

Plano de Atividades 2019



Nunca Envelhecerás
A tua cabeleira
é já grisalha ou mesmo
branca?
Para mim é toda loira
e circundada de estrelas.
Sobre ela
o tempo não poisou
o inverno dos anos
que se escoam maldosos
insinuando rugas, fios
brancos...

Ao teu corpo colou-se
o vestido de seda,
como segunda pele;
entre os seios pequenos
viceja perene
um raminho de cravos...

Pétalas esguias
emolduram-te os dedos...
E revoadas de aves
traçam ao teu redor
volutas de primavera.

Nunca envelhecerás na minha lembrança!...

Saúl Dias, in "Sangue"

A **Santa Casa da Misericórdia do Rosmaninhal** é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção do idoso no seu meio sociofamiliar, neste momento, através de três valências: a valência de Centro de Dia, a valência de Apoio Domiciliário e a valência de Lar de Idosos.

O Plano de atividades tem como objetivo principal dinamizar os idosos institucionalizados a título permanente da Santa Casa da Misericórdia do Rosmaninhal, sob a forma de diversas atividades durante um ano e direcionadas a diferentes níveis de autonomia/dependência. Assim aumentamos a sua autoestima e bem-estar, retardamos o seu processo de envelhecimento, proporcionamos momentos de participação ativa, e fomentamos tempos de distração e boa disposição, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos.

Dado o envelhecimento significativo da população da freguesia e do concelho em geral, existe a crescente preocupação de melhorar continuamente os serviços prestados aos idosos, ajustando ao máximo as necessidades de cada idoso, de modo a proporcionar-lhe uma melhor qualidade de vida ativa, mantendo-o o mais próximo possível da família e outras faixas etárias importantes para o seu desenvolvimento pessoal, afetivo e comunitário.

As atividades/animação para idosos vêm permitir uma vida mais atrativa, harmoniosa e valorizada, pretendendo ter momentos de alegria, convivência, responsabilidade e realização de tarefas, proporcionando o desenvolvimento interpessoal, maior autoestima e autoconfiança. Por sua vez as atividades permitem conhecer a comunidade local: a sua cultura, modos de vida, equipamentos e organizações sociais e culturais.

O plano contempla ainda parcerias a diversos níveis, de modo a se ajustarem as atividades às limitações dos utentes, e a participação das restantes valências e pessoas externas à instituição (família ou amigos), para um convívio diversificado, em idades e experiências e, por isso mesmo, alegre e enriquecedor.

Assim o programa de intervenção para o ano 2019 é inerente às seguintes áreas:

- ✓ **Estimulação cognitiva**
 - ✓ **Estimulação sensorial**
 - ✓ **Atividades de culinária**
 - ✓ **Expressão plástica**
 - ✓ **Expressão oral**
 - ✓ **Musicoterapia**
 - ✓ **Ginástica**
 - ✓ **Dinâmicas de grupo**
 - ✓ **Atividades religiosas**
-
- ✓ **Publico alvo:** Idosos da Santa Casa Misericórdia do Rosmaninhal, respeitando sempre as opções pessoais de cada um.
 - ✓ **Espaços:** Sala de convívio, jardins e espaço exterior da instituição, alguns locais pontuais onde realizamos os nossos passeios
 - ✓ **Recursos Materiais:** Cartolinas, feltro, vários tipos de papel, tesouras, lápis, canetas, tintas, colas, lãs, linhas, tecidos, trapilho, rede de plástico, entre muitos outros materiais imprescindíveis à realização das actividades calendarizadas.
 - ✓ **Duração do Plano de Atividades:** este plano foi elaborado para ser realizado apenas ao longo de um ano.

Objetivos

- ✓ Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações de cada um;
- ✓ Proporcionar melhor qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de ativação e estimulação dos idosos;
- ✓ Proporcionar um envelhecimento ativo, saudável e integrado;
- ✓ Promover atividades diversas em tempo e espaço mobilizando a participação dos idosos, por forma a criar estratégias de reforço da auto-estima, bem-estar de valorização e de autonomia e desenvolvimento pessoal e social;
- ✓ Privilegiar a interação dos idosos com a família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afetivos, já que o seu meio familiar e social é parte integrante das suas vivências;
- ✓ Aproximar as famílias da instituição, através da realização de atividades em conjunto;
- ✓ Recordar vivências, costumes e tradições populares;

Plano Anual de Atividades 2019

Recursos

Humanos	Materiais	Físicos
Idosos Assistente Social/Diretora Técnica Enfermeira Médico Animadora Cultural Crianças Jardim de Infância / ATL Direção Ajudantes de Lar e Centro de Dia Ajudantes Familiares Domiciliárias Auxiliares dos Serviços Gerais Familiares Outros funcionários da instituição	<ul style="list-style-type: none">• Materiais de desperdício• Material audiovisual• Livros-Revistas-Jornais• Carrinhas• Materiais necessários à realização da fisioterapia• Todo o material inerente à preparação das atividades	<ul style="list-style-type: none">• Sala de convívio• Refeitório• Copas• Espaço exterior• Outras instituições

Plano Anual de Atividades 2019

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS em CENTRO DE DIA, APOIO DOMICILIÁRIO e ERPI

Atividades			CALENDARIZAÇÃO
Alimentação	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Garantir as necessidades relativas à alimentação do idoso; ▪ Promover uma alimentação mais saudável e mais variada; ▪ Garantir uma alimentação mais próxima dos hábitos e gostos do idoso; ▪ Prevenir problemas de doenças através dos alimentos corretos e necessários; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de refeições servidas diariamente; ▪ Nº de refeições variadas servidas ao longo da semana; ▪ Nº de refeições servidas de acordo com os hábitos do idoso. ▪ Medição e diagnóstico dos valores a nível de saúde através de análises, nº de idas ao médico... 	TUDO O ANO
Higiene Pessoal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Garantir uma higiene ao idoso de acordo com as suas necessidades, sempre que necessário, sempre que o idoso o deseje. ▪ Permitir uma melhor observação a nível de ferimentos ou sinais que mereçam cuidados enfermagem/médicos (prevenção); ▪ Criar hábitos de higiene no idoso. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de vezes na semana que foi feita a higiene; ▪ Nº de vezes que o idoso aceitou e participou na sua higiene; ▪ Sinais detetados pelo cuidador na higiene; 	
Higiene Habitacional	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permitir uma melhor qualidade de Vida ao idoso; ▪ Tornar o espaço habitacional mais limpo, saudável, arejado e acolhedor; ▪ Conhecer melhor os hábitos e ambiente envolvente do idoso; ▪ Detetar objetos ou alimentos que possam prejudicar o idoso; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nº de vezes que a H.H. é realizada por mês; ▪ Nº de vezes que é detetada anomalias durante na H.H. p/mês; 	

Plano Anual de Atividades 2019

Atividades			CALENDARIZAÇÃO
Tratamento de Roupas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permitir uma melhor higiene e desinfecção das roupas do idoso; ▪ Detetar problemas de incontinência/hemorragias que apareçam na roupa do idoso; ▪ Permitir um melhor conforto e mudanças de roupa adequada às necessidades do idoso. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Quantidade de roupa lavada p/semana; ▪ Acondicionamento da roupa e observação da mesma; 	TODO O ANO
Assistência Medicamentosa	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Garantir a toma dos medicamentos conforme posologia prescrita pelo médico; ▪ Promover saúde do idoso, prevenir outros problemas de saúde; ▪ Evitar o máximo possível de desconforto ou dores; ▪ Obter um melhor diagnóstico de saúde do idoso; ▪ Saber como atuar em caso de emergência ou 1º socorro. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Existência de lista de medicamentos e posologia afeta a cada utente; ▪ Cumprimento dos horários para a toma da medicação, através de disquetes próprias; ▪ Acompanhamento do diagnóstico de saúde; ▪ Satisfação do utente perante os sintomas ou queixas referidas. 	
Acompanhamento ao médico	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Garantir as idas ao médico; ▪ Promover a saúde no idoso; ▪ Prevenir e tratar problemas de saúde; ▪ Ter um relatório mais completo do idoso. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consulta do idoso, marcação e acompanhamento pela instituição; ▪ Nº de consultas p/mês; ▪ Existência de registos. 	

Plano Anual de Atividades 2019

Apoio Social	<ul style="list-style-type: none">▪ Apoio afetivo, emocional e informativo;▪ Fomentar a saúde; manutenção e promoção da saúde;▪ Diminuir o mal-estar psicológico, diminuir transtornos;▪ Melhorar a qualidade dos serviços adequados a cada idoso.	<ul style="list-style-type: none">▪ Satisfação do idoso;▪ Estado evolutivo do idoso (físico, mental, psicológico).	
Atividades Socioculturais	<ul style="list-style-type: none">▪ Minimizar a solidão, o isolamento do idoso;▪ Manter e desenvolver as suas capacidades cognitivas;▪ Criar elos de ligação entre os utentes e a comunidade;▪ Troca de experiências;▪ Conhecimento mais profundo a nível comportamental e mental.	<ul style="list-style-type: none">▪ Nº de atividades criadas;▪ Nº de atividades realizadas;▪ Execução ou não das tarefas da atividade;▪ Satisfação dos utentes.	

Animação Sociocultural

A animação sociocultural constitui um âmbito de educação social e de um certo modo é um modelo de intervenção socioeducativa, caracterizado por levar a cabo através de uma metodologia participativa, destinada a gerar processos auto-organizativos individuais, grupais e comunitários, orientados para o desenvolvimento cultural, social e educativo dos seus destinatários.

Animador Sociocultural

O animador é aquele que programa e realiza tarefas e atividades de animação, que é capaz de estimular os outros para uma determinada ação. Atua como catalisador da sua vontade, ou de terceiros, junto de um grupo ou de uma pessoa. O animador é um mediador, um intermediário, um provocador, um gestor, um companheiro e um agente de ligação entre um objetivo e um grupo-alvo.

Atividades que são possíveis desenvolver com os idosos

- ✓ **Animação física ou motora**, incluindo a animação motora sensorial (exercícios de motricidade, coordenação e mobilidade de forma a manter ou melhorar os índices de independência do utente);
- ✓ **Animação cognitiva ou mental** (atividades intelectuais e sensoriais que visam manter o cérebro e o sistema nervoso do utente ativo);
- ✓ **Animação através da expressão plástica** (atividades manuais que visam proporcionar ao utente a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais. Dar largas à imaginação e criatividade);
- ✓ **Animação através da expressão e da comunicação** (atividades de expressão artística que visa transmitir os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento)

Plano Anual de Atividades 2019

ATIVIDADES CULTURAIS

Atividades culturais	Objetivos operacionais		CALENDARIZAÇÃO											
	Definição	Indicadores	JAN.	FEV.	MA.	ABR.	MAI.	JUN.	JUL.	AG.	SET.	OUT.	NOV.	DEZ.
Lúdico-recreativos	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar as capacidades e competências do idoso, promovendo a sua auto-estima e autoconfiança; • Manter as suas capacidades mentais e físicas; • Estabelecer empatia; • Conhecer melhor o idoso, nos seus aspetos pessoais, sociais, culturais, bem como as suas limitações e dificuldades; • Diminuir o tempo de solidão; 	<ul style="list-style-type: none"> • Observação direta; • Número de idosos participantes; • Satisfação; • Diálogo, aprendizagem apreendida. 	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Espiritual/Religioso	<ul style="list-style-type: none"> • Manter os seus valores tradicionais; • Promover uma vida mais harmoniosa; • Sentirem-se mais confiantes desenvolvendo capacidades espirituais; 	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes; • Harmonia para com os outros; • Imagem da Velhice. 	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Quotidianas	<ul style="list-style-type: none"> • Sentirem-se inseridos na sociedade; • Permitir algum contacto com as suas atividades do passado (agricultura, trabalho doméstico); 	<ul style="list-style-type: none"> • Adesão às tarefas; • Satisfação; 	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Plano Anual de Atividades 2019

	<ul style="list-style-type: none"> Promover um elo de ligação com a Instituição, família, amigos... 	<ul style="list-style-type: none"> Diálogo sobre a sua ocupação realizada. 																		
Sociais	<ul style="list-style-type: none"> Descoberta de novos espaços; Conhecer melhor a sociedade presente/passada; Promover o convívio com os outros; Estimular para a curiosidade de novos e diferentes espaços. 	<ul style="list-style-type: none"> Diálogo com os idosos; Participação e motivação; 	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Convívios intergeracionais	<ul style="list-style-type: none"> Incentivar para a necessidade/importância entre as crianças e os idosos; Troca de experiências; Promover a auto-estima, convívio; Sentir-se amado, acarinhado. 	<ul style="list-style-type: none"> Observação direta, Existe interação e diálogo com as crianças; Troca de experiências. 	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Reavivar Recordações	<ul style="list-style-type: none"> Manter as suas capacidades cognitivas e memórias ativas; Reavivar as suas memórias e torná-las importantes no contexto de vida quotidiano; Recolha de histórias e saberes das pessoas idosas e realizar um livro. 	<ul style="list-style-type: none"> Participação e diálogo; Satisfação; Observação direta. 	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Plano Anual de Atividades 2019

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

Ações	ATIVIDADE TIPO- LUDICO-RECREATIVAS				CALENDARIZAÇÃO														
	Objetivos	Indicadores	Local	Recursos Humanos	JAN.	FEV.	MAR.	ABR.	MAI.	JUN.	JUL.	AGO.	SET.	OUT.	NOV.	DEZ.			
. Jogo do Loto (Com cores) . Jogo da Malha . Jogo das Cartas . Derrube de Latas	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver as capacidades mentais/motricidade fina; Dialogar e conviver em grupo; Expor as suas emoções/sentimentos/sabedoria; Evitar o isolamento Equilibrar emoções Desenvolver a coordenação e a concentração; 	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes; Interação entre o grupo; Nº de tarefas realizadas; Registo de fotos e filmes no contexto 	Lar de Idosos e Centro de Dia	Técnica Colaboradoras Voluntários	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se			
					2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	
					3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se
					4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se
					5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se

Ações	ATIVIDADE TIPO-LUDICO-RECREATIVAS				CALENDARIZAÇÃO													
	Objetivos	Indicadores	Local	Recursos Humanos	JAN.	FEV.	MAR.	ABR.	MAI.	JUN.	JUL.	AGO.	SET.	OUT.	NOV.	DEZ.		
Jogo das cartas	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver as capacidades mentais/motricidade fina; Dialogar e conviver em grupo; Expor as suas emoções/sentimentos/sabedoria Evitar o isolamento. 	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes; Satisfação após a pintura; Interação entre o grupo; 	Lar de Idosos e Centro de Dia	Técnica Colaboradoras Voluntários	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se		
					2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	
					3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se
					4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se
					5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se

Plano Anual de Atividades 2019

Ações	ATIVIDADE TIPO- ESPIRITUAL/RELIGIOSO				CALENDARIZAÇÃO															
	Objetivos	Indicadores	Local	Recursos Humanos	JAN.	FEV.	MAR.	ABR.	MAI.	JUN.	JUL.	AGO.	SET.	OUT.	NOV.	DEZ.				
Missa	<ul style="list-style-type: none"> Manter as suas tendências religiosas vivas, permitindo aos mais incapacitados e impossibilitados de irem à Igreja poderem continuar a sua devoção no Centro de Dia; 	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes; Interação entre o grupo; 	Lar de Idosos e Centro de Dia	Padre e colaboradoras	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se			
					2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	
					3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se
					4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se
					5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se

Ações	ATIVIDADE TIPO-QUOTIDIANAS				CALENDARIZAÇÃO															
	Objetivos	Indicadores	Local	Recursos Humanos	JAN.	FEV.	MAR.	ABR.	MAI.	JUN.	JUL.	AGO.	SET.	OUT.	NOV.	DEZ.				
Regar o Jardim Ajudar a pôr/tirar a mesa	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver as capacidades mentais/motricidade fina; Ter elo de ligação com o Centro de Dia Manter contacto com as atividades realizadas no passado Evitar o isolamento 	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes; Satisfação após o jogo; Interação entre o grupo; 	Lar de Idosos e Centro de Dia	Colaboradoras	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se			
					2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	
					3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se
					4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se
					5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se

Plano Anual de Atividades 2019

Ações	ATIVIDADE TIPO- SOCIAIS				CALENDARIZAÇÃO															
	Objetivos	Indicadores	Local	Recursos Humanos	JAN.	FEV.	MAR.	ABR.	MAI.	JUN.	JUL.	AGO.	SET.	OUT.	NOV.	DEZ.				
Passeios A pé	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver as suas capacidades físicas e a motricidade; Promover a importância dos passeios para a saúde; Desenvolver a participação e a comunicação em grupo e na comunidade; 	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes; Interação entre o grupo; 	Freguesia	Técnica Colaboradoras	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se			
					2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	
					3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se
					4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se
					5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se
Passeios Coletivos	<ul style="list-style-type: none"> Criar elo de ligação com novas pessoas; Conhecer novas realidades; Desenvolver a auto-estima/autoconfiança; 	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes; Interação entre o grupo; 	A Definir	Técnica Colaboradoras	1ª se	1ª se	1ª se	1ª se	1ª se	1ª se	1ª se	1ª se	1ª se	1ª se	1ª se	1ª se	1ª se			
					2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	
					3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se
					4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se
					5ª se	5ª se	5ª se	5ª se	5ª se	5ª se	5ª se	5ª se	5ª se	5ª se	5ª se	5ª se	5ª se	5ª se	5ª se	5ª se

Plano Anual de Atividades 2019

Ações	ATIVIDADE TIPO- REAVIVAR RECORDAÇÕES				CALENDARIZAÇÃO														
	Objectivos	Indicadores	Local	Recursos Humanos	JAN.	FEV.	MAR.	ABR.	MAI.	JUN.	JUL.	AGO.	SET.	OUT.	NOV.	DEZ.			
Recolha de histórias e saberes das pessoas idosas para fazer um livro	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Manter as suas capacidades cognitivas e memórias ativas; ▪ Verem as suas histórias retratadas com valor e transmitidas aos mais jovens como forma de aprendizagem; ▪ Sentirem-se úteis/reconhecidos pelas outras pessoas; 	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes; • Satisfação; • Interesse em contar as suas experiências; • Motivação; 	Centro de Dia	Técnica Colaboradoras	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se	1ª Se			
					2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	2ª Se	
					3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se	3ª Se
					4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se	4ª Se
					5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se	5ª Se

Plano Anual de Atividades 2019

Todas as atividades são efetuadas em dias úteis, caso alguma atividade calhe em fim-de-semana ou feriado, a mesma será realizada no dia útil possível

Objetivos	Atividade	Calendário / local	Resultados
Promover momentos de festa e o convívio entre os idosos	Comemoração do dia dos Reis	Dia 6 de Janeiro ERPI	Convívio
Promover os momentos de festa e de convívio	Comemoração do S. Valentim	Dia 14 de Fevereiro ERPI	Convívio

Plano Anual de Atividades 2019

Objetivos	Atividade	Calendário/local	Resultados
Promover as tradições e os costumes	Comemoração do Carnaval	Dia 5 de Março ERPI	Convívio
Promover o convívio e o lazer	Comemoração do Dia da Mulher	Dia 8 de Março ERPI / SAD CD	Convívio
Promover os costumes e tradições	Comemoração do Dia do Pai	Dia 19 de Março ERPI	Convívio
Promover os costumes e tradições	Comemoração da Páscoa.	Dia 21 de Abril ERPI / SAD / CD	Convívio
Promover os costumes e tradições	Romaria St.ª Madalena	Dia 22 de Abril ERPI / SAD / CD	Convívio
Promover os costumes e tradições	Comemoração do 25 de Abril	Dia 25 de Abril ERPI	Convívio

Plano Anual de Atividades 2019

Objetivos	Atividade	Calendário/local	Resultados
Promover os costumes e tradições	Romaria Sr ^a do Almortão	Dia 06 de Maio / Excursão ao Santuário ERPI/SAD/CD	Convívio
Promover os costumes e tradições	Comemoração do dia da Mãe	Dia 05 de Maio ERPI/SAD/CD	Convívio
Valorizar o papel da família na vida do idoso	Comemoração do dia da família.	Dia 15 de Maio ERPI	Convívio

Plano Anual de Atividades 2019

Objetivos	Atividade	Calendário/local	Resultados
Promover a saúde e o bem-estar	Visita à praia	Dia a Designar em Maio ERPI / SAD / CD	Convívio
Estreitar laços entre as crianças e os idosos	Comemoração do Dia da Criança	Dia 01 de Junho ERPI	Convívio
Promover momentos de festa e convívio	Comemoração dos santos populares (St. António)	Dia 13 de Junho ERPI	Convívio
Promover momentos de festa e convívio	Comemoração dos santos populares (S. João)	Dia 24 de Junho ERPI / SAD / CD	Convívio

Plano Anual de Atividades 2019

Objetivos	Atividade	Calendário/local	Resultados
Promover momentos de festa e convívio	Comemoração dos santos populares (S. Pedro)	Dia 29 de Junho ERPI	Convívio
Promover os costumes e tradições	Romaria da Nossa Sra. Fátima	Dia a designar em Junho / Excursão ao Santuário ERPI / SAD / CD	Convívio
Promover momentos de lazer e convívio	Passeio	Dia e local a designar em Julho. ERPI / SAD / CD	Convívio
Estreitar laços entre as crianças e os idosos	Comemoração do dia dos Avós	Dia 26 de Julho ERPI	Convívio
Promover o lazer	Piquenique	Dia a designar em Agosto ERPI / SAD / CD	Convívio

Plano Anual de Atividades 2019

Objetivos	Atividade	Calendário/local	Resultados
Promover o convívio e o lazer	Passeio	Dia e local a designar em Setembro ERPI / SAD / CD	Convívio
Promover a saúde e o bem-estar	Dia do coração	Dia 29 de Setembro ERPI	Convívio
Desenvolvimento pessoal, momentos de festa	Comemoração do dia do Idoso	Dia 1 de Outubro ERPI / SAD / CD	Convívio
Promover as tradições e os costumes	Magusto	Dia 11 de Novembro ERPI / SAD / CD	Convívio
Promover as tradições e os costumes	Comemoração do Natal	Dezembro ERPI / SAD / CD	Convívio

PLANO SEMANAL DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO

DIA SEMANA HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
10:30 - 11:30	Aula de Ginástica de reabilitação (em grupo)	Jogos de Estimulação (Bingo, Loto)	Fisioterapia (individual)	Trabalhos Manuais (Pintura, Colagem, Recortes)	Vivências em grupo (conversas c/ utentes)
14:00 - 16:00	Atividades Livres (HORÁRIO DE VISITAS)	Atividades Livres (HORÁRIO DE VISITAS)	Atividades Livres (HORÁRIO DE VISITAS)	Atividades Livres (HORÁRIO DE VISITAS)	Atividades Livres (HORÁRIO DE VISITAS)



Nota: A animação na Instituição é feita 5 dias por semana, podendo as atividades mudar para o dia seguinte;

Nota: Nas 2ª quartas-feiras de cada mês, é celebrada uma missa mensal no edifício.

Plano Anual de Atividades 2019



Atividades semanais e objetivos

Ginástica

Objetivos	Atividades	Resultados
<ul style="list-style-type: none">- Estimular a motricidade fina- Desenvolvimento da Psicomotricidade- Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento	<ul style="list-style-type: none">-Jogos com bolas-Jogos com cordas-Jogos de orientação espacial e temporal-Passeios-Jogos tradicionais-Terapias de relaxamento e do riso	<ul style="list-style-type: none">-Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD`s e independência pessoal- Aumento da autonomia dos idosos- Melhora a motricidade

Dinâmicas de grupo

Objetivos	Atividades	Resultados
<ul style="list-style-type: none">- Estimular a expressão corporal e as funções psicomotoras- Fomentar o desenvolvimento emocional e cognitivo- Desenvolver a criatividade	<ul style="list-style-type: none">-Jogos de apresentação- Jogos de sensações- Jogos com adereços- Jogos de atenção, memória, linguagem, criatividade / imaginação, cooperação	<ul style="list-style-type: none">-Socialização entre os grupos-Atenua a perda de memória e da autonomia

Plano Anual de Atividades 2019

- Potenciar o espírito de ajuda		
---------------------------------	--	--

Pintura

Objetivos	Atividades	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a motricidade fina - Estimular a criatividade 	<ul style="list-style-type: none"> - Pintura com pincel - Pintura a lápis - Digitinta (Pintura com as mãos) 	<ul style="list-style-type: none"> - Exposição dos trabalhos realizados - Melhoria da qualidade de vida - Desenvolvimento da imaginação

Trabalhos em costura

Objetivos	Atividades	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> - Ir ao encontro dos gostos do idoso - Desenvolvimento da motricidade fina - Elaboração de trabalhos para épocas festivas do ano (Natal, Carnaval, Páscoa, etc) 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhos em feltro - Saquinhos de cheiro - Fuxicos - Pequenos trabalhos para épocas específicas - Porta-moedas - Bonecas de pano 	<ul style="list-style-type: none"> - Mostra dos trabalhos realizados - Partilha de conhecimentos - Convívio

Plano Anual de Atividades 2019

Estimulação sensorial

Objetivos	Atividades	Resultados
<ul style="list-style-type: none">-Reagir a estímulos visuais- Reagir a estímulos auditivos- Reagir a estímulos tácteis- Reagir a estímulos olfativos- Reagir a estímulos gustativo	<ul style="list-style-type: none">- Diferenciar alguns cheiros- Reagir às várias partes do corpo- Explorar objetos-Memorizar ruídos	<ul style="list-style-type: none">-Melhoria da qualidade de vida

Estimulação cognitiva

Objetivos	Atividades	Resultados
<ul style="list-style-type: none">- Promover a Orientação- Reconhecer o esquema corporal- Estimulação da memória- Desenvolvimento das Práxias-Estimular as capacidades de linguagem- Trabalhar a Atenção e concentração	<ul style="list-style-type: none">- Exercício de orientação temporal; espacial e pessoal- Exercícios de Conhecimento e realização de ações- Exercícios de Reconhecimento e manipulação espacial	<ul style="list-style-type: none">- Partilha de conhecimentos- Manter e melhorar as capacidades cognitivas- Melhorar a qualidade de vida e aumentar a autonomia das AVD`s e independência pessoal

Plano Anual de Atividades 2019

	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de Tarefas verbais sobre as partes do corpo - Jogos de Reconhecimento da sua própria imagem - Exercícios de memória recentes, imediata, episódica e semântica - Jogos de destreza manual -Jogos de flexibilidade -Jogos de atenção 	
--	--	--

Expressão plástica

Objetivos	Atividades	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a motricidade fina - Estimular a criatividade - Precisão manual e a coordenação psico-motora 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhos em papel (corte; colagem e pintura) - Trabalhos com recursos a materiais reciclados - Trabalhos com pastas moldáveis (barro, plasticina e fimo) 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD`s e independência pessoal - Exposição dos trabalhos realizados

Recursos para a execução do plano de atividades:

- Idosos
- ✓ Assistente Social / Diretora Técnica
- Animadora Cultural
- ✓ Médico
- Ajudantes de Lar / Centro de Dia
- ✓ Auxiliares Serviços Gerais
- ✓ Material de Desperdício
- ✓ Qualquer tipo de material que seja necessário para a execução da respectiva atividade
- ✓ Livros, Revistas, Jornais...
- Carrinhas

O plano anual de atividades está ainda assim sujeito a alterações, dada a população envolvida.

Nota 1:

Na existência de utentes acamados, serão planeadas atividades consoante o estado de saúde dos mesmos, sempre em cooperação com a animadora e a enfermeira.

Nota 2:

Com a existência do Jardim de Infância do Rosmaninhal, irão ser planeadas/executadas várias atividades em conjunto com as crianças e idosos.

Este plano foi elaborado por:

Andreia Courela – Técnica Superior de Serviço Social / Diretora Técnica

Plano Anual de Atividades 2019

O presente Plano de Atividades foi aprovado em reunião de Assembleia Geral, de 03/11/2018, e entra em vigor na mesma data.

Pela Mesa da Assembleia
