



Centro de Solidariedade
Social de
VALDOZENDE

PLANO DE ATIVIDADES
CENTRO DE DIA
2023

"As nossas tradições"

PREFÁCIO

A Animação representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criativa, à melhoria nas relações e na comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade de que se faz parte, desenvolvendo a autonomia pessoal. A animação é um estímulo permanente à vida mental, física e afetiva da pessoa idosa.

O Plano de Animação Sócio Cultural tem como principal **objetivo dinamizar os idosos** sob a forma de diversas atividades, durante um ano, e direcionadas a diferentes níveis de autonomia e dependência.

A animação deve solicitar a participação dos utentes e torna-los mais ativos e interventivos e fazer com que se sintam mais úteis e pessoas de pleno direito.

É muito importante conhecer os idosos, as suas características, capacidades, dificuldades e gostos pessoais e grupais, para que o trabalho realizado com eles alcance os resultados desejados. Antes de pensar num plano de atividades a pôr em prática, há necessidade de realizar uma avaliação social e física de cada utente, no sentido de perceber quais as capacidades e motivações reais de cada idoso em relação a cada uma das atividades propostas.

CONTEXTUALIZAÇÃO

Vivemos nos dias de hoje rodeados por um conjunto de problemas, os quais se verificam através dos meios de comunicação e que na realidade os sentimos nas nossas casas, as crises financeiras, o desemprego, o custo elevado de vida, a falta de apoios e entre outros que perderíamos aqui um tempo a descreve-los. Depois de verificarmos estes problemas, podemos constatar que são os mais vulneráveis que são afetados, **as crianças e os idosos**.

Uma das nossas preocupações centra-se nestes e em especial aos idosos, com o passar do tempo a esperança média de vida aumentou, hoje temos pessoas com idade mais avançada e dadas as problemáticas da sociedade, cabe-nos a nós enquanto instituição criar respostas e oportunidades para poder ajudar estas pessoas.

A nossa resposta enquanto instituição será no âmbito de **poder melhorar e dar qualidade de vida aos idosos**, neste sentido elaboramos um projeto ao qual designamos “ As nossas tradições”, projeto este que tem por base reviver os tempos antigos.

Sabendo das necessidades e limitações de hoje em dia, nomeadamente as incapacidades motoras, as incapacidades cognitivas, a depressão, a ocupação dos tempos livres, a falta de motivação, comodismo, desinteresse social, falta de diálogo, doenças degenerativas (Alzheimer, Parkinson), procuramos então criar um conjunto de propostas que visam colmatar estas necessidades.

Este projeto terá um conjunto de respostas com a preocupação da melhoria e retardamento das capacidades motoras e cognitivas, através de sessões de grupo e individual.

A **enfermagem** prestando cuidados de saúde, vigilância e monitorização do estado de saúde e bem-estar dos utentes.

Através da **Atividade física**, com aulas de grupo, pretende-se dar resposta à melhoria dos estímulos motores. A importância da atividade física acarreta um conjunto de benefícios de saúde, quer ao nível das respostas cardíacas quer musculares.

Para além destas áreas privilegiamos também a convivência com diversas instituições por formar e fomentar a sua sociabilidade.

Temos a **ocupação dos tempos livres**, nomeadamente com ateliers de **jardinagem, música e cultura, culinária e trabalhos manuais**.

O projeto terá uma preocupação também com as doenças degenerativas, onde se procurará através da aplicação de um conjunto de atividades que visam à estimulação e retardamento do processo cognitivo.

Sabemos que com o desenvolvimento deste projeto, a nossa responsabilidade é acrescida, pois estamos a lidar com as expectativas quer da própria pessoa, quer dos familiares. Sabemos também que este nosso contributo, fará com que os nossos idosos, tenham uma melhor qualidade de vida, pois fará com que se sintam ativos e que o papel deles na sociedade passe a ser mais preponderante. A ocupação do tempo deles passará a ser a nossa responsabilidade, dando-lhes a afetividade que eles necessitam, para se sentirem alguém.

Tema do Plano de atividades: *"As nossas tradições..."*

População-alvo: Utentes do Centro de Dia e SAD do Centro de Solidariedade Social de Valdozende

Local: No Centro de Dia do Centro de Solidariedade Social de Valdozende

OBJETIVOS A DESENVOLVER NO PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO

OBJETIVOS GERAIS

- Aceitar o envelhecimento como um processo saudável, ativo e natural;
- Fomentar o contato com outras instituições;
- Proporcionar momentos privilegiados de acesso à arte, à cultura e ao desporto;
- Fortalecer a visão de que o bem-estar individual está associado ao bem-estar grupal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover a autoestima e a comunicação do idoso, valorizando as suas capacidades, competências, saberes e cultura;
- Estimular as atividades do idoso e incentivar a capacidade de iniciativa e autonomia pessoal;
- Possibilitar atividades que favoreçam o bem-estar físico, psíquico e social;
- Promover a partilha entre utentes fomentando a comunicação;
- Promover encontros interinstitucionais e intergeracionais, caso a situação da pandemia estabilize;
- Incentivar a uma ocupação adequada do tempo, contrariando a desocupação e a passividade;
- Estimular a mobilidade dos idosos e o conhecimento de novos lugares;
- Retardar e evitar processos tais como: redução de capacidade de reação e concentração, diminuição da autoestima, apatia e desmotivação;
- Fomentar a sociabilidade;
- Conscientizar dos efeitos positivos da realização de diversos tipos de atividades para a promoção do bem-estar individual;
- Proporcionar uma maior ligação entre idosos e família, reforçando os laços afetivos entre eles.

Para o sucesso do desenvolvimento deste plano de atividades é necessário a intervenção de vários recursos, nomeadamente humanos e materiais.

Recursos humanos:

- Conselho Administrativo;
- Diretora técnica;
- Animadora Sócio cultural;
- Enfermeira;
- Ajudantes de ação direta;
- Professor de educação física;
- Idosos;
- Familiares;
- Outras colaboradoras da instituição (equipa pedagógica das respostas da infância);

As parcerias para este ano transitam do ano anterior e são elas:

A Junta de freguesia de Valdozende;
Câmara Municipal de Terras de Bouro;
Outras IPSS`s;

Materiais

- Materiais de desperdício (material de desenho, de pintura, modelagem, colas, tecidos, papel, canetas entre outros);
- Materiais recicláveis
- Materiais audiovisuais (Computador e vídeo projetor)
- Livros/revistas/ jornais
- Carrinhas
- Materiais necessários á realização dos exercícios de atividade física e psicomotricidade;

PERÍODO DE VIGÊNCIA

O plano de atividades inicia em 2 de janeiro de 2023 e termina no dia 31 de dezembro de 2023.

CARATERIZAÇÃO DO GRUPO

1. NÚMERO DE IDOSOS: Presentemente o centro de dia possuem no total 14 utentes, sendo que este número pode variar durante o período de vigência do plano de atividades;
2. DISTRIBUIÇÃO ETÁRIA: A idade dos utentes varia entre os 23 anos e os 94 anos.
3. DISTRIBUIÇÃO POR SEXO: misto.
4. CARATERIZAÇÃO DO GRUPO:
 - É um grupo presentemente pouco motivado;
 - São provenientes de vários extratos sociais, predominando a classe baixa/média;
 - A grande maioria não sabe ler nem escrever;
 - A maioria é proveniente do meio rural;
 - Alguns destes idosos são de difícil trato, devido à sua revolta e tristeza, consequência da falta de afeto e apoio da família;
 - Grupo maioritariamente semiautónomo – nível de capacidades físicas ou capacidades funcionais;
 - A grande maioria pretende manter o seu tempo de ócio ocupado com atividades lúdico – desportivas;

CARATERIZAÇÃO DA SALA/ ESPAÇOS DE ATIVIDADES

- A sala de atividade/ estar com mesas e cadeiras
- Espaço exterior.

CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA

Durante o ano a equipa da resposta social Centro de dia tem uma enfermeira, um professor de educação física, uma animadora, duas colaboradoras, um motorista e a diretora técnica.

DEFINIÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO

DEFINIÇÃO DOS OBJETIVOS OPERACIONAIS

1. Estimular a capacidade de expressão verbal, corporal, emocional e espírito crítico;
2. Estimular a motricidade fina e grossa;
3. Valorizar o utente a nível pessoal, incentivando a sua colaboração, respeitando a sua opinião, criatividade e a sua identidade;
4. Relatar acontecimentos e sentimentos com os quais os idosos tiveram contato;
5. Fomentar um sentido de envelhecimento positivo e bem-estar individual;
6. Estimular as capacidades cognitivas;
7. Trabalhar o autoconceito e identidade;
8. Estimular a mobilidade física;
9. Trabalhar estratégias de resolução de problemas;
10. Dar sentido à vida através da prática de atividades de entreaajuda;
11. Refletir sobre o que nos motiva;

12. Estimular iniciativas de contato com a família e amigos;

13. Saber aceitar a crítica;

META

Participação de 70% dos idosos nas mais variedades atividades.

INDICADORES DE AVALIAÇÃO DO PROJETO

A avaliação do plano de atividades é desenvolvida semestralmente através de dados recolhidos ao longo das atividades.

A avaliação também será desenvolvida através dos dados obtidos nos PI'S.

Para atingir os objetivos operacionais propostos, a metodologia adotada é a seguinte:

- Atividades individuais, de pequeno e grande grupo;
- Estimulação cognitiva em grande e pequeno grupo;
- Expressão dramática;
- Expressão plástica;
- Expressão musical;
- Dinâmicas de grupo;
- Atividades de desenvolvimento pessoal;
- Atividades físicas;
- Atividades lúdicas recreativas;
- Atividades sociais/ Culturais e datas comemorativas;
- Ateliers de estimulação sensorial, culinária, jardinagem, leitura e discussão.
- Atividades intelectuais/ formativas;

Para fomentar o envolvimento familiar propomos a realização:

- Festa da Família; Festa de Natal; Marchas Populares; Dia dos Avós; Desfolhada e Dia do idoso.

PLANO DE ATIVIDADES SEMANAIS 2023

Dia Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
9:30h às 11:00h	Programa dos bons dias	Programa dos bons dias	Programa dos bons dias	Programa dos bons dias	Programa dos bons dias
10:30h às 12:00h	Atelier de culinária, musical, costura, expressões plásticas	Atividades lúdicas e recreativas	Atelier de estimulação cognitiva em grande e pequeno grupo	Atividades desportivas	Atelier de estimulação cognitiva em grande e pequeno grupo
Pausa					
14:30h às 16:00h	Devocional espiritual Atelier de expressão plástica	Atelier de leitura e discussão.	Atelier de estimulação sensorial	Cuidados de enfermagem	Dinâmicas de grupo
16:30 às 17:30	Despedida do grupo e comentários finais	Despedida do grupo e comentários finais	Despedida do grupo e comentários finais	Despedida do grupo e comentários finais	Despedida do grupo e comentários finais
Face ao contexto atual e sem previsão de termino, a instituição instaurou e continuará a instaurar medidas preventivas e de contingência, indispensáveis à gestão dos riscos inerentes da pandemia COVID-19. Deste modo as atividades estarão em constante adaptação.					

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2023

<u>Atividade</u>	<u>Calendarização</u>	<u>Objetivos</u>	<u>Intervenientes</u>	<u>Recursos materias</u>	<u>Ação</u>
Cantar de Reis	6 de janeiro	Relembrar as canções e tradições. Valorizar os usos e costumes. Promover o convívio e a socialização. Favorecer o espírito de crítico e a criatividade	Idosos AAD Animadora Enfermeira Diretora técnica	Cartolinas Cola Tesouras Instrumentos musicais	Elaboração de coroas de reis Os utentes irão cantar e relembrar canções as respostas a infância do CSSV.
Dia internacional do obrigado	11 de janeiro	Agradecer a todos aqueles que fazem parte da vida dos utentes.	Idosos AAD Animadora Enfermeira Diretora técnica	Cartolinas Cola Tesouras	Mensagens de obrigado;
Dia Mundial do Puzzle	29 de janeiro	Promover momentos de jogo com o objetivo de estimulação cognitiva;	Idosos AAD Animadora	Jogos	Dinâmicas de grupos Encaixe de construção de jogos;

			Enfermeira Diretora técnica		
Dia Mundial da Nutella	5 de fevereiro	Proporcionar momentos de convívio e de partilha de receitas com este creme;	Idosos AAD Animadora	Nutella Utensílios de cozinha	Sobremesa com nutella
Dia mundial do doente	11 de fevereiro	Proporcionar um momento de partilha espiritual acerca de cada um. Valorizar o que cada um sente enquanto pertença de um grupo.	Idosos AAD Animadora Pastor		Momento de oração
Dia dos afetos	14 de fevereiro	Promover o convívio entre os utentes; Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências.	Idosos AAD Animadora Enfermeira Diretora técnica	Tecidos Cartolinas Cola Tesouras	Mensagens de afetos; Decoração do espaço acerca do tema.
Carnaval	Semanas de 13 a 21 de fevereiro.	Incrementar a participação ativa dos idosos	Idosos AAD Animadora	Tecidos Cartolinas Cola	Decoração dos espaços.

		Favorecer o espírito de crítico e a criatividade	Enfermeira Diretora técnica	Tesouras Materiais recicláveis	Desfile de carnaval intergeracional com o tema os frutos.
Dia das Mulheres	8 de março	Promover um dia especial a todas as utentes	Idosos AAD Animadora Enfermeira Diretora técnica	Vernizes Estojo de maquilhagem	Pintura de unhas Maquilhagem Oferta de uma lembrança
Dia dos Pais	20 de março	Promover a aproximação com a família; Valorização do papel do utente na família.	Idosos AAD Animadora Enfermeira Diretora técnica	Cartolinas Cola Tesouras Materiais recicláveis	Elaboração de lembrança para cada pai. Lanche convívio.
Dia das Árvores/ Primavera	21 de março	Sensibilizar os utentes para as questões ambientais Identificar diversas folhas de árvores de fruto Promover a participação dos idosos.	Idosos AAD Animadora Diretora técnica	Cartolinas Papel crepe Tecidos Flores naturais	Decoração dos espaços com: Flores de papel Colorir desenhos

Páscoa	Semana de 3 a 7 de abril	Promover a participação dos utentes. Relembrar costumes antigos. Proporcionar aos utentes momentos espirituais.	Idosos AAD Animadora Enfermeira Diretora técnica Pastor	Cartolinas Flores naturais	Decoração da sala. Celebração Pascal.
Dia da atividade física	6 de abril	Promover a prática de atividade física junto dos utentes, assim como mostrar os benefícios do exercício físico.	Idosos AAD Professor de ginástica	Material de desporto	Atividades de exercício físico
Dia da Liberdade	25 de abril	Relembrar a revolução. Favorecer o espírito de crítico e a criatividade.	Idosos AAD Animadora Diretora técnica	Papeis Tecidos Paus de espetada Cola	Decoração dos espaços
Dia do bombeiro	4 de maio	Prestar uma homenagem aos	Idosos AAD		Homenagem aos Bombeiros

		bombeiros de Terras de Bouro que dão o seu tempo para salvar a vida dos outros.	Animadora Diretora técnica		
Dia das Mães	Dia 8 de maio	Promover a aproximação com a família; Valorização do papel do utente na família.	Idosos AAD Animadora Enfermeira Diretora técnica	Cartolinas Cola Tesouras Materiais recicláveis	Elaboração de um presente para cada mãe Lanche convívio.
Dia Mundial das Famílias	15 de maio	Promover a aproximação com a família; Valorização do papel do utente na família.	Idosos Todos os colaboradores da instituição.		Lanche convívio com a Família
Dia da Hipertensão	17 de maio	Alertar e prevenir para as consequências da hipertensão no organismo, com especial destaque para o AVC (Acidente Vascular Cerebral).	Idosos Todos os colaboradores da instituição.	Material de enfermagem	Ação de sensibilização.

Dia internacional das Crianças	1 de junho	Promover o convívio intergeracional e a socialização.	Idosos AAD Animadora Diretora técnica	Cartolinas Cola Tesouras Materiais recicláveis	Elaborar uma lembrança para oferecer às crianças.
Festa da sardinha	30 de junho	Incrementar a participação ativa dos idosos Favorecer o espírito de crítico e a criatividade	Idosos Todos os colaboradores da instituição.		Decoração dos espaços. Participação nas marchas e no jantar convívio.
Dia Mundial dos Avós	26 de julho	Promover a aproximação familiar; Valorizar o papel dos avós nas famílias; Promover o convívio intergeracional e a socialização.	Idosos AAD Animadora Enfermeira Diretora técnica Crianças do CATL's		Programa a realizar pelas crianças do CATL's.
Passeio anual	Agosto	Proporcionar momentos de lazer	Idosos AAD Animadora Enfermeira	Meio de transporte	A definir

			Diretora técnica Motorista		
Desfolhada	22 de setembro	Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos. Contribuir para o desenraizamento sociocultural; Reviver tradições	Idosos AAD Animadora Enfermeira Diretora técnica	Milho e instrumentos agrícolas. Instrumentos musicais.	Desfolhada e lanche convívio.
Dia Mundial dos Idosos	3 de outubro	Sensibilizar para as questões do envelhecimento e da necessidade de proteger e cuidar a população mais idosa.	Idosos AAD Animadora Enfermeira Diretora técnica		Sessão de atividade física.
Dia da Alimentação	15 de outubro	Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos; Fomentar e discutir ideias e opiniões;	Idosos AAD Animadora Enfermeira Diretora técnica	Computador e projetor Vários alimentos	Visita da equipa de enfermagem do centro de saúde para realizar uma

		Desmistificar preconceitos; Implementar hábitos de vida saudável, tendo em vista o autocuidado e a autoestima.			palestra/workshop sobre alimentação saudável,
Dia de Magusto	11 de novembro	Orientar o utente no tempo; Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.	Idosos Todos os colaboradores da instituição	Castanhas Assadores Instrumentos musicais	Magusto (baile, músicas tradicionais e lanche convívio)
Natal	Todo o mês de dezembro	Favorecer a interação grupal; Promover o gosto pelas várias artes (teatro, trabalhos manuais, dança); Sensibilizar cada um para partilha e o amor	Idosos Animadora Diretora Técnica AAD Enfermeira	Cartolinas Cola Tesouras Materiais recicláveis	Decoração da instituição Participação dos utentes e das funcionárias na Festa de Natal da Instituição;

		ao próximo, tendo como tema o Natal.			Distribuição de lembranças.
Passagem de ano	31 de dezembro	Comemorar a passagem do ano	Idosos Animadora Diretora Técnica AAD Enfermeira		Baile da passagem de ano
Durante todo o ano: - Jogos de memória - Objeto trocado - Dominó - Cartas - Palavras cruzadas - Contar anedotas, advinhas, lengalengas		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;	Idosos Animadora Diretora Técnica AAD Enfermeira	Jogos de mesa Objetos variados Materiais diversos Livros Computador	Participação nos jogos.

<p>- Diferenças - Identificar cheiros, sabores e objetos.</p>		<p>Desenvolver o tato, o olfato, o paladar, a audição e o raciocínio.</p>			
<p>Durante todo o ano: receber as crianças nos aniversários e em atividades intergeracion ais</p>		<p>Promover a intergeracionalidade.</p> <p>Promover a aproximação entre as várias valências da instituição</p> <p>Sensibilizar cada um para partilha e o amor entre idosos e crianças</p>	<p>Idosos Animadora Diretora Técnica AAD Enfermeira Equipas educativas da creche, Pré Escolar e CATL's Crianças da creche, pré- escolar e CATL's</p>		<p>Apresentação de canções, teatros e danças</p>

No que concerne às estratégias de divulgação e comunicação das atividades desenvolvidas, bem como possíveis sessões de sensibilização e datas comemorativas (festas) serão feitas através de:

- ✓ Afixação do plano no placar do hall de entrada da Instituição;
- ✓ Conversas ocasionais com os familiares;
- ✓ Divulgação através do facebook institucional;
- ✓ Convites enviados às famílias para participar nas atividades.
- ✓ Cartazes

RESULTADOS ESPERADOS

Partilha de conhecimento, manutenção das capacidades físicas e cognitivas, melhoria da qualidade de vida, da autonomia e melhoria das relações interpessoais.

OBSERVAÇÕES

Todas as atividades serão desenvolvidas de acordo com as capacidades de cada utente, sendo respeitadas as suas respetivas limitações e vontades. Diariamente, desfrutam de tempo livre para realizarem atividades do seu interesse, quer individualmente, quer em grupo; como por exemplo jogar às cartas, ver televisão...

Ao longo deste ano, serão realizadas ações de esclarecimento / formação sobre diversos temas. As mesmas ainda não estão definidas no plano de atividades pois irão ser trabalhadas e adaptadas aos interesses dos utentes.

Face ao contexto atual e sem previsão de termino, a instituição instaurou e continuará a instaurar medidas preventivas e de contingência, indispensáveis à gestão dos riscos inerentes da pandemia COVID-19. Deste modo as atividades estarão sujeitas a avaliação prévia.

BIBLIOGRAFIA

- Jacob, Luís, 2007, “Animação de Idosos” Editora Ambar;
- Simões, António, 2006, “A Nova Velhice” Editora Ambar.
- Sousa, Paula e D`Almeida Luís José, “Avaliação Diagnóstica Na Prática do Serviço Social”, Psicosoma editora 2ª edição
- Instituto da Segurança social (S/N) Manual da Gestão da qualidade nas resposta social: Centro de Dia – MTSS
- Instituto da Segurança social (S/N) Manual de Processos Chave: Centro de Dia - MTSS

IDENTIFICAÇÃO DAS PARTES ENVOLVENTES

O Plano de atividades foi elaborado pela equipa da terceira idade:

Diretora técnica Ana Rita Mouta Ana Rita Mouta

Enfermeira Andreia Franqueira Andreia Franqueira

Animadora sociocultural Ana Ana Raiz Lomeiz Servant

Diretora técnica da infância Olivia Almeida

Aprovado pela direção:

Emanuel de Carvalho Gonçalves Dinis

[Handwritten signature]

Elaborado em 2 de janeiro de 2023