



CENTRO SOCIAL
DA PARÓQUIA DE LANDIM

CENTRO DE DIA
PLANO ANUAL DE ATIVIDADES
2020

*Passam-se os anos e o que fica são as marcas de um tempo vivido,
sentido e vencido*

CECILIA SFALSIN

1. CENTRO DE DIA

Além da alimentação diária (pequeno-almoço e almoço), da higiene pessoal, do tratamento de roupas e da assistência médica e de enfermagem, o Centro de Dia proporciona o convívio e todo um conjunto de atividades ligadas à ocupação do idoso, facilitando ainda o transporte de casa para o CSP Landim e vice-versa. Iremos incentivar a execução de trabalhos artesanais, costura, rendas, pintura, jardinagem, visitas culturais e recreativas, passeios etc.

Serviços disponibilizados aos utentes:

- Alimentação;
- Higiene pessoal;
- Tratamento roupas;
- Assistência médica e de enfermagem;
- Cabeleireiro/barbeiro;
- Transporte;
- Bar;
- Biblioteca.

Actividades desenvolvidas na instituição:

- Trabalhos Artesanais;
- Visitas Culturais e Recreativas;
- Festas;
- Sessões de movimento;
- Ginástica;
- Leitura.

2. Programa de intervenção de 2020

Na grelha seguinte apresentam-se as Oficinas de Atividades a desenvolver pelos idosos. As atividades são em grupo ou individuais dependendo dos planos propostos pela animadora, e poderão ter uma frequência semanal, quinzenal ou mensal.

Oficinas de Atividades	Oficina de Música
	Oficina de Expressão Plástica
	Oficina de expressão oral e escrita
	Oficina de jogos de estimulação cognitiva
	Boccia
	Oficina de exercício físico/motor
	Atividades da vida diária
	Oficina de culinária
	Atividades recreativas e lazer
	A horta
	Atividades de voluntariado
	Atividades de expressão religiosa
	Atividades de Informática
	Sessões de Psicologia

Este programa de intervenção de atividades de animação sociocultural tem como objetivos gerais:

- ✓ Melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos idosos;
- ✓ Promover o envelhecimento ativo.

E como objetivos específicos:

- ✓ Aumentar a autoestima das pessoas idosas e difundir uma imagem positiva das mesmas;
- ✓ Promover a socialização;
- ✓ Estimular o intercâmbio e a troca de experiências;

- ✓ Desenvolver a destreza física e mental do idoso;
- ✓ Incentivar a participação e pontenciar a inclusão social através de atividades culturais e recreativas;
- ✓ Incentivar o idoso a desenvolver trabalhos e passatempos de lazer;
- ✓ Fomentar as relações interpessoais e intergeracionais;
- ✓ Respeitar o cliente quanto a sua individualidade, capacidades, potencialidades, hábitos e interesses;
- ✓ Contribuir para a valorização pessoal e social do idoso;
- ✓ Promover hábitos de vida saudável.

2.1. Oficina de música

Os objetivos desta oficina são:

- ✓ Diminuir dos sintomas de depressão;
- ✓ Reduzir dos níveis de stress;
- ✓ Estimular da fala;
- ✓ Aumentar a socialização;
- ✓ Reduzir a fadiga.

2.2. Oficina de expressão plástica

As atividades de expressão plástica permitem ao utente exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão, desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora. Ao realizarem estas atividades evitam o isolamento e o ócio, desenvolvem o sentido crítico, exprimindo as suas preferências e razões das ações,

Estas atividades têm como objetivos:

- ✓ Promover a criatividade;
- ✓ Trabalhar com diferentes texturas;
- ✓ Proporcionar a exploração de diferentes tipos de materiais.

2.3. Oficina de expressão oral e escrita

Esta atividade consiste em aulas de alfabetização para os analfabetos e em aulas de treino com o objetivo de manter as capacidades dos utentes letrados.

Esta oficina tem em vista criar pequenas histórias/textos produzidos pelos utentes.

2.4. Oficina de jogos de estimulação cognitiva

O objetivo dos jogos de estimulação cognitiva é aumentar a atividade cerebral, 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. Desenvolvemos também a TOR (terapia de orientação para a realidade) diariamente, assim como atividades de Reminiscência.

As Atividades Cognitivas têm como objetivos:

- ✓ Desenvolver conceitos nas diferentes áreas;
- ✓ Aumentar a capacidade cognitiva;
- ✓ Promover estratégias para a resolução de problemas;
- ✓ Aumentar a capacidade de adequar atitudes e comportamentos em diversos contextos.

2.5. Boccia

A atividade de Boccia tem como objetivos:

- ✓ Manutenção de um estilo de vida ativa;
- ✓ Conservar a capacidade funcional e autonomia física durante o processo de envelhecimento;
- ✓ Melhorar a mobilidade articular, a força muscular e a motricidade fina;
- ✓ Aumentar a capacidade de concentração, o equilíbrio e a coordenação motora a nível óculo-manual;
- ✓ Promover uma competição saudável;
- ✓ Aumentar a sensação de bem-estar e a auto-estima;
- ✓ Combater o isolamento e inícios de depressão;
- ✓ Aumentar a socialização e conhecer novas pessoas;
- ✓ Desenvolver a capacidade intelectual.

2.6. Oficina de exercício físico/motor

Estas atividades são promovidas através da natação adaptada, da fisioterapia e da ginástica funcional e têm como objetivos:

- ✓ Desenvolver as capacidades físicas, motoras e finas;
- ✓ Inculcar o gosto pela atividade física;
- ✓ Desenvolver uma postura corporal correta;
- ✓ Promover a auto estima e confiança;
- ✓ Desenvolver o espírito cooperativo de grupo;
- ✓ Melhorar a capacidade respiratória;
- ✓ Melhorar a capacidade de resistência;
- ✓ Trabalhar a expressão facial e corporal;
- ✓ Desenvolver a capacidade de coordenação, de imitação e de sequenciação;
- ✓ Aumentar a capacidade de concentração.

2.7. Atividades da vida diária

As atividades da vida diária permitem ao utente desempenhar tarefas habituais como a jardinagem, algumas tarefas agrícolas, cuidar de plantas, cuidar dos animais da instituição, pequenas tarefas domésticas (como por exemplo fazer a cama, dobrar toalhas, arrumar a sua roupa no roupeiro), ver televisão (as notícias, os jogos de entretenimento, novelas), cuidar da sua imagem (ida ao cabeleireiro), de forma a tentar manter as suas rotinas; dando-lhes autonomia.

2.8. Oficina de culinária

A oficina de culinária tem como objetivos:

- ✓ Promover o sentido de responsabilidade;
- ✓ Melhorar a motricidade fina;
- ✓ Desenvolver um trabalho de continuidade.

2.9. Atividades recreativas e lazer

As atividades Lúdico-Recreativas têm como objetivos:

- ✓ Potenciar a autonomia;

- ✓ Proporcionar novas experiências;
- ✓ Promover o contacto com a natureza;
- ✓ Promover o sentido de responsabilidade;
- ✓ Promover o bem-estar;
- ✓ Promover a participação na comunidade;
- ✓ Promover a integração social;
- ✓ Promover a valorização pessoal;
- ✓ Desenvolver e manter competências que permitam o envolvimento em ocupações significativas.

2.10. A horta

Esta atividade consiste na criação de uma horta, nas instalações da instituição, pelos utentes com vista nos seguintes objetivos:

- ✓ Envolver os utentes na agricultura;
- ✓ Auxiliar na educação ambiental;
- ✓ Estimular a organização comunitária;
- ✓ Valorizar a instituição;
- ✓ Servir como ponto de encontro e lazer dos idosos.

2.11. Atividades de voluntariado

Proporcionar aos utentes as visitas de grupos de jovens durante as suas férias escolares para promover o encontro com a intergeracionalidade e estimular os utentes com atividades propostas pelos jovens.

2.12. Atividades de expressão religiosa

Esta atividade permite aos utentes providenciar uma tradição que está enraizada nos mesmos, permitindo-os ir à missa.

2.13. Atividades de Informática

A utilização da informática, e da Internet em particular, pelos idosos pode abrir novas possibilidades de contato com outras pessoas e realidades, nomeadamente aos idosos que por vários motivos têm dificuldade de locomoção. As sessões de informática decorrerão com o

principal objetivo de contato com a realidade e aproximação com os familiares, principalmente com os mais jovens ou com aqueles que estiveram emigrados.

2.14. Sessões de Psicologia

As sessões de psicologia pretendem ser uma mais-valia na vida dos utentes na medida em que se trabalha cada processo de desenvolvimento e compreende a dinâmica e características sociais particulares em cada um. As principais intervenções na área da psicologia serão realizadas através de um acompanhamento conjunto veiculado por Dinâmicas de Grupo que visam promover a valorização e otimização dos seus potenciais atendendo sempre às suas necessidades e expectativas de cada utente, promovendo a auto imagem positiva na velhice com recurso à valorização da experiência pessoal, estimulando um diálogo menos severo e a partilha de vivências e sentimentos. Visará melhorar a qualidade de vida dos utentes através da psicoeducação da patologia e orientar para a aquisição de ferramentas e estratégias para a resolução de potenciais problemas.

3. Cronograma de atividades semanal

O plano de atividades encontra-se definido, mas poderá ao longo do ano sofrer alterações de acordo com os acontecimentos não programados e com novas atividades, provenientes das parcerias estabelecidas na comunidade, quer formais ou informais, sempre em função das necessidades dos utentes.

Horas	Segunda-feira	Terça- feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
10h30 12h	Natação Adaptada	Expressão Religiosa (Eucaristia)	Natação Adaptada	Oficina de Culinária	Fisioterapia
10h 12h	Oficina de música	Ginástica Funcional	Expressão oral e escrita	A Horta	Ginástica Funcional
12h/14h	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14h 16h	Informática	Expressão Plástica	Jogos de estimulação cognitiva	Boccia Sénior - Boccia Adaptado	Hidroterapia
					Expressão Plástica
16h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche

4. Plano anual de Atividades

Mês	Designação	Descrição	Objetivos específicos	Dia(s)
Janeiro	Dia de Reis	Elaboração de trabalhos manuais alusivos ao tema (coroa de Reis).	Desenvolver a criatividade; Estimular a destreza manual e motricidade fina.	6 de janeiro
	Celebração das janeiras Atividade promovida pela câmara municipal		Incentivar e preservar o gosto pela cultura popular.	Durante o mês de janeiro
	Projeto <i>Ligar Gerações</i>	Ida dos utentes à escola das Caldinhas para ouvir as crianças a cantarem.	Promover a intergeracionalidade.	20 de janeiro
	Campeonato de Boccia		Melhorar a mobilidade articular, a força muscular e a motricidade fina; Promover uma competição saudável.	30 de janeiro
Fevereiro	Comemoração do dia da amizade	Confeção do lanche alusivo ao dia. Decoração da instituição alusiva à data.	Fomentar a interajuda; Criação de laços de amizade e afectividade entre os utentes.	14 de fevereiro
	Carnaval	Decoração da instituição alusiva ao carnaval.	Desenvolver a criatividade; Estimular a destreza manual e motricidade fina;	De 14 a 20 de fevereiro

	Carnaval	Desfile de carnaval pelas ruas de Vila Nova de Famalicão.	Preservar tradições.	21 de fevereiro
	Dia do início da Quaresma	Decoração da instituição alusiva à quaresma.	Incentivar e preservar o gosto pela cultura popular.	26 de fevereiro
Março	Dia da Mulher	Realização de sessões de fotografia das utentes para evidenciar a beleza da idade.	Evidenciar a beleza da idade	8 de março
	Dia do Pai/São José	Celebração de uma missa solene. Lanche convívio.	Evidenciar e valorizar a figura paternal; Estreitar laços familiares.	17 de março
	Dia da Primavera	Decoração alusiva à estação do ano.	Comemorar a passagem de estação do ano.	20 de março
	Dia da árvore	Plantação de árvores de fruto na Horta.	Sensibilizar os utentes para a importância da preservação do ambiente; Incentivar os utentes para o cuidado a ter com a plantação.	21 de março
Abril	Dia da atividade física	Experimentação de uma modalidade diferente.	Sensibilizar para a importância da actividade física.	6 de abril
	Sexta-feira santa	Recordação das etapas da Via-sacra. Visualização de um filme sobre o mesmo.	Preservar tradições cristãs.	10 de abril

	Páscoa	Decoração da instituição alusiva ao dia. Eucaristia e beijar da cruz.	Preservar tradições cristãs.	12 de abril
	Dia do livro	Recordar histórias ouvidas.	Desenvolver o gosto pela leitura;	23 de abril
	Dia da liberdade	Decoração da instituição alusiva ao dia.	Preservar tradições.	25 de abril
Maio	Reza do Terço	Realização do terço todos os dias durante o mês.	Dar continuidade de uma prática religiosa patente no meio cultural onde estão inseridos.	1 a 31 de maio
	Visita a Fátima		Dar continuidade de uma prática religiosa patente no meio cultural onde estão inseridos.	Dia a definir
	Dia da Mãe		Evidenciar e valorizar a figura maternal.	3 de maio
	Aparição de Nossa Senhora de Fátima aos Três Pastorinhos.	Realização do terço.	Preservar tradições.	13 de Maio

	Dia da família	Realização da eucaristia ou terço com os utentes e familiares.	Promover a aproximação dos utentes com a família.	15 de maio
Junho	Comemoração dos santos populares	Arraial de Santos populares.	Comemorar os Santos Populares; Proporcionar um fim de tarde agradável.	Dia a definir
	Dia mundial da criança		Promover o convívio intergeracional.	1 de junho
	Dia do Ambiente	Boas práticas de reciclagem; Passeio ao Parque da Devesa.	Incrementar hábitos de reciclagem nos utentes; Compreender a necessidade de preservação do meio ambiente.	5 de junho
	Corpo de Deus	Celebração Eucarística	Celebrar o mistério da Eucaristia, o sacramento do corpo e do sangue de Jesus Cristo.	11 de junho
	Dia de Santo António		Preservar tradições.	13 de junho
	Íncio do Verão	Decoração alusiva à estação do ano.	Comemorar a passagem de estação do ano.	20 de junho

	São João		Preservar tradições.	24 de junho
	São Pedro		Preservar tradições.	29 de junho
Julho	Época balnear		Proporcionar momentos de lazer em contato com a natureza.	Dia a definir
	Comemoração do Dia dos Avós.		Sensibilizar os netos para a importância dos avós.	26 de julho
Agosto	Assunção de Nossa Senhora		Preservar tradições.	15 de agosto
Setembro	Dia da Paz	Decoração alusiva ao tema e mensagens sobre a paz.	Desenvolver a capacidade ao nível emocional.	21 de setembro
	Início do Outono	Decoração alusiva à estação do ano.	Comemorar a passagem de estação do ano.	22 de setembro
	Dia mundial do coração	Sensibilização da problemática das doenças cardíacas; Sensibilização de hábitos saudáveis.	Desenvolver o gosto por hábitos saudáveis.	29 de setembro

Outubro	Dia do Idoso		Desenvolver a capacidade ao nível emocional sobre o “ser idoso”.	1 de outubro
	Desfolhada	Participação numa desfolhada.	Reviver tradições antigas.	Dia a definir
	Dia da Música	Atuação da Escola de Música da Fundação Real Colégio.	Desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico e o reconhecimento musical.	Dia a definir
	Dia da Alimentação	Realização de uma pirâmide alimentar; Acção de sensibilização para hábitos saudáveis feita por uma nutricionista.	Promover a saúde alimentar e prevenir doenças nos utentes; Fomentar e discutir ideias e opiniões; Desmitificar preconceitos.	16 de outubro
	Halloween	Decoração da instituição alusiva ao dia.		31 de outubro
Novembro	Dia de todos os Santos		Preservar tradições.	1 de novembro
	Comemoração do S.Martinho	Realização de magusto.	Preservar tradições.	11 de novembro

Dezembro	Dia da Imaculada Conceição		Preservar tradições.	8 de dezembro
	Dia Mundial da Pessoa com Deficiência	Diálogo com os utentes sobre este tema.	Fomentar o respeito pela diferença; Desmistificar alguns conceitos.	9 de dezembro
	Início do Inverno	Decoração alusiva à estação do ano.	Comemorar a passagem de estação do ano.	22 de dezembro
	Comemoração do Natal	Almoço de Natal com todos os utentes.	Valorizar o espírito natalício entre os utentes.	Dia a definir
	Comemoração do Natal	Decoração alusiva ao Natal	Valorizar o espírito natalício.	1 a 22 de dezembro
	Comemoração do <i>Réveillon</i>	Decoração alusiva <i>Réveillon</i>	26 a 30 de dezembro	Comemoração do <i>Réveillon</i>

- Mensalmente são festejados os aniversários dos clientes.

5. Recursos Humanos

Para a realização deste plano de atividades é necessário:

- Diretora de serviços;
- Animadora Sociocultural;
- Ajudantes de ação direta;
- Voluntários;
- Enfermeiros.

6. Metodologia de avaliação

A avaliação é efetuada pela equipa de trabalho, através de métodos de observação direta, de reflexão teórica e de auscultação junto dos clientes, registando a adesão, a participação e o desempenho dos utentes implicados nas atividades. Os indicadores para avaliação das atividades serão o número de participantes na atividade e o grau de satisfação dos utilizadores face à atividade.