



Centro de Solidariedade  
Social de  
VALDOZENDE

# PLANO DE ATIVIDADES CENTRO DE DIA 2024

## *Envelhecimento Ativo*

“Envelhecer é inevitável, ficar velho é opcional.”

## PREFÁCIO

O aumento da esperança média de vida tem vindo a impulsionar alterações significativas relativamente aos serviços e cuidados de apoio à população idosa. Na sequência destas preocupações, as instituições de apoio ao idoso procuram responder não só às necessidades básicas, nomeadamente, alimentação, higiene e cuidados médicos e simultaneamente, incentivam a promoção da saúde, participação e promoção da vida social. A animação sociocultural na terceira idade tem vindo a ser uma ferramenta de intervenção no desenvolvimento da qualidade de vida da população idosa, promovendo a sua saúde física e mental, a dimensão dos afetos e das relações facilitando a continuidade de uma vida com sentido e com qualidade integrada na família e na comunidade.

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.

O Plano de Animação Sócio Cultural tem como principal **objetivo proporcionar um envelhecimento ativo** sob a forma de diversas atividades, direcionadas a diferentes níveis de autonomia e dependência, de forma a tornar os utentes mais ativos e interventivos fazendo com que se sintam mais úteis e pessoas de pleno direito.

## CONTEXTUALIZAÇÃO

O processo de envelhecimento tem sido alvo de estudo nos últimos tempos, tendo sido notório um aumento significativo da esperança média de vida durante a última década. Com o envelhecimento da população em geral, torna-se cada vez mais fundamental criar respostas e oportunidades para tornar o envelhecimento um processo mais ativo e bem-sucedido, evitando complicações relacionadas com estados de dependência.

O termo envelhecimento ativo foi adotado pela Organização Mundial de Saúde no final dos anos 90 e procura transmitir uma mensagem mais ampla do que a designação “envelhecimento saudável”, tendo em conta que para além dos cuidados básicos de saúde, existem outros fatores que influenciam a forma como a população envelhece.

Este conceito aplica-se tanto a indivíduos como a grupos populacionais e permite que o idoso perceba a importância e a influência que o bem-estar físico, social e mental tem ao longo do seu envelhecimento.

A nossa resposta enquanto instituição será no âmbito de proporcionar um Envelhecimento Ativo de forma a aumentar a expectativa de uma vida saudável e da qualidade de vida.

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.

Para além destas áreas privilegiamos também a convivência com diversas instituições por formar a 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:** “Envelhecimento Ativo”

**População-alvo:** Utentes do Centro de Dia e SAD do Centro de Solidariedade Social de Valdozende. O Centro de Dia tem acordo de cooperação com ISS para 14 idosos e capacidade para 14. A população alvo é composta por 5 Utentes masculinos e 9 Utentes femininas.

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

## **OBJETIVOS A DESENVOLVER NO PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO**

### **OBJETIVOS GERAIS**

- Promover o bem-estar e o aumento da qualidade de vida;
- Fomentar momentos de socialização e de lazer;
- Reforçar a destreza física e mental dos utentes;
- 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, intergeracionais e a sociabilidade;
- 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 a institucionalização;
- Prevenir situações de dependência, promovendo a autonomia;
- Fomentar condições que permitam preservar e incentivar as relações familiares;
- Criar momentos de reflexão e desenvolvimento pessoal;
- 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:**

- Direção Executiva;
- Diretora técnica;
- Ajudantes de ação direta;
- Auxiliar de serviços gerais;
- Cozinheiras e ajudantes de cozinha;
- Motoristas;

- Idosos;
- Familiares;
- Outros colaboradores da instituição.

**Parcerias:**

- 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.

**PERÍODO DE VIGÊNCIA**

O plano de atividades inicia em 2 de janeiro de 2024 e termina no dia 31 de dezembro de 2024.

## 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 24 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 motoristas, cozinheira, auxiliar de serviços gerais, ajudantes de ação direta, diretora técnica/animadora, diretor geral de serviços.

## **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 entreatajuda;
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 variadas atividades com intuito de alcançar os objetivos propostos.

## **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 motora;
- Expressão plástica;

- Expressão musical;
- Dinâmicas de grupo;
- Atividades de desenvolvimento pessoal;
- 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 2024

Dia Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
9:00h às 10:30h	Programa dos bons dias e pequenos almoços	Programa dos bons dias e pequenos almoços	Programa dos bons dias e pequenos almoços	Programa dos bons dias e pequenos almoços	Programa dos bons dias e pequenos almoços
10:30h às 12:30h	Atelier de culinária, musical, costura, expressões plásticas	Atividades motoras e sensoriais	Atelier de estimulação Cognitiva e de leitura	Atividades motoras e sensoriais	Atelier de culinária, musical, costura, expressões plásticas
Pausa	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14:30h às 15:30h	Atividades Lúdicas	Dinâmicas de grupo	Atividades Lúdicas	Dinâmicas de grupo	Atividades Lúdicas
Pausa	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche

16:20 às 18:00	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
----------------	---	---	---	---	---

## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2024

<u>Atividade</u>	<u>Calendarização</u>	<u>Objetivos</u>	<u>Intervenientes</u>	<u>Recursos materiais</u>	<u>Ação</u>
<b>Cantar de Reis</b>	6 de janeiro	Relembrar as canções e tradições; Valorizar os usos e costumes; Promover o convívio intergeracional e a socialização; Favorecer o espírito de crítico e a criatividade.	Idosos AAD Diretora técnica Animadora Crianças e equipa educativa	Cartolinas Cola Tesouras Instrumentos musicais	Elaboração de coroas de reis; Os utentes irão cantar e relembrar canções.
<b>Dia internacional do obrigado</b>	11 de janeiro	Agradecer a todos aqueles que fazem parte da vida dos utentes.	Idosos AAD Diretora técnica	Cartolinas Cola Tesouras	Mensagens de obrigado

<b>Dia internacional do riso</b>	18 de janeiro	Estimular o riso para promover o bem-estar dos utentes;	Idosos AAD Diretora técnica	Cartolinas Cola Tesouras	Dinâmicas de grupos
<b>Dia Mundial da Educação Ambiental</b>	30 de janeiro	Promover os conhecimentos gerais sobre reciclagem.	Idosos AAD Diretora técnica	Ecoponto Materiais Recicláveis	Atividades Lúdicas
<b>Dia Internacional do Vinho do Porto</b>	30 de janeiro	Promover degustação de produtos regionais	Idosos AAD Diretora técnica	Vinho do Porto Tostas com doce.	Prova de Vinho do Porto
<b>Dia da Nutella</b>	6 de fevereiro	Promover a degustação de nutella	Idosos AAD Diretora técnica	Nutella Farinha Ovos leite.	Crepes com nutella
<b>Carnaval</b>	5 a 13 de fevereiro	Incrementar a participação ativa dos idosos; Promover o convívio intergeracional e a socialização;	Idosos AAD Diretora técnica Crianças e equipa educativa	Fita cola preta Tesouras Tintas Materiais de decoração de carnaval e disfarces	Decoração dos espaços. Desfile de carnaval

		Favorecer o espírito de crítico e a criatividade			
<b>Dia dos afetos</b>	14 de fevereiro	Promover o convívio entre os utentes e crianças; Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências.	Idosos AAD Diretora técnica Crianças e equipa educativa	Lãs arame Cola Tesouras	Mensagens de afetos; Decoração do espaço com móbil de corações.
<b>Dia das Mulheres</b>	8 de março	Promover um dia especial a todas as utentes fazendo-as sentirem-se especiais.	Idosos AAD Diretora técnica	Produtos para fazer sabonetes.	Elaboração de sabonetes caseiros para levarem como lembrança.
<b>Dia do Pai</b>	19 de março	Promover a aproximação com a família; Valorização do papel do utente na família.	Idosos AAD Diretora técnica	Cartolinas Marcadores Cola Lanche	Realização de um cartaz alusivo ao dia do pai. Oferta de uma lembrança aos idosos. Lanche convívio.
<b>Dia Mundial da Saúde Oral</b>	20 de março	Promover bons hábitos de higiene oral;	Idosos AAD	Kit de higiene oral	Ação de sensibilização com profissionais da área

			Dentista Diretora técnica		
<b>Dia da Árvore/ Primavera</b>	21 de março	Sensibilizar os utentes para as questões ambientais; Identificar diversas folhas de árvores de fruto; Promover a participação dos idosos e convívio com as crianças.	Idosos AAD Diretora técnica Crianças e equipa educativa	Vasos Sementes terra.	Plantação de flores em floreiras, no exterior da instituição.
<b>Páscoa</b>	Semana de 25 a 31 de março	Promover a participação dos utentes; Relembrar costumes antigos; Favorecer o espírito de crítico e a criatividade.	Idosos Utentes de SAD AAD Diretora técnica	Cartolinas Flores naturais	Decoração da sala; Celebração Pascal com a participação do pastor local e presidente da instituição.
<b>Dia Mundial do Teatro</b>	27 de março	Demonstrar o teatro como forma de	Idosos AAD	Autocarro Almoço	Assistir a uma peça de teatro num local a definir



		expressão e promover a arte junto dos idosos;	Diretora técnica		
<b>Dia Mundial da Atividade Física</b>	9 de abril	Promover a prática de atividade física e demonstrar os benefícios do exercício físico;	Idosos AAD Diretora técnica	Polivalente da CSSV com materiais desportivos	Atividades de expressão motora promovendo a interação social e convívio entre instituições sociais a definir
<b>Dia da Liberdade</b>	24 de abril	Relembrar a revolução; Favorecer o espírito de crítico e a criatividade.	Idosos AAD Diretora técnica	Papeis Tecidos Paus de espetada Cola	Decoração dos espaços
<b>Dia Mundial da Dança</b>	29 de abril	Celebrar a arte de dançar; Estimular o movimento corporal.	Idosos AAD Diretora técnica	Música Coluna de som	Danças com coreografia
<b>Dia Mundial do Bombeiro</b>	2 de maio	Prestar homenagem a todos os bombeiros do concelho	Idosos AAD Diretora técnica	Autocarro	Visita ao quartel de bombeiros
<b>Dia das Mães</b>	Dia 8 de maio	Promover a aproximação com a família;	Idosos AAD	Cartolinas Cola	Realização de um cartaz alusivo ao dia da mãe;

		Valorização do papel do utente na família.	Diretora técnica	Tesouras Materiais recicláveis Lanche	Oferta de uma lembrança às idosas; Lanche convívio.
<b>Dia Internacional do Enfermeiro</b>	13 maio	Homenagear os enfermeiros e relembrar a importância destes profissionais de saúde	Idosos AAD Enfermeira Diretora técnica	Cartolinas Cola Tesouras Materiais recicláveis	Oferecer uma pequena lembrança à enfermeira da instituição e às enfermeiras do Centro de saúde.
<b>Dia Internacional da Família</b>	17 de maio	Promover a aproximação com a família; Valorização do papel do utente na família.	Idosos Utentes de SAD Familiars Todos os colaboradores da terceira idade		Jantar do dia da Família
<b>Dia da Criança</b>	3 de junho	Promover o convívio intergeracional e a socialização.	Idosos AAD Diretora técnica Crianças e equipa educativa	Cartolinas Cola Tesouras Materiais recicláveis	Elaborar uma lembrança para oferecer às crianças.

<b>Dia Internacional do Pic-Nic</b>	18 junho	Promover o convívio, a socialização e o contacto a natureza;	Idosos AAD Diretora técnica	Autocarro Almoço	Visita ao mosteiro da Nossa Senhora da Abadia
<b>Festa da sardinha</b>	24 de junho	Incrementar a participação ativa dos idosos; Favorecer o espírito de crítico e a criatividade	Idosos Utentes de SAD Familiares Todos os colaboradores da instituição.	Cartolinas Cola Tesouras Materiais recicláveis	Decoração dos espaços; Participação nas marchas e no jantar convívio.
<b>Dia Mundial do Cérebro</b>	22 julho	Estimular o trabalho neuro motor e sensorial	Idosos AAD Diretora técnica	Jogos e materiais lúdicos	Elaboração de jogos e atividades
<b>Dia Mundial dos Avós</b>	26 de julho	Promover a aproximação familiar; Valorizar o papel dos avós nas famílias; Promover o convívio intergeracional e a socialização.	Idosos Utentes de SAD AAD Diretora técnica Crianças do CATL's		Programa a realizar pelas crianças do CATL's; Realização de uma pequena lembrança para os idosos.

<b>Passeio anual</b>	Agosto	Proporcionar momentos de lazer;	Idosos Utentes de SAD AAD Diretora técnica Motorista	Meios de transporte; Almoço	Vigo (Espanha)
<b>Dia Internacional da Paz</b>	20 setembro	Apelar à responsabilidade individual e coletiva para a promoção da paz.	Idosos AAD Diretora técnica	Velas, cartolinas, tesouras, cola.	Vigília pela paz no mundo.
<b>Desfolhada</b>	24 Setembro	Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Contribuir para o desenraizamento sociocultural; Reviver tradições.	Idosos Utentes de SAD Todos os colaboradores da terceira idade	Milho e instrumentos agrícolas. Instrumentos musicais. Lanche.	Desfolhada (baile, músicas tradicionais e lanche convívio); Participação de um grupo musical; Fazer broa de milho.

<b>Dia Internacional do Coração</b>	30 setembro	Sensibilizar para sinais de alerta de patologias cardíacas; Ensinar estratégias para combater o sedentarismo;	Idosos AAD Enfermeira Diretora técnica	Computador Projetor Materiais didáticos	Ação de sensibilização
<b>Dia Mundial dos Idosos e da Música</b>	1 de outubro	Promover a arte e a diversidade musical.	Idosos Utentes de SAD AAD Diretora técnica	Polivalente Computador Colunas	Assistir a uma atuação de rancho folclórico e relembrar músicas tradicionais
<b>Dia da implantação da república</b>	7 de Outubro	Conhecer os direitos e deveres obtidos com a implantação da república; Mostrar as diferenças entre o antes e depois.	Idosos AAD Diretora técnica	Computador Colunas Projetor	Tertúlia
<b>Dia dos animais</b>	10 de Outubro	Promover o contato dos idosos com os animais	Idosos AAD Diretora técnica	Motorista Autocarro	Visita a uma quinta, local de definir

<b>Dia da Alimentação</b>	15 de outubro	<p>Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos;</p> <p>Fomentar e discutir ideias e opiniões;</p> <p>Desmistificar preconceitos;</p> <p>Implementar hábitos de vida saudável, tendo em vista o autocuidado e a autoestima.</p>	<p>Idosos</p> <p>AAD</p> <p>Enfermeira</p> <p>Diretora técnica</p>	Vários alimentos para demonstração	Partilha de conhecimentos relacionados com os alimentos de forma a alertar para a importância de uma alimentação diversificada e saudável
<b>Dia Mundial do AVC</b>	29 de outubro	Alertar para os sinais de um AVC e ensinar como atuar perante uma situação de AVC	<p>Idosos</p> <p>AAD</p> <p>Enfermeira</p> <p>Diretora técnica</p>	<p>Computador</p> <p>Jogos</p> <p>Cartolinas</p>	Ação de sensibilização
<b>Dia Mundial do Cinema</b>	5 novembro	<p>Promover o conhecimento da linguagem audiovisual.</p> <p>Demonstrar o cinema como fonte de cultura.</p>	<p>Idosos</p> <p>AAD</p> <p>Diretora técnica</p>	<p>Computador</p> <p>Projektor</p>	Projeção de um filme.

<b>Dia de Magusto</b>	11 de novembro	Orientar o utente no tempo; Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos. Promover o convívio entre idosos e crianças	Idosos Utentes de SAD Todos os colaboradores da terceira idade e respostas social da infância	Castanhas Assadores Instrumentos musicais Lanche.	Magusto (baile, músicas tradicionais e lanche convívio) Participação de animação musical a definir
<b>Dia Mundial do Diabetes</b>	14 de novembro	Sensibilização para os sinais de alerta e riscos associados à diabetes	Idosos AAD Enfermeira Diretora técnica	Medidor Glicémia Tiras teste glicémia Lancetas Folhas Computador Cartolinas Cola	Rastreio aos idosos. Ação de sensibilização
<b>Natal</b>	Todo o mês de dezembro	Favorecer a interação grupal; Promover o gosto pelas várias artes;	Idosos AAD Diretora Técnica	Cartolinas Cola Tesouras Materiais recicláveis	Ensaios de músicas, teatros e danças; Trabalhos manuais; Decoração da instituição;

		Sensibilizar cada um para partilha e o amor ao próximo, tendo como tema o Natal.			Distribuição de lembranças.
<b>Convívio de natal</b>	14 dezembro	Promover o convívio e a socialização entre familiares, idosos e colaboradores	Idosos Familiares Utentes SAD Todos os colaboradores da terceira idade	Almoço Mesas Cadeiras	Convívio e almoço de Natal
<b>Durante todo o ano:</b> - Jogos de memória - Objeto trocado - Dominó - Cartas - Palavras cruzadas		Estimular o raciocínio; Desenvolver e/ou manter a capacidade intelectual e participativa e organizativa; Convívio; Incentivar a comunicação e o trabalho de	Idosos Diretora Técnica AAD	Jogos de mesa Objetos variados Materiais diversos Livros Computador Projektor	Participação nos jogos.



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contar anedotas, advinhas, lengalengas</li> <li>- Diferenças</li> <li>- Identificar cheiros, sabores e objetos.</li> <li>- Jardinagem</li> </ul>		<p><b>Grupo;</b></p> <p>Reavivar a memória; Desenvolver o tato, o olfato, o paladar, a audição e o raciocínio.</p>			
<p><b>Durante todo o ano: receber as crianças mensalmente para uma atividade a estipular, promover convívios e atividades</b></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</p> <p>Diretora Técnica</p> <p>AAD</p> <p>Equipas educativas da creche, Pré Escolar e CATL's</p> <p>Crianças da creche, pré-escolar e CATL's</p>		<p>Apresentação de canções, teatros e danças</p>

<b>intergeraciona is</b>					
------------------------------	--	--	--	--	--

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.

Ao longo deste ano, serão realizadas ações de esclarecimento / formação sobre diversos temas.

Algumas das atividades do plano anual serão realizadas em conjunto com os utentes do Serviço de Apoio Domiciliário.

Todas as atividades supracitadas poderão ser alteradas sempre que se justifique.

## **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”, Psicossoma 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/animadora Ana Rita Mouta: Ana Rita Mouta

Enfermeira Alexandra Catarina Alves: Alexandra Catarina Alves

Aprovado pela Direção Executiva:

Emanuel de Carvalho Gonçalves Dinis  


Elaborado em 2 de janeiro de 2024