



CENTRO SOCIAL DE SANTO ESTÊVÃO



PLANO DE AÇÃO 2017



CENTRO SOCIAL DE SANTO ESTÊVÃO

Plano de Ação

Envelhecimento Ativo e Saudável - Qualidade de Vida

2017

No decurso do ano de 2017 temos por objetivo obter a cedência do Município em direito de superfície de um lote de terreno junto das piscinas e do polidesportivo da aldeia para desenvolver o projecto para uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, vulgo Lar.

Igualmente 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 actividades 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.



Envelhecimento Ativo e Saudável - Qualidade de Vida

“Envelhecer é como escalar uma grande montanha: enquanto se sobe as forças diminuem, mas a visão é mais livre, mais ampla e tranquila.” Ingmar Bergman

“Se o tempo envelhecer o seu corpo mas não envelhecer a sua emoção, você será sempre feliz.” Augusto Cury

“Saber envelhecer é a grande sabedoria da vida.” Henri Amiel

“Envelhecer é pura poesia. Até o sorriso fica entre aspas.” Cris Gerra

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)



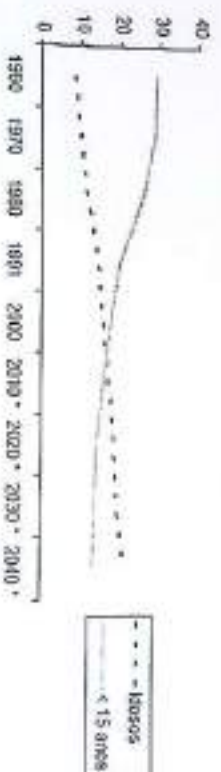
1. Tema

Para este ano o tema escolhido para o desenvolvimento de atividades é "Envelhecimento Ativo e Saudável - Qualidade de Vida", com o qual pretendemos possibilitar qualidade de vida e saúde aos mais velhos através da manutenção da sua autonomia física, lógica e social, visando sempre promover a realização pessoal.

2. Fundamentação do Tema

O envelhecimento da população tem vindo a aumentar e percebe-se que aumenta mais. Segundo estas previsões, em 2020 a percentagem de idosos será de 20,6 e a de jovens 12,6 (Gráfico 1). Temos entre mãos um grande desafio para a sociedade a nível humanitário e também devido às consequências sociais, económicas e políticas que gera (Jacob 2007).

Gráfico 1 – Evolução e previsão da população idosa e jovem em Portugal, em %.



Fonte: INE (2002), citado por Jacob (2007)

De acordo com Jacob (2007), o objetivo primordial do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e de qualidade de vida.



De acordo com Fernandes (2000), para os reformados, o envelhecimento ativo significa ter ainda objetivos de vida e permanecer interessado na vida, nas questões sociais, no estreitar de relações e em cuidar da saúde física e mental. Pretendemos, através desta temática, proporcionar aos clientes do Centro Social de Santo Estêvão uma continuidade ativa e saudável das suas vidas, tentando que não façam uma ruptura brusca com o passado nem perspectivando um grande vazio em relação ao futuro e proporcionar-lhes a continuação ou reavivamento das relações sociais e humanas e a realização de alguma actividade útil.

Tendo em conta que o termo “envelhecimento ativo” foi adotado pela Organização Mundial de Saúde, no final dos anos 90, e que visa transmitir uma mensagem mais abrangente do que a designação “envelhecimento saudável”, constatando que, para além dos cuidados com a saúde, existem outros fatores que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem de acordo com Katache e Kickbush (1997), citado por Jacob (2007).

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



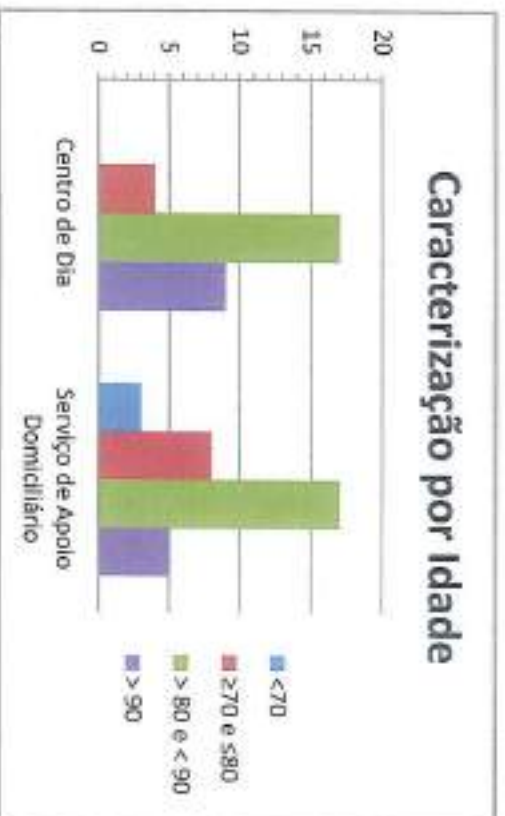
animação através da expressão plástica desenvolve-se com atividades expressivas sendo estas manuais e de expressão artística; as atividades de desenvolvimento pessoal e social têm em conta o aumento das nossas capacidades de relacionamento e evolução pessoal; a animação lúdica e o divertimento per si; 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.

Com este tema, pretende-se contribuir para uma melhoria do nível de qualidade de vida do idoso, através da realização de atividades que lhes proporcionem um bem estar a nível físico, intelectual e emocional.

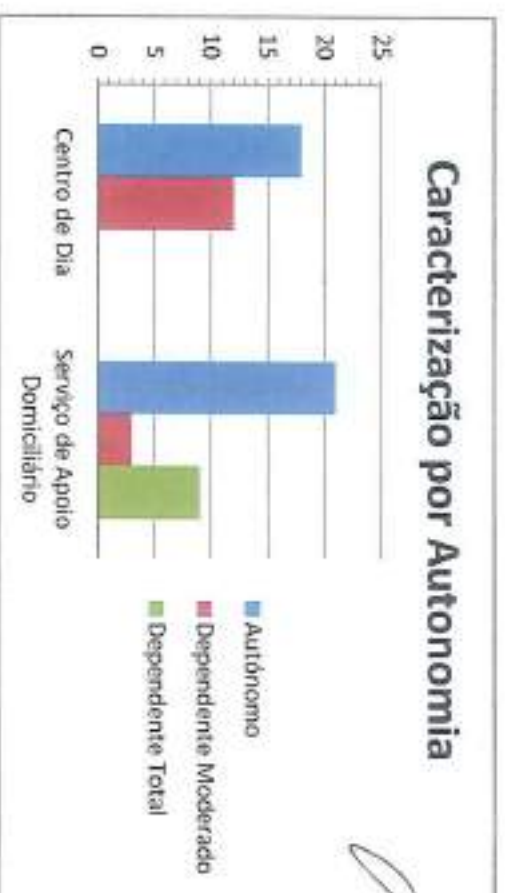


3. Caracterização do Público-alvo

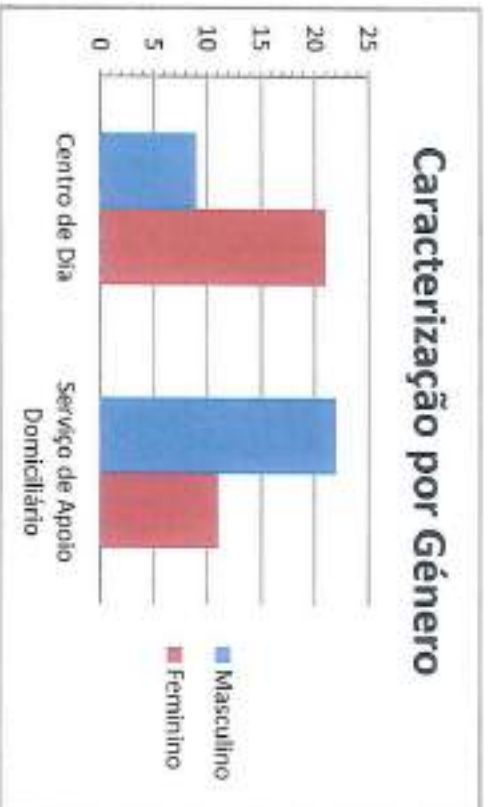
Caracterização por Idade



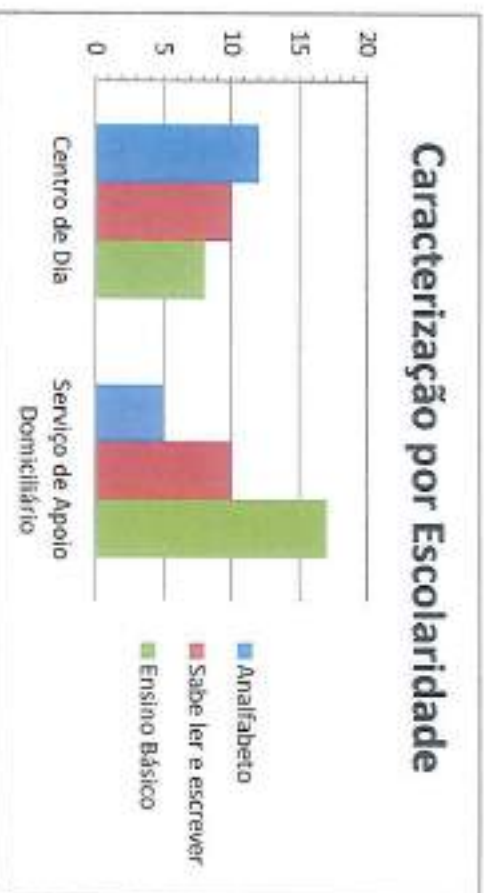
Caracterização por Autonomia



Caracterização por Género



Caracterização por Escolaridade





4. Objetivos Gerais e Específicos

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores	Metas
1. Promover a auto-valorização	1.1. Diminuir em pelo menos 30% a taxa de depressão geriátrica dos utentes	-Taxa de participação	30%
	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	2.1. Proporcionar atividades que ajudem a manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas de pelo menos 30% dos utentes	-Taxa de participação	30%
	2.2. Estimular a leitura e a escrita em pelo menos 20% dos utentes alfabetizados	-Taxa de participação	20%
	2.3. Consciencializar pelo menos 50% dos utentes para a		50%



	importância das atividades de estimulação cognitiva		
	3.1. Consciencializar pelo menos 50% dos utentes para a importância da atividade física e uma alimentação saudável para uma boa qualidade de vida		50%
3. Promover o Envelhecimento Ativo e Saudável para ter uma boa Qualidade de Vida	3.2. Proporcionar atividades que estimulem um desenvolvimento de uma alimentação saudável e com atividade física regular para uma boa qualidade de vida em 50% dos utentes	-Taxa de participação	50%



5. Áreas de Animação e Objetivos gerais

Áreas	Ateliê/Projecto	Objetivos Gerais
<p>Animação Física, Animação Motora 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">- Ateliê do Desporto- Oficina - O cantinho Aromático <p>Projeto " Envelhecimento Ativo e Saudável - Qualidade de Vida"</p>	<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 cardiorrespiratória. <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 cardiorrespiratória. <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>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-espacial- Combater a deteriorização 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
<p>Atividade Cognitiva/Mental</p> <p>Apesar de com o envelhecimento haver perdas de capacidades cognitivas, estas podem ser atenuadas através de uma boa atividade cognitiva e contato 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>- Ateliê de Estimulação Cognitiva</p> <p>Projeto “ Envelhecimento Ativo e Saudável - Qualidade de Vida”</p>	



		<p>- Promover atividades de educação ao longo da vida</p> <p>- Estimular a memória remota</p> <p><i>[Handwritten signature]</i></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>- Ateliê Criativo</p> <p>- Ateliê da Reciclagem</p> <p>Projeto “ Envelhecimento Ativo e Saudável - Qualidade de Vida”</p>	<p>Trabalhos Manuais</p> <p>- Promover a criatividade e a expressividade</p> <p>- Desenvolver o gosto estético</p> <p>- Fomentar a auto-valorização</p> <p>- Desenvolver a motricidade fina</p> <p>- Proporcionar momentos de descontração e diversão</p> <p>- Percecionar e integrar as características dos diferentes materiais e sua utilidade</p> <p>Dança</p> <p>- Expressão corporal</p> <p>Expressão dramática</p> <p>- Expressão corporal, facial, vocal e orientação espacial</p>
<p> Animação através da Expressão e da Comunicação</p> <p>As atividades através da expressão de comunicação oral e corporal é uma das principais formas de dar movimento e sentido às necessidades de ocupação de idosos, pois</p>	<p>- Oficina Expressão e Comunicação</p> <p>Projeto “ Envelhecimento Ativo e Saudável - Qualidade de Vida”</p>	

[Handwritten signature]



<p>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>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>	<ul style="list-style-type: none">- Ateliê Eu e os Outros- Oficina Contadores de Histórias <p>Projeto “ Envelhecimento Ativo e Saudável - Qualidade de Vida”</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



		<p>expressão dos seus conhecimentos</p> <p>Jogos de confiança (desenvolvimento social)</p> <ul style="list-style-type: none">- Confiar no grupo e nos outros <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>Passelos culturais e interinstitucionais</p> <ul style="list-style-type: none">- Incentivar ao contato 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 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>	<ul style="list-style-type: none">- Atividades recreativas <p>Projeto " Envelhecimento Ativo e Saudável - Qualidade de Vida"</p>	



<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>- Ser Professor por umas horas</p> <p>- De Idosos para Idosos</p> <p>Projeto " Envelhecimento Ativo e Saudável - Qualidade de Vida"</p>	<p>- Promover a solidificação das relações sociais e o desenvolvimento comunitário</p> <p>- Promover a divulgação dos seus conhecimentos, artes e saberes</p> <p>- Estimular o desenvolvimento de novas competências</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>
<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>-Ateliê de prevenção</p> <p>- De Idosos para Idosos</p> <p>Projeto " Envelhecimento Ativo e Saudável - 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, trimestral 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/atividade e verifica-se a execução das atividades programadas recorrendo à avaliação semanal como apoio. No que diz respeito à avaliação trimestral, é avaliado o grau de cumprimento dos objetivos determinados no programa de ação e das atividades planeadas, sendo se necessário reajustados os objetivos e as estratégias para o semestre seguinte. 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.

Também é feita uma monitorização diária e mensal da tabela de emoções dos utentes. A fim de perceber o estado de espírito deles, o que consequentemente dá para perceber se se sentem realizados.



ANEXO 1

CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS E ROTINEIRAS



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)		Jan.											
Dia 9 (Dia Mundial da Alfabetização)													
Dia 30 (Dia da Saúde)													
Dia 10 (Preparação Dia de S. Valentim)													
Dia 13 (Dia Mundial da Rádio)													
Dia 14 (Dia de S. Valentim)			Fev.										
Dias 20 a 24 (Preparação para o Carnaval)													
Dia 28 (Carnaval)													
Dia 7 (Preparação do Dia da Mulher)													
Dia 8 (Dia da Mulher)													
Dia 17 (Preparação do Dia do Pai)													
Dia 18 (Dia do Pai)													
Dia 21 (Primavera e Dia da Arvore/ Poesia)				Mar.									
Dia 22 (Dia Mundial da Água)													
Dia 27 (Dia Mundial do Teatro)													
Dia 28 (Dia Nacional dos Centros históricos)													



Dia 9 (Dia de Portugal)																					
Dia 13 (Visita aos Mestros dos Santos Populares)																					
Dias 5 a 22 (Preparação para o S. João)																					
Dia 21 (Dia do Yoga e Verão)																					
Dia 23 (Dia de S. João)																					
Dia 3 (Ida à Praia)																					
Dia 14 (Passeio Cultural)																					
Dia 26 (Dia dos Avós)																					
Dia 31 (Dia do Amigo)																					
Dia 19 (Dia Mundial da Fotografia)																					
Dias 11 a 14 (Preparação Feira Franca Anual de Santo Estêvão)																					
Dias 15, 16 e 17 (Feira Franca Anual de Santo Estêvão)																					
Dia 21 (Dia Mundial da pessoa com doença Alzheimer / Outono)																					
Dia 26 (Dia do Coração)																					



Cronograma das Atividades Rotineiras

Dias da Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Ateliê					
Animação Física					
Animação Motora Sensorial					
Animação Cognitiva/Mental					
Animação através da Expressão Plástica					
Animação através da Expressão e da Comunicação					
Animação Promotora do Desenvolvimento Pessoal e Social					
Animação Lúdica					
Animação Comunitária					



ANEXO 2

PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS E ROTINEIRAS



Planeamento de Atividades Comemorativas

Mês	Dia Tema Comemorativo	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades Estratégias	Destinatários	Recursos envolvidos		
					Materiais	Humanos	Financeir os*
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	Clientes do Centro de Dia	Papel; Canelas	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Clientes	0 €
	Dia 6 (Dia de Reis)	Estimular a memória; Fomentar a partilha de conhecimentos	Recordar e registar poemas, canções e rimas referentes ao Dia de Reis; Atuação de um grupo de Charadas; Lanche de Convívio	Clientes de Centro de Dia	Papel; Canelas; Lanche	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Clientes	30 €
	Dia 9 (Dia da Alfabetização)	Estimular a memória; Desenvolver a linguagem e a expressão oral	Realização de atividades de alfabetização; Conversas acerca da importância da alfabetização.	Clientes de Centro de Dia	Papel; Canelas	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Clientes	0 €
	Dia 30 (Dia da Saúde)	Estimular a memória; Desenvolver a linguagem e a expressão oral	Conversas acerca das saúdes que têm	Clientes de Centro de Dia	Papel; Canelas	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Clientes	0 €
Fevereiro	Dia 10 (Preparação Dia de S. Valentim)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade	Preparar as decorações para o Dia de S. Valentim; Decorar a instituição	Clientes de Centro de Dia	Cartolinas; Canelas; Papel; Cola; Tesouras;	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Clientes	30 €
	Dia 13 (Dia Mundial da Rádio)	Promover momentos de convívio; Incentivar ao contacto	Visita a um Rádio local	Clientes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural;	70€



	com o exterior					Motorista; Clientes		
Dia 14 (Dia de S. Valentim)	Integrar os clientes nas festividades da comunidade; Aumentar a auto-estima dos Clientes; Proporcionar momentos de bem-estar	Proporcionar um almoço romântico para os casais da Instituição; Troca de cartas de amor entre os casais	Clientes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte; Almoço	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Motorista; Clientes	0 €		
Dia 20 a 24 (Preparação para o Carnaval)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade	Preparação dos adereços para o Carnaval	Clientes do Centro de Dia	Cartolinas; Marcadores; Colas; Tesouras; Papel; Têxteis; Material de costura	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Colaboradores; Clientes	0 €		
Dia 28 (Carnaval)	Integrar os clientes nas festividades da comunidade; Proporcionar momentos de lazer e boa disposição.	Realização de um baile de Carnaval.	Clientes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte; Disfarces; Adereços elaborados anteriormente; Lanche	Músicas; Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Directora Técnicas; Colaboradores; Motorista; Clientes	70€		
Dia 7 (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	Clientes do Centro de Dia	Cartolinas; Marcadores; Tesouras; Fita-cola	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Clientes	20 €		
Dia 8 (Dia da Mulher)	Integrar os clientes nas festividades da comunidade; Proporcionar	Realização de um lanche para as colaboradoras e clientes do sexo feminino	Clientes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte; Lanche	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Motorista; Colaboradores;	10 €		



Março		Clientes	
Dia 17 (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	Clientes de Centro de Dia
Dia 18 (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.	Clientes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário
Dia 21 (Primavera e Dia Árvore/ Poesia)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade	Plantação de uma Árvore; Decoração da sala com a chegada da Primavera.	Clientes do Centro de Dia
Dia 22 (Dia Mundial da água)	Promover momentos de convívio; Incentivar o contato com o exterior.	Vista à ETAR das Águas do Algarve - Malhão	Clientes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário
Dia 27 (Dia Mundial do Teatro)	Promover momentos de convívio; Incentivar o contato com o exterior	Assistir a uma peça de teatro	Clientes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário
Dia 28 (Dia Nacional dos Centros Históricos)	Promover momentos de convívio; Incentivar o contato com o exterior	Vista a um Centro Histórico em Faro	Clientes do Centro de Dia
Dia 1 (Dia das Mentras)	Estimular a criatividade; Proporcionar	Fazer o tradicional jogo do "telefone estragado" recorrendo a mentras criadas pelos clientes	N.A.



	momentos de bem-estar						Clientes		
Dia 6 (Dia Mundial da Atividade Física)	Fortalecer o bem-estar físico e psicológico dos Clientes; Estimular a prática de atividade física	Ir a um parque geratório e proporcionar momentos de atividade física.	Clientes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Técnica de Ação Social; Animação Sociocultural; Motoristas; Clientes				
Dia 7 (Dia Mundial da Saúde)	Sensibilizar os Clientes para a temática	Ação de Sensibilização com temática a definir	Clientes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Teias; PC; Projektor;	Técnica de Ação Social; Animação Sociocultural; Enfermeiros; Clientes			0€	
Dia 12 (Comemoração da Páscoa)	Integrar os Clientes nas festividades da comunidade; Proporcionar momentos de convívio; Desenvolver momentos de prazer e boa disposição	Realização do baile da Pinha	Clientes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte; Lanche	Técnica de Ação Social; Animação Sociocultural; Motoristas; Colaboradores; Clientes			60€	
Dia 13 (Dia do Belo)	Promover momentos de carinhoso	Criar um "momento do belo" aos clientes	Clientes do Centro de Dia	N.A.	Técnica de Ação Social; Animação Sociocultural; Clientes			0€	
Dia 18 (Dia Internacional dos Monumentos e Sítios)	Contribuir para o enriquecimento cultural dos Clientes; Proporcionar momentos de bem-estar; Promover o contato com o exterior	Visita à Igreja de Carcela Velha	Clientes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Técnica de Ação Social; Animação Sociocultural; Motorista; Clientes			30€	




Maio	Dia 23 e 24 (Preparação para o Dia da Liberdade)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade	Elaborar cravos em papel; Recolher testemunhos sobre as vivências do 25 de Abril	Clientes do Centro de Dia	Papel; Marcadores; Tesouras; Cola; Fita-cola	Técnica de Ação Social; Animação Sociocultural; Clientes	0 €
	Dia 25 (Dia da Liberdade)	Integrar os Clientes nas festividades da comunidade; Proporcionar momentos de convívio	Oferecer os cravos anteriormente elaborados à comunidade	Clientes do Centro de Dia	N.A.	Técnica de Ação Social; Animação Sociocultural; Clientes	0 €
	Dia 28 (Dia do Sorriso)	Fomentar a auto-estima dos Clientes; Proporcionar momentos de boa disposição	Fazer uma sessão fotográfica para obter o melhor sorriso.	Clientes do Centro de Dia	Máquina fotográfica	Técnica de Ação Social; Animação Sociocultural; Clientes	0 €
	Dia 29 (Dia da Dança)	Incentivar à prática de atividade física; Promover momentos de convívio	Proporcionar aos Clientes uma aula de zumba adaptada	Clientes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Técnica de Ação Social; Animação Sociocultural; Motorista; Técnico de desportos; Clientes	5 €
	Dia 1 (Dia do Trabalhador)	Estimular a memória remota; Promover a autoavaliação e o contato com o exterior	Relembrar as profissões de cada cliente; Realização de um piquenique na fonte Ferras	Clientes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte; Lanche	Técnica de Ação Social; Animação Sociocultural; Motorista; Clientes	0 €
Dia 5 (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	Clientes do Centro de Dia	Cartolinas; Papel; Marcadores; Tesouras;	Técnica de Ação Social; Animação Sociocultural; Clientes	20 €	



		Promover momentos em família; Integrar os clientes nas festividades da comunidade; Proporcionar momentos de lazer e boa disposição							
	Dia 06 (Dia da Mãe)	Proporcionar um convívio e lanche entre mães e filhos							
	Dia 13 (Dia da Nossa Senhora de Fátima)	Participar nas celebrações religiosas da comunidade; Promover momentos de bem-estar	Reza do terço						
	Dia 15 (Dia da Família)	Estimular a memória remota; Valorização do cliente através da partilha das suas histórias de vida	Elaborar a árvore genealógica de cada utente						
	Dia 25 (Dia da Espiga)	Integrar os clientes nas festividades da comunidade; Estimular a memória e a expressão oral	Elaborar ramos com espigas; Falar sobre o simbolismo da Espiga						
	Dia 26 (Passelo ao Zoomarine)	Proporcionar momentos de convívio; Promover o contato com o exterior	Realizar um passeio ao Zoomarine; Convidar outra instituição para o passeio						
Junho	Dia 1 (Dia da Criança)	Incentivar a	Convidar as crianças da pré-primária da freguesia para apresentar uma peça de teatro						



	Intergeneracionalidade		Apoio Domiciliário		Sociocultural; Directora Técnicas; Educadoras de Infância; Crianças; Mestres; Clientes	
Dia 6 (Dia do Ambiente)	Consciencializar os clientes sobre a importância da preservação do ambiente	Explicar os diferentes tipos de ecopontos; Sensibilizar os clientes para a importância da preservação do ambiente	Clientes do Centro de Dia	Papel; Canelas	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Clientes	0 €
Dia 9 (Dia de Portugal)	Estimular a memória; Fomentar o enriquecimento cultural	Elaboração de uma bandeira de Portugal; Relembrar o hino de Portugal	Clientes do Centro de Dia	Papel; Canelas	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Clientes	0 €
Dia 13 (Visita aos Mestros dos Santos Populares)	Fomentar o enriquecimento cultural; Incentivar o contacto com o exterior	Visita aos Mestros dos Santos Populares em Tavira	Clientes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Motoristas; Clientes	5 €
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.	Clientes do Centro de Dia	Papel de lustró; Aguilhas; Cartolinas; Marcadores	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Município de Tavira; Clientes	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	Clientes do Centro de Dia	Cartolinas; Marcadores; Tesouras; Fita-cola	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Clientes	0€



Julho	Dia 23 (Dia de S. João)	Integrar os Clientes nas festividades da comunidade; Proporcionar momentos de convívio	Realização de um arraial de S. João; Atuação da Marcha do Centro Social.	Clientes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte; Têxteis; Manjericos; Lanche	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Directora Técnica; Colaboradores; Músico; Motorista; Clientes	100 €
	Dia 3 (Ida à Praia)	Promover o bem-estar; Incentivar o contacto com o exterior	Realização de um passeio à praia da Retur	Clientes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Motorista; Clientes	10 €
	Dia 14 (Festas de Sagres e Costa Vicentina)	Proporcionar momentos de convívio; Promover o contacto com o exterior; Fomentar o enriquecimento cultural	Visita à praia de Sagres e Costa Vicentina	Clientes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte; Almoços; Lanche	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Município de Tavira; Motorista; Clientes	30 €
	Dia 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	Clientes do Centro de Dia	Cartolinas; Papel; Canelas; Marcadores	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Clientes	20 €
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 Sênior	Clientes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte; Lanche	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Directora Técnica; Colaboradores; Rancho; Motorista Clientes	30 €	



Agosto	Dia 31 (Dia da Amizade)	Estimular a memória; Valorizar o utente através das suas percepções	Fazer uma tela com as palavras atribuídas pelos Clientes sobre o significado da amizade	Clientes do Centro de Dia	Tela; Pincéis; Tintas	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Clientes	10 €
	Dia 19 (Dia Mundial da Fotografia)	Estimular a autonomia; Incentivar ao espírito de entre-ajuda	Fazer uma sessão fotográfica, para terem a oportunidade de tirar fotografias e serem fotografados	Clientes do Centro de Dia	Máquina Fotográfica	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Clientes	90 €
	Dias 11 a 14 (Preparação Feira Franca Anual de Santo Estêvão)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade; Estimular a memória	Preparação para a Feira Franca Anual de Santo Estêvão	Clientes de Centro de Dia	Cartolinas; Telas; Pincéis; Tintas; Tesouras; Colas; Cabazes	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Paroquianos; Clientes	170 €
Setembro	Dias 15 a 17 (Feira Franca Anual de Santo Estêvão)	Mostrar o trabalho da instituição à comunidade; Valorizar os saberes dos clientes	Participação na Feira Franca Anual de Santo Estêvão; Apresentação dos trabalhos realizados pelos clientes	Clientes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário; Comunidade	N.A.	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Directora Técnica; Colaboradores; Clientes	0 €
	Dia 21 (Dia Mundial da Pessoa com doença de Alzheimer/ Outono)	Sensibilizar os clientes e familiares com a temática de Alzheimer; Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade	Ação de Sensibilização sobre Alzheimer; Decoração da sala com a chegada do Outono	Clientes do Centro de Dia; Familiares dos Clientes do Centro de Dia	Tela; PC; Projetor; Cartolinas; Marcadores; Tesouras; Fita-cola	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Familiares dos Clientes; Psicóloga; Clientes	0€
	Dia 26 (Dia do Coração)	Sensibilizar os clientes sobre a temática	Ação de Sensibilização sobre hipertensão	Clientes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Tela; PC; Projetor	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Familiares dos Clientes; Enfermeira; Clientes	0€



Semana Sênior)	as relações interpessoais; Incentivar o contacto com o exterior; Valorizar o cliente através da religião; Aumentar a auto-estima	Atividades Interinstitucionais; Passelos; Missa do Idoso; Desfile Sênior.	Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Lanche	Social-Animação Sociocultural; Directora Técnica; Colaboradores; Clientes		
	Diá 31 (Dia das Bruxas)	Incentivar a intergeracionalidade;	Visitas das crianças do Pré Escola e Primária trajadas com fatos de Halloween	Clientes de Centro de Dia	N.A	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Clientes	oe
	Diá 1 (Dia de Todos os Santos)	Estimular a memória remota	Visita ao cemitério para recordar os familiares e amigos que já faleceram	Clientes do Centro de Dia	Transporte	Motoristas; Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Clientes	oe
	Diá 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 clientes	Clientes do Centro de Dia; Colaboradores	Castanhas; Água-pé	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Directora Colaboradores; União Junta de Freguesia Santo Estêvão e Luz de Tavira; Clientes	oe
Novembro	Diá 14 (Dia Mundial de Diabetes)	Sensibilizar os clientes para a temática	Ação de Sensibilização acerca dos diabetes	Clientes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Tela; Projetor; Computador	Técnica de Ação Social-Animação Sociocultural; Clientes	oe
	Diá 31 (Dia Mundial da Televisão)	Promover o convívio e as relações interpessoais	Realizar um programa de televisão que os clientes mais apreciam	Clientes do Centro de Dia	Papel; Cola; Cartolina;	Técnica de Ação Social-Animação	oe



						Caixas de cartão; Caretas; Lápis	Sociocultural; Clientes		
	Dia 10 (Dia Internacional dos Direitos Humanos)	Sensibilizar os Clientes dos seus direitos	Conversa acerca dos direitos humanos e deveres como Clientes das valências do Centro de Dia e de Apoio Domiciliário	Clientes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Papel; Caretas	Técnica de Ação Social; Animação Sociocultural; Clientes			
	Dias 11 a 15 (Fazer a Árvore de Natal e Decorações)	Fomentar a motricidade fina; Estimular a criatividade; Promover momentos de convívio	Elaborar as decorações situadas no Natal; Fazer a árvore de Natal do Centro com a colaboração dos clientes	Clientes do Centro de Dia	Cartolinas; Marcadores; Cola; Tesouras; Árvore de Natal; Decorações de Natal	Técnica de Ação Social; Animação Sociocultural; Clientes		20 €	
Dezembro	Dia 20 (Festa de Natal)	Proporcionar o envolvimento dos Clientes na quadra natalícia; Promover momentos de bem-estar	Realização de um almoço de Natal com os clientes	Clientes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte; Almoço	Técnica de Ação Social; Animação Sociocultural; Directora Técnica; Clientes		20 €	
	Dia 21 (Inverno)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade	Decoração da sala com a chegada do Inverno	Clientes do Centro de Dia	Cartolinas; Marcadores; Tesouras; Fita-cola	Técnica de Ação Social; Animação Sociocultural; Clientes		0€	
Orçamento total									1101,00€



Atividade	Realização de atividades de pintura em papel, em telas; Trabalhos manuais de recorte, colagem, escultura.	Clientes do Centro de Dia	Papel; Telas; Tubos dos rolos de papel higiénico; Canetas; Lápis de cor e de ceras; Tintas; Pincéis; Tesouras; Colas; Plastilina; Utensílio para trabalhar a plastilina; Feltro; Papel crepe	Técnica de Ação Social- Animação Sociocultural; Clientes	0 €
Atividade	Realização de atividades de Dança; Expressão Dramática; Teatro; Música (cantares); Atividades de leitura, escrita, redações biográficas; Redigir rimas, provérbios e ditados populares.	Clientes do Centro de Dia	Rádio; Cds; Adereços	Técnica de Ação Social- Animação Sociocultural; Clientes	0 €
Atividade	Realização do Placar das emoções (Como Me Sinto Hoje); **Elaboração de um diário; Jogo da Confiança, Jogos de Apresentação/Identificação/Costos, Jogo dos	Clientes do Centro de Dia	Papel; Cartolinas; Canetas; Lápis de cor e	Técnica de Ação Social- Animação	0 €



Social		Pensamentos Transformadores; Atividade de Relaxamento e Pensamentos positivos.		de cera; Tesouras; Colas; Velcro	Sociocultur al; Clientes		
Animação Lúdica	5ª feira	Realização do Torneio de Sueca; Jornais de Parede; Jogo das Profissões; Mímica.	Clientes do Centro de Dia	Diversos Jogos; Adereços	Técnica de Ação Social- Animação Sociocultur al; Clientes		0 €
Animação Comunitária	6ª feira	Realização de atividades direcionadas para a partilha de conhecimentos e histórias; Leitura.	Clientes do Centro de Dia	Livros	Técnica de Ação Social- Animação Sociocultur al; Clientes;		0 €
Saúde	Ao longo da semana	Realização da Medição da Tensão Arterial; realização de tertúlas informativas de saúde e bem-estar e conversas e registo de como os clientes se sentem.	Clientes do Centro de Dia	Mecedor da Tensão Arterial	Técnica de Ação Social- Animação Sociocultur al; Clientes		0 €
Orçamento							
							0 €



Execução

Nome	Categoria Profissional	Assinatura
Cleodina Loução Alexandra Passos	Doutora Técnica Animadora Sociocultural	

Aprovação

Valor total do Plano de Ação: 1101 euros

Nome	Categoria Profissional	Assinatura
Paulina Maria Jesusa Soares Moreno Boix	Professora	