



***CENTRO DE SOLIDARIEDADE
SOCIAL DE VALDOZENDE***

***Plano Anual de
Atividades do Centro de
Dia e ERPI***

2020



CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE

INTRODUÇÃO

A objetivo principal da planificação de atividades consiste na realização de um conjunto de ocupações diversificadas que visem o envolvimento do utente nas atividades, para que este possa sentir satisfação na sua realização, entusiasmando-se a participar e consciencializando-se que o seu contributo no desenvolvimento das atividades propostas é uma mais valia. É através desta trabalho que é possível desfazer a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos.

A realização de atividades com e para os utentes visam proporcionar uma vida mais ativa e mais criativa, assim como melhorar as relações e a comunicação com os outros e também para melhorar a participação na vida da comunidade desenvolvendo a sua autonomia pessoal.

Assim sendo o Programa de Intervenção para 2016 é o seguinte:

- Atividade física/motora;
- Atividade cognitiva/mental;
- Atividade através da expressão e da comunicação oral e corporal;
- Atividades lúdicas;
- Atividades da Vida Diária;

O Plano de atividades tem como finalidade a melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos utentes, tendo como objetivos gerais:

- Desenvolver as capacidades ao nível social, emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural;
- Promover a inovação e as novas descobertas;



CENTRO DE SOLIDARIEDADE

SOCIAL DE VALDOZENDE

- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa atrativa e dinâmica;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso aumentando a sua auto-estima e auto-confiança.

Atividades Físicas/Motoras

Ginástica

As aulas de ginástica têm como objetivo assegurar as condições de bem estar dos utentes, promovendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação articular e muscular possibilitando-lhe uma maior qualidade de vida.

A atividade física representa um desafio e quase um dever para todos. O exercício físico regular pode aumentar a força muscular e a resistência muscular; aumentar o fluxo sanguíneo para os músculos; aumentar a flexibilidade; diminuir as lesões musculares; melhorar a coordenação, a digestão e a excreção e ainda, promover o convívio.

- Material que poderá ser utilizado:** Bolas, Garrafas de plástico, bolas específicas para o cadeiras, entre outros.
- Recursos Humanos:** Professor de ginástica, Animadora e Auxiliares de ação Direta.
- Destinatários:** Utentes do Centro de Dia e ERPI.
- Dias/Duração:** 1 vezes por semana, durante 30 minuto cada valência.



CENTRO DE SOLIDARIEDADE

SOCIAL DE VALDOZENDE

Jogos de Estimulação Cognitiva

O objetivo dos jogos de estimulação cognitiva é aumentar o exercício mental, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva, e, prevenir o surgimento de doenças degenerativas. Esta atividade será desenvolvida através dos Ateliers de Memória que compreendem o desenvolvimento de: Operações aritméticas simples; Jogo das Diferenças; Jogo do Labirinto; Jogo de Memória; Sudoku; Sopa de Letras; Puzzles; Damas.

- Material:** Papel, Caneta, Livros de Atividades, Puzzle, Damas, Bingo , cartas entre outros.
- Recursos Humanos:** Animadora e auxiliares de Ação Direta.
- Destinatários:** Utentes do Centro de Dia e ERPI
- Dias/Duração:** 2 vezes por semana, durante 60 minutos cada sessão.

A Hora do Conto

Esta atividade tem como objetivo prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual, relacionar acontecimentos que os idosos experienciam; desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio; desenvolver o sentido da própria identidade, e, quando oportuno o convívio intergeracional.

- Material:** Livros
- Recursos Humanos:** Animadora e auxiliares de Ação Direta.
- Destinatários:** Utentes do Centro de Dia e ERPI
- Dias/Duração:** Sempre que oportuno.



CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE

Atividades através da Expressão e da Comunicação Oral e Corporal

Conversas /Comentários de Jornais e Revistas

Esta atividade consiste em incentivar os utentes a relacionarem uns com os outros de forma a proporcionar trocas de experiências e vivências. Permite também a troca de ideias, opiniões, sugestões mas também transmissão de sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento. Dentro desta ação iremos também realizar o *Jornal de Parede da Terceira Idade*, baseado nas dinâmicas do Centro de Dia e ERPI.

- Material:** Revistas e Jornais.
- Recursos Humanos):** Animadora e Auxiliares de Ação Direta
- Destinatários:** Utentes do Centro de Dia e ERPI
- Dias/Duração:** Sempre que seja oportuno e sem qualquer limite de horário.

Dança

A dança é uma forma de animação que pode e deve ser desenvolvida com os mais velhos, uma vez que para estes a dança está associada a memórias e experiências importantes na sua vida. Esta atividade será desenvolvida através de organização de festas, de bailes e de tardes de dança onde os utentes poderão praticar dança tradicional, dança de roda, dança contemporânea onde os utentes se possam exprimir livremente.

- Material:** Computador e coluna de som.
- Recursos Humanos:** Animadora e Auxiliares de Ação Direta.
- Destinatários:** Utentes do Centro de Dia e ERPI
- Dias/Duração:** Dias de festas de aniversário, festas populares, tardes de convívio.



CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE

Música

A música acompanha o homem desde a origem dos tempos e desde os primeiros dias de vida de cada pessoa. A utilização da música na instituição tem como objetivo animar o idoso através da utilização de sons, movimentos e expressão corporal como meio de comunicação e de expressão e ajudar o idoso a vivenciar situações passadas.

- Material:** Rádio, computador, MP3 e instrumentos musicais.
- Recursos Humanos:** Animadora e Auxiliares de Ação Educativa.
- Destinatários:** Utentes do Centro de Dia e ERPI.
- Dias/Duração:** 1 vez por semana, durante 60 minutos.

Atividades Lúdicas

A animação lúdica tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes. Na sua essência, todas as atividades tem estes objetivos mas a animação lúdica é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira.

- Recursos Humanos:** Animadora e Auxiliares de Ação Direta
- Destinatários:** Utentes de Centro de Dia e ERPI.

Atividades Culturais e Recreativas

Estas atividades têm como objetivo promover o contato com o exterior, contrariar o desenraizamento social dos idosos; incrementar a participação activa dos idosos; assim como promover o convívio. Estas atividades compreendem: visionamento de filmes, ida a museus, exposições, feiras e visitas.

- Material:** DVD's, Leitor de DVD, Meio de transporte



CENTRO DE SOLIDARIEDADE

SOCIAL DE VALDOZENDE

- Recursos Humanos:** Animadora e Auxiliares de Ação Direta
- Destinatários:** Utentes de Centro de Dia e ERPI.

Jogos de Mesa

Estes jogos permitem promover o convívio e a interação entre os utentes. Esta atividade será desenvolvida através de vários jogos como por exemplo as, Cartas, o Dominó, Jogo do Galo, as Damas.

- Material:** Cartas, Damas, Papel, Caneta, Dominó, Bingo.
- Recursos Humanos:** Animadora Socio Cultural e Auxiliares de Ação Direta
- Destinatários:** Utentes de Centro de Dia e ERPI.
- Dias/Duração:** Sempre que seja oportuno e sem limite de duração.

Atividades da Vida Diária

As atividades da vida diária permitem ao utente desempenhar tarefas habituais como a jardinagem, algumas tarefas agrícolas, cuidar de plantas, pequenas tarefas domésticas (como por exemplo dobrar toalhas, colocar as mesas), ver televisão (as notícias, os jogos de entretenimento, novelas), cuidar da sua imagem (cabeleireiro e manicure), de forma a tentar manter as suas rotinas e melhorar a sua auto-estima.

- Recursos Humanos:** Animadora e Auxiliares de Ação Direta
- Destinatários:** Utentes de Centro de Dia e ERPI.



CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE

Comemoração de datas Festivas

Com a finalidade de proporcionar interação, alegria, dinamismo entre os utentes da Instituição e também dos respetivos familiares e toda a comunidade, é importante organizar as festas para comemorar os aniversários de cada utente, festas populares e exposições de trabalhos realizados pelos familiares. O envolvimento da família com a Instituição é bastante importante.

- Recursos Humanos:** Animadora Socio Cultural e Auxiliares de Ação Direta

- Destinatários:** Utesntes de Centro de Dia e ERPI.



CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE

<u>Atividade</u>	<u>Calendarização</u>	<u>Objetivos</u>	<u>Intervenientes</u>	<u>Ação</u>
Cantar de Reis	Dia 6 de janeiro	<ul style="list-style-type: none"> - Relembrar as canções e convívio. - Promover a intergeracionalidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI e Centro de dia - Crianças do pré-escolar - Animadora, Auxiliares de Ação Direta e Diretora Técnica - Educadora e Auxiliar 	<ul style="list-style-type: none"> - Da parte da manhã os utentes irão cantar e relembrar canções e irão ensaiar a musica para levar à visita aos outros lares.
	Dia 9 de janeiro	<ul style="list-style-type: none"> - Relembrar as canções e convívio. - Promover a intergeracionalidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI e Centro de dia - Crianças da creche - Animadora, Auxiliares de Ação Direta e Diretora Técnica - Educadoras e Auxiliares 	<ul style="list-style-type: none"> Os utentes vão receber e ouvir as crianças da aula de música da escola EBS de Rio Caldo e as crianças da instituição.
	Dia 16 de janeiro	<ul style="list-style-type: none"> - Relembrar as canções e convívio. - Promover o convívio entre outros idosos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI e Centro de dia - Animadora, Auxiliares de Ação Direta e Diretora Técnica 	<ul style="list-style-type: none"> Os utentes vão visitar os idosos dos ERPI's de Dornelas e da Casa do Povo de Goães levando a cantiga de reis ensaiada por eles.
Dia do doente	11 de fevereiro	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar as pessoas para a oração por 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Diretora Técnica 	<ul style="list-style-type: none"> Participação na missa organizada pela capelania do S. Bento com o intuito da



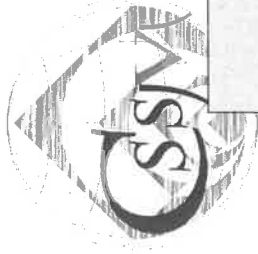
CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE

		quem necessita.		oração pelos doentes.
Dia dos Amigos	14 de fevereiro	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio entre os utentes; - Lembrar hábitos, costumes, vivências e experiências. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Diretora Técnica - Utentes de ERPI e Centro de dia - Auxiliares de Ação Direta 	<ul style="list-style-type: none"> - Decoração do espaço acerca do tema.
Carnaval	Semanas de 17 a 25 de fevereiro.	<ul style="list-style-type: none"> - Incrementar a participação ativa dos idosos - Promover o convívio 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Diretora Técnica - Utentes de ERPI e Centro de dia - Auxiliares de Ação Direta 	<ul style="list-style-type: none"> Decoração dos espaços. Realização de disfarces para o dia de carnaval e participação no desfile com as crianças da instituição no dia 24. Ida ao festival das papas em Amares.
Dia da Mulher	8 de março	<ul style="list-style-type: none"> - Promover um dia especial a todas as utentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Diretora Técnica - Utentes de ERPI e Centro de dia - Auxiliares de Ação Direta 	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração de uma lembrança para oferecer a cada uma das mulheres.
Dia do Pai	19 de março	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a aproximação com a família; - Valorização do papel 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Diretora Técnica - Utentes de ERPI e Centro de dia - Auxiliares de Ação Direta 	<ul style="list-style-type: none"> Lanche convívio para comemorar o dia.



CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE

		do utente na família.		
Dia da Árvore	21 de março	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar os utentes para as questões ambientais; - Promover a participação dos idosos; promover a intergeracionalidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Diretora Técnica - Utentes de ERPI e Centro de dia - Auxiliares de Ação Direta - Crianças da creche e pré-escolar 	Renovar as floeiras
Dia da Água	22 de março	<ul style="list-style-type: none"> - Incutir nos utentes hábitos saudáveis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Diretora Técnica - Utentes de ERPI e Centro de dia - Auxiliares de Ação Direta 	<ul style="list-style-type: none"> - Debate sobre o significado e importância da água na nossa vida. - Elaboração de um painel alusivo ao tema.
Páscoa	Semana de 9 a 16 de abril	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a participação dos utentes. - Relembrar costumes antigos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Diretora Técnica - Utentes de ERPI e Centro de dia - Auxiliares de Ação Direta 	<ul style="list-style-type: none"> - Debate sobre o sentido da Páscoa. - Decoração da instituição. - Celebração Pascal
Dia da Liberdade	25 de abril	<ul style="list-style-type: none"> - Relembrar a revolução 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Diretora Técnica - Utentes de ERPI e Centro de dia 	<ul style="list-style-type: none"> - Visualização de filmes sobre o 25 de Abril.



CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE

				-Auxiliares de Ação Direta	
Dia da Mãe	Dia 4 de maio	- Promover a aproximação com a família; - Valorização do papel do utente na família.	- Animadora - Diretora Técnica - Utentes de ERPI e Centro de dia -Auxiliares de Ação Direta	Lanche convívio para comemorar o dia.	
Dia Mundial das Famílias	15 de maio	- Promover a aproximação com a família; - Valorização do papel do utente na família.	- Animadora - Diretora Técnica - Utentes de ERPI e Centro de dia -Auxiliares de Ação Direta	- Jantar organizado para todas as famílias dos utentes da instituição???	
Dia internacional da Criança	1 de junho	- Criar um momento de partilha - Relembrar momentos da infância	- Animadora - Diretora Técnica - Utentes de ERPI e Centro de dia -Auxiliares de Ação Direta	Elaborar uma lembrança para oferecer às crianças.	
Dia de Portugal	10 de Junho	- Orientar os utentes no tempo;	- Animadora - Diretora Técnica - Utentes de ERPI e Centro de dia -Auxiliares de Ação Direta	- Visionamento das cerimónias nacionais.	



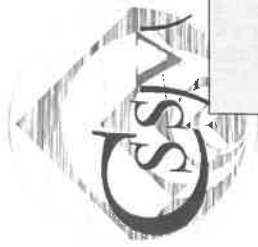
CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE

<p style="text-align: center;">Festas populares</p>	<p style="text-align: center;">Semana de 19 a 30 de junho</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; - Realizar atividades criativas e recreativas; - Incrementar a participação ativa dos idosos; 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Diretora Técnica - Utentes de ERPI e Centro de dia - Auxiliares de Ação Direta 	<ul style="list-style-type: none"> - Festa da Sardinha - Elaboração de motivos de festas populares para decoração do espaço.
<p style="text-align: center;">Dia Mundial dos Avós</p>	<p style="text-align: center;">26 de Julho</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a aproximação familiar; - Valorizar o papel dos avós nas famílias; 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Diretora Técnica - Utentes de ERPI e Centro de dia - Auxiliares de Ação Direta 	<p style="text-align: center;">A definir</p>
<p style="text-align: center;">Passeio</p>	<p style="text-align: center;">Durante o mês de setembro</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover um dia especial a todos os utentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Diretora Técnica - Utentes de ERPI e Centro de dia - Auxiliares de Ação Direta 	<p style="text-align: center;">Ida a Ponte de Lima</p>



CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE

<p style="text-align: center;">Dia Mundial do Idoso e Desfolhada</p>	<p style="text-align: center;">1 de outubro</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Orientar o utente no tempo; - Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos. - Contribuir para o desenraizamento sociocultural; - Favorecer a interação grupal; 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Diretora Técnica - Utentes de ERPI e Centro de dia - Auxiliares de Ação Direta 	<p style="text-align: center;">Desfolhada (baile, músicas tradicionais e lanche convívio)</p>
<p style="text-align: center;">Dia da Alimentação</p>	<p style="text-align: center;">16 de Outubro</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos; - Fomentar e discutir ideias e opiniões; - Desmistificar preconceitos; - Implementar hábitos 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Diretora Técnica - Utentes de ERPI e Centro de dia - Auxiliares de Ação Direta 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de uma ementa saudável - Debate sobre alimentação saudável



CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE

		de vida saudável, tendo em vista o auto cuidado e a auto estima.		
Dia de Magusto	11 de Novembro	<ul style="list-style-type: none"> - Orientar o utente no tempo; - Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Diretora Técnica - Utentes de ERPI e Centro de dia - Auxiliares de Ação Direta - Crianças da creche e pré-escolar 	<ul style="list-style-type: none"> - Magusto (baile, músicas tradicionais e lanche convívio)
Mês de Dezembro	Todo o mês	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer a interação grupal; - Promover o gosto pelas várias artes (teatro, trabalhos manuais, dança); 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Diretora Técnica - Utentes de ERPI e Centro de dia - Auxiliares de Ação Direta 	<ul style="list-style-type: none"> - Decoração da instituição - Participação dos utentes e das funcionárias na Festa de Natal da Instituição; - Distribuição de lembranças.



CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE

<p>Durante todo o ano:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogos de memória - Objeto trocado - Dominó - Cartas - Palavras cruzadas - Contar anedotas, advinhas, lengalengas - Diferenças - Identificar 		<p>- Sensibilizar cada um para partilha e o amor ao próximo, tendo como tema o Natal.</p>		
		<p>Estimular o raciocínio; Desenvolver e/ou manter a capacidade intelectual e participativa e organizativa; Convívio; Incentivar a comunicação e o trabalho de Grupo; Reavivar a memória; Desenvolver o tato, o olfato, o paladar, a</p>	<p>- Animadora - Directora Técnica - Utentes de ERPI e Centro de dia - Auxiliares de Ação Directa</p>	<p>- Participação nos jogos.</p>



CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE

<p>Dia Mundial dos Avós</p>		<p>aproximação familiar; - Valorizar o papel dos avós nas famílias;</p>	<p>- Diretora Técnica - Utentes - Auxiliares de Ação Direta</p>	
<p>Mês de setembro</p>	<p>Passeio</p>	<p>- Promover o convívio dos utentes</p>	<p>- Animadora - Diretora Técnica - Utentes - Auxiliares de Ação Direta</p>	<p>Ida a Ponte de Lima</p>
<p>Desfolhada e Dia Mundial do Idoso</p>	<p>1 de outubro</p>	<p>- Contribuir para o desenraizamento sociocultural; - Favorecer a interação grupal;</p>	<p>- Animadora - Diretora Técnica - Utentes - Auxiliares de Ação Direta</p>	<p>-Lanche convívio com tradicional desfolhada</p>
<p>Dia de Magusto</p>	<p>11 de novembro</p>	<p>- Orientar o utente no tempo; - Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.</p>	<p>- Animadora - Diretora Técnica - Utentes - Auxiliares de Ação Direta - Crianças da creche e pré-escolar</p>	<p>- Magusto (baile, músicas tradicionais e lanche convívio)</p>



CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE

Mês de dezembro	Todo o mês	<ul style="list-style-type: none">- Favorecer a interação grupal;- Promover o gosto pelas várias artes (teatro, trabalhos manuais, dança);- Sensibilizar cada um para partilha e o amor ao próximo, tendo como tema o Natal.	<ul style="list-style-type: none">- Animadora- Diretora Técnica- Utentes- Auxiliares de Ação Direta	<ul style="list-style-type: none">- Festa de Natal da Instituição- Distribuição de lembranças
------------------------	------------	--	--	--

A Direção: Emanuel de Carvalho Gonçalves Dias

A Diretora Técnica da Infância: Elis Afonso

A Diretora Técnica da Terceira Idade: Andréia Fungria

A Animadora: Pa Fernandes