 18 (Preparação Dia do Pai) Dia 19 (Dia do Pai) Dia 22 (Dia Mundial da Água)			Mar.									
Dia 1 (Dia das Mentiras) Dia 2 a 7 (Preparação para a Páscoa) Dia 5 (Comemoração da Pascoa) Dia 6 (Dia Mundial da Atividade Física) Dia 7 (Dia Mundial da Saúde) Dia 13 (Dia Mundial do Beijo) Dia 14 (Dia Internacional do Café) Dia 23 (Dia Mundial do Livro)				Abr.								

Dia 29 (Dia Mundial da Dança)												
Dia 3 (Dia da Mãe) Dia 13 (Dia da Nossa Senhora de Fátima) Dia 17 (Dia Mundial da Pastelaria) Dia 18 (Dia Internacional dos Museus) Dia 28 (Dia Internacional do Brincar)					Mai.							
Dia 1 (Dia Mundial da Criança) Dias 5 a 22 (Preparação para o S. João) Dia 17 (Arraial S. João) Dia 18 (Dia Internacional do Piquenique e do Sushi) Dia 25 (Arraial S.João)						Jun.						
Dia 5 (Dia do Bikini) Dia 7 (Dia Mundial do Chocolate) Dia 19 a 23 (Preparação Dia dos Avós) Dia 26 (Dia Mundial dos Avós)							Jul.					
Dia 6 (Dia Internacional da Cerveja) Dia 19 (Dia Mundial da Fotografia)								Ago.				
Dia 21 (Dia da Paz/ Gratidão/ Mini Golf) Dia 27 (Dia Mundial do Turismo)									Set.			
Dia 1 (Dia da Música/Dia Mundial do Idoso/Mundial do Sorriso) Dia 7 (Dia Nacional dos Castelos) Dia 28 (Dia Internacional da Animação/Mundial da 3ªIdade) Dias 29 (Dia Mundial do AVC)										Out.		

Dia 3 (Dia da Sanduíche) Dia 11 (Dia de S. Martinho) Dia 19 (Dia Internacional do Homem)											Nov.	
Dias 1 e 20 (Fazer a Árvore de Natal e Decorações) Dia 15 (Dia Internacional do Chá) Dia 21 (Inverno) Dia 22 (Festa de Natal)												Dez.
Comemoração de Aniversários	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.

Cronograma das Atividades Rotineiras*

*Sujeito a alterações devido à Covid-19

Dias da Semana / Ateliê	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
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*

*Sujeito a alterações devido à Covid-19

Mês	Dia Tema Comemorativo	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades Estratégias	Destinatários	Recursos envolvidos		
					Materiais	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 Charolas; 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 11 (Dia Internacional do Obrigada)	Aumentar a autoestima dos utentes; Proporcionar momentos de bem-estar	Conversas sobre o que estão agradecidos	Utentes de Centro de Dia	-	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €
	Dia 18 (Dia internacional do Riso)	Aumentar a autoestima dos utentes; Proporcionar momentos de bem-estar	Tirar fotografias a sorrirem e fazer um placar para afixar as fotos	Utentes de Centro de Dia	Cartolina; Máquina Fotográfica; Impressora	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €
	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 €

Fevereiro	Dia 5 (Dia Mundial da Nutella)	Estimulação Sensorial	Confeção de fruta com Nutella	Utentes do Centro de Dia	Nutella; Massa Folhada; Utensílios; Lanche	Animadora Sociocultural; Utentes	7€
	Dia 1 a 12 (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; Utentes	5€
	Dia 15 (Carnaval)	Realização de um baile de Carnaval	Integrar os utentes nas festividades da comunidade; Proporcionar momentos de lazer e boa disposição.	Utentes de Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Disfarces; Transporte; Lanche	Músico; Animadora Sociocultural	60€
Março	Dia 2 a 5 (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; Ingredientes para os doces; Utensílios	Animadora Sociocultural; Utentes	10 €
	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	Transporte; Lanche	Animadora Sociocultural; 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 um convívio e lanche entre pais e filhos.	Utentes do Centro de Dia	Lanche	Músico; Animadora Sociocultural; Colaboradores; Utentes	70 €

		Proporcionar momentos de lazer e boa disposição.					
	Dia 22 (Dia Mundial da Água)	Proporcionar momentos de lazer e boa disposição.	Conversa sobre o tema	Utentes do Centro de Dia	-	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €
	Dia 29 a 31 (Preparação para a Páscoa)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade; Estimulação sensorial	Preparação dos adereços para a Páscoa e Fazer folares	Utentes do Centro de Dia	Ingredientes para os Folares; Utensílios Papel; Canetas; Lápis; Cartolinas	Animadora Sociocultural; Utentes	10€
Abril	Dia 1 (Dia das Mentiras)	Fomentar o bem-estar físico e psicológico dos utentes; Estimular a prática de atividade física	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; Utentes	5 €
	Dia 5 (Comemoração da Pascoa)	Proporcionar momentos de convívio; Desenvolver momentos de prazer e boa disposição	Lanche	Utentes do Centro de Dia	Lanche	Animadora Sociocultural; Utentes	10€
	Dia 6 (Dia Mundial da Atividade Física)	Incentivar à prática de atividade física; Promover momentos de convívio e de bem-estar	Ida a um parque Geriátrico	Utentes do Centro de Dia	Transporte	Animadora Sociocultural; Utentes	5 €
	Dia 7 Dia Mundial da Saúde)	Incentivar à prática de uma saúde ativa;	Conversas sobre o tema	Utentes do Centro de Dia	-	Animadora Sociocultural; Utentes	0€
	Dia 13 (Dia Mundial do Beijo)	Proporcionar momentos de convívio;	Dar beijinhos e abraços	Utentes do Centro de Dia	-	Animadora Sociocultural; Utentes	0€

		Desenvolver momentos de prazer e boa disposição					
	Dia 14 (Dia Internacional do Café)	Estimulação Sensorial	Degustação de café – Ida ao café	Utentes do Centro de Dia e do Serviço	Transporte	Animadora Sociocultural; Utentes	5€
	Dia 23 (Dia Mundial do Livro)	Estimulação cognitiva	Ler Livro de Poemas	Utentes do Centro de Dia	Livro	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €
	Dia 29 (Dia da Dança)	Incentivar à prática de atividade física; Promover momentos de convívio e de bem-estar	Proporcionar aos utentes uma aula de dança criativa	Utentes do Centro de Dia	Leitor de música	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €
Maio	Dia 3 (Preparação Dia da Mãe)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade	Preparar as decorações alusivas ao dia da mãe; Decorar a instituição; Elaboração das lembranças para o dia da mãe	Utentes do Centro de Dia	Cartolinas; Papel; Marcadores; Tesouras; Cola; Fita-Cola;	Animadora Sociocultural; Utentes	15€
	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 13 (Dia da Nossa Senhora de Fátima)	Participar nas celebrações religiosas da comunidade; Promover momentos de bem-estar	Assistir à missa	Utentes do Centro de Dia	TV	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €
	Dia 17 (Dia Mundial da Pastelaria)	Estimulação sensorial	Ida a uma pastelaria comer um bolo	Utentes do Centro de Dia	Transporte	Animadora Sociocultural; Utentes	5 €

	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 4 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	Papel de lustro; Agulhas; Cartolinas; Marcadores	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €
	Dia 15 (Visita aos Mastros dos Santos Populares)	Fomentar o enriquecimento cultural; Incentivar o contacto com o exterior	Visita aos Mastros 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/Internacional Sushi)	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 25 (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; Diretora Técnica; Colaboradores; Músico; Motorista; Utentes	30 €

Julho	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; Utentes	10 €
	Dia 7 (Dia Mundial do Chocolate)	Estimulação sensorial; Proporcionar momentos de convívio	Atividade de culinária	Utentes do Centro de Dia	Ingredientes necessários; Utensílios	Animadora Sociocultural; Utentes	5€
	Dia 17 a 25 (Preparação Dia dos Avós)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade; Estimular a memória	Preparar as decorações para o dia dos avós; Elaboração das lembranças para o dia dos avós	Utentes do Centro de Dia	Cartolinas; Papel; Canetas; Marcadores	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €
	Dia 26 (Dia dos Avós)	Proporcionar momentos em família; Integrar os clientes nas festividades da comunidade; Proporcionar momentos de convívio	Realização de um convívio entre avós e netos; Atuação do Rancho Sénior	Utentes do Centro de Dia	Transporte; Lanche	Animadora Sociocultural; Diretora Técnica; Colaboradores; Rancho; Motorista Utentes	30 €
Agosto	Dia 6 (Dia Internacional da Cerveja)	Estimulação sensorial; Proporcionar momentos de convívio	Realizar uma degustação de cerveja em Santa Luzia	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Animadora Sociocultural; Utentes	5€
	Dia 19 (Dia Mundial da Fotografia)	Estimular a autoestima; Incentivar ao espírito de entreajuda	Fazer uma sessão fotográfica, para terem a oportunidade de tirar fotografias e serem fotografados	Utentes do Centro de Dia	Máquina Fotográfica	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €
Setembro	Dia 21 (Dia da Paz/ Gratidão/ Mini Golf)	Desenvolver o espirito de entreajuda;	Conversas sobre o tema	Clientes de Centro de Dia	-	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €
	Dia 27 (Dia Mundial do Turismo)	Proporcionar momentos de convívio;	Passeio	Utentes do Centro de Dia	Transporte	Animadora Sociocultural; Utentes	5€

Outubro	Dia 1 (Dia da Música/Dia Mundial 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	5 €
	Dia 7 (Dia Nacional dos Castelos)	Proporcionar momentos de convívio; Contribuir para o enriquecimento cultural dos utentes	Visita ao Castelo de Tavira e lanche num café da cidade	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 28 (Dia Mundial da 3ª Idade e Dia Internacional da Animação)	Fomentar o convívio; Estimular momentos de bem-estar e lazer	Convívio	Utentes do Centro de Dia	-	Animadora Sociocultural; Utentes	0€
	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€
Novembro	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; Diretora Técnica; Colaboradores; Utentes	70 €
	Dia 19 (Dia Internacional do Homem)	Promover o convívio e as relações interpessoais	Conversas sobre o tema	Utentes do Centro de Dia	-	Animadora Sociocultural; Utentes	0€

Dezembro	Dia 11 a 14 (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 15 (Dia Internacional do Chá)	Promover o convívio	Lanche	Utentes do Centro de Dia	Chá	Animadora Sociocultural; Auxiliar; 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							617,00€

Planeamento das Atividades Rotineiras*

*Sujeito a alterações devido à Covid-19

	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos	
				Materiais	Humanos
Animação Física	2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª feira	Caminhada; Aulas de ginástica; Jogos Tradicionais (malha, petanca, boccia)	Utentes do Centro de Dia	Jogos diversos	Animadora Sociocultural; Utentes
Animação Sensorial	6ª feira	Atividades sensoriais e jogos (identificação de objetos, cheiros, sabores) com o objetivo de trabalhar os 5 sentidos	Utentes do Centro de Dia	Objetos do Centro; especiarias; alguns alimentos da cozinha	Cozinheira; Animadora Sociocultural; Utentes
Animação Cognitiva	2ª e 4ª feira	Jogos de estimulação cognitiva (jogo das diferenças, Reconto do texto, sopa de letras, contas, puzzles)	Utentes do Centro de Dia	Papel; Canetas	Animadora Sociocultural; Utentes
Animação através da Expressão Plástica	2ª, 4ª e 6ª feira	Realização de atividades de pintura em papel, em tela; Trabalhos manuais de recorte, colagem, escultura	Utentes do Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Papel; Telas; Material reutilizável; Canetas; Lápis de cor e de cera; Tintas; Pincéis; Tesouras; Colas; Plasticina; Utensílio para trabalhar a plasticina;	Animadora Sociocultural; Utentes

				Feltro; Papel crepe	
Animação através da Expressão e da Comunicação	5ª feira	Realização de Atividades de Dança; Música (cantares); Atividades de leitura; Boccia Recontar rimas, provérbios e ditados populares	Utentes do Centro de Dia	Rádio; Cds; Adereços	Animadora Sociocultural; Utentes
Animação Promotora do Desenvolvimento Pessoal e Social	3ª feira	Entretenimentos de Apresentação/Identificação/Gostos; Atividade de Relaxamento e opiniões positivas	Utentes do Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	-	Animadora Sociocultural; Utentes
Animação Lúdica	5ª feira	Realização do Torneio de Boccia; Jornais de Parede; Jogos lúdicos	Utentes do Centro de Dia	Diversos Jogos	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	3ªfeira	Realização da Medição da Tensão Arterial; realização de tertúlias informativas de saúde e bem-estar e conversas	Utentes do Centro de Dia	Medidor da Tensão Arterial	Animadora Sociocultural; Utentes

Execução

Nome	Categoria Profissional	Assinatura
Alexandra Lourenço Passos	Animadora Cultural	Alexandra Passos
Cláudia [illegible]	Auxiliar Técnico	Cláudia [illegible]

Aprovação

Valor total do Plano de Ação: 617,00 euros

Nome	Categoria Profissional	Assinatura
[illegible]	Presidente A.	
[illegible]	Secretário	
[illegible]	Tesoureiro	