



Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2022

Plano Anual de Atividades de 2022

Estrutura Residencial para Idosos / Centro de Dia / Serviço de Apoio Domiciliário





Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2022

Introdução

A planificação de atividades de animação sociocultural do Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Ponte – França tem como finalidade a ocupação e a participação ativa dos utentes e o seu envolvimento nas atividades. De forma a que os utentes se sintam valorizados, úteis e tenham prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação e consciencializando-se do importante contributo que podem adicionar a cada atividade realizada. Combatendo o sedentarismo que na idade idosa implica o manter e/ou agravar as patologias associadas à sua idade.

A planificação e realização de atividades tem como finalidade proporcionar uma vida ativa e criativa, combatendo o sedentarismo, melhorando as relações interpessoais e a comunicação com os outros. Tendo assim uma participação ativa na vida da comunidade estimulando a autonomia pessoal e melhorando a autoestima.

Para um processo de envelhecimento ativo, é imprescindível fomentar habilidades através de momentos lúdicos, criativos, interativos, estimulação cognitiva ou mental, física e social.

Neste plano encontra-se um calendário onde estão programadas atividades ao longo do ano, em datas específicas ou que serão realizadas o mais próximo possível do dia ou mês característico para cada atividade.

Em paridade com o Plano anual de atividades já calendarizado, iremos desenvolver com periodicidade semanal um Programa de Intervenção nas seguintes áreas:

- Atividades:
 - Espiritual e Religiosa;
 - Desportiva;
 - Cultural;
 - Lúdica/Recreativa;
 - Intelectuais/Informativas;
 - Sociais;
 - Quotidianas;
 - Saúde e bem-estar.



Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2022

Área/Tipo de Atividade	Objetivos	Resultados
• <u>Espiritual e Religiosa:</u> Atelier Espiritual	<ul style="list-style-type: none"> - Promover atividades de cariz religioso - Promover momentos de oração - Possibilitar ao cliente a participação em momentos de índole espiritual - Proporcionar ao cliente manter hábitos religiosos 	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação dos nossos clientes
• <u>Desportiva:</u> Atelier de Atividade Física; Atelier de motricidade fina e grossa	<ul style="list-style-type: none"> - Promoção de hábitos e prática de atividade física - Promoção de hábitos saudáveis - Combate ao sedentarismo - Estimular a coordenação motora, flexibilidade e o movimento 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Melhorar a motricidade fina
• <u>Cultural:</u> Atelier do Cinema; Atelier Musical; Visionamento de Notícias	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o dinamismo cultural - Estimular a criatividade - Orientar o cliente no tempo e no espaço - Orientar o cliente sobre a atualidade 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Partilha de conhecimentos e saberes
• <u>Lúdica/Recreativa:</u> Atelier de Expressão Plástica; Atelier de Jogos; Atelier Culinário	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular os gostos e os interesses do cliente - Divertir e ocupar o tempo livre do cliente - Promover o convívio - Divulgar os conhecimentos, artes e saberes 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Convívio - Manter e melhorar a acuidade cognitiva - Divertimento
• <u>Intelectuais/Informativas:</u> Palestras; Visionamento de notícias	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar o cliente para temáticas diversificadas - Proporcionar novos conhecimentos e/ou aprofunda saberes - Aumentar a atividade cerebral - Retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade percetiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Partilha de conhecimentos e saberes - Manter/adquirir erudições
• <u>Sociais:</u> Dias do calendário do plano; Comemoração dos aniversários;	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o relacionamento interpessoal - Promover a participação ativa - Proporcionar o contato com o meio ambiente 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Convívio - Divertimento
	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver práticas para manter rotinas no cliente 	



Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2022

• <u>Quotidianas:</u> Atelier de Beleza; Visionamento de Televisão	- Respeitar os hábitos de cada cliente - Aumento da autoestima e do bem-estar do cliente	- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Rotinas diárias
• <u>Saúde e bem-estar:</u> Atelier de Sinais Vitais; Atelier Cognitivo	- Avaliação dos sinais vitais - Monitorização de alterações dos sinais vitais - Reabilitar e manter as aptidões físicas, psíquicas, psicomotoras e sensoriais - Melhorar/Recuperar a atividade funcional do dia-a-dia	- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Controlar alterações que possam existir



Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2022

Plano Semanal

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Avaliação de Sinais Vitais	Atividade Física	Atividade Física	
	Atividade Religiosa	Atividade Religiosa	Atividade Religiosa	
Almoço				
Atelier de Expressão Plástica (pintura, desenho, recortes, elaboração de decorações alusivas à época, construção de jogos)		Atelier de beleza (corte e pintura de unhas)	Estimulação cognitiva / Motricidade	Comunicação via Videochamada com os Familiares

Nota: Esta planificação pode sofrer alteração conforme alguma atividade temática prevista.



Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2022

Plano Anual de Atividades 2021

Atividade	Descrição	Objetivos	Calendarização	Recursos	Indicadores
Comemoração do Dia de Reis	Elaboração de coroas de reis. Lanche temático.	Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade; Celebrar a amizade e compreender o seu significado.	5 e 6 de janeiro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Comemoração do Dia da Amizade	Elaboração de uma árvore com a fotografia de todos os utentes.	Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade; Celebrar a amizade e compreender o seu significado.	14 de fevereiro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Comemoração do Carnaval	Elaboração de disfarces de Carnaval e desfile; Lanche comemorativo	Relembrar hábitos, costumes e vivências; Desenvolver a criatividade; Desenvolver a capacidade lúdica; Incrementar a participação ativa dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar	Dia 28 de fevereiro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Início da Quaresma	Decoração da Instituição alusivo à época religiosa	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Relembrar hábitos, costumes e vivências; Reviver tradições religiosas.	Dia 2 de março Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Celebração do Dia Mundial da Oração	Realização de um momento de Oração	Promover momentos de oração; Fomentar a espiritualidade e a religião;	Dia 4 de março Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes



Plano Anual de Atividades

Código: IMP
Versão: 01 | 2022

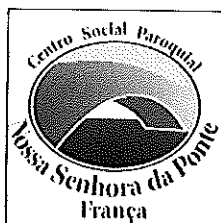
		Promover a partilha de hábitos, costumes e vivências			
Celebração do Dia Internacional da Mulher	Elaboração de uma lembrança para entregar a todas as mulheres da instituição	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade	Dia 8 de março Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Celebração do Dia Mundial do Sono	Elaboração de faixas de descanso em tecido	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade	Dia 15 de março Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Início da Primavera	Decoração da instituição de acordo com o tema	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade	Dia 21 de março Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Celebração do dia Mundial da árvore	Transplantação da Oliveira da instituição para um novo vaso decorativo.	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade	Dia 21 e 22 de março Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Celebração do dia de Nossa Senhora da Ponte	Celebração de Missa	Relembrar hábitos, costumes e vivências; Reviver tradições religiosas.	Dia 25 de março Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial da Atividade Física	Aula de vários exercícios físicos	Promover a saúde e bem-estar; Promover a participação ativa e a comunicação;	Dia 6 de abril Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes



Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2022

Dia Internacional da Saúde	Ação de sensibilização realizada pela enfermeira	Promover a saúde e bem-estar; Promover a participação ativa e a comunicação;	Dia 7 de abril Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia do Beijo	Placa para quem mandam beijos	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade; Promover a participação ativa;	Dia 13 de abril Local: CSP - França Dia 14 de abril Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Folar Transmontano	Confeção de um folar transmontano	Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 14 de abril Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Comemoração da Páscoa	Decoração da instituição de acordo com o tema; Realizada a procura dos ovos	Promover a participação ativa; Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 14 de abril Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia da Liberdade	Realização de pinturas alusivas à data	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade; Promover a participação ativa; Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 22 de abril Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial da Dança	Realização de um «bailarico»	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos,	Dia 29 de abril Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes



Plano Anual de Atividades

Código: IMP

Versão: 01 | 2022

		imaginação e criatividade; Promover a participação ativa; Partilha de hábitos, costumes e vivências			
Dia da Mãe	Elaboração de uma moldura do dia da mãe	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade; Promover a participação ativa; Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 2 de maio Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial da Higiene das mãos	Ação de sensibilização pra uma correta higienização das mãos	Promover a saúde e bem-estar; Promover a participação ativa e a comunicação;	Dia 5 de maio Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Internacional Sem dieta	Confeção de um bolo	Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 6 de maio Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Aparições em Fátima	Visualização das cerimónias religiosas pela televisão	Promover momentos de oração; Fomentar a espiritualidade e a religião; Promover a partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 13 de maio Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Internacional da Família	Elaboração da árvore «genealógica» da instituição	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade; Promover a participação ativa;	Dia 16 de maio Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes



Plano Anual de Atividades

Código: IMP
Versão: 01 | 2022

		Partilha de hábitos, costumes e vivências			
Dia Mundial da Pastelaria	Elaboração de chapéus de cozinha e de doces	Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 17 de maio Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia da Espiga	Elaboração de uma espiga de milho com papel crepe	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade; Promover a participação ativa; Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 26 de maio Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia de Portugal	Realização de uma bandeira de Portugal com colagens	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade; Promover a participação ativa; Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 9 de junho Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Início do Verão	Decoração da instituição de acordo com o tema	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade	Dia 21 de junho Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia de São João	Sardinhada de convívio	Partilha de hábitos, costumes e vivências; Promover a participação ativa;	Dia 24 de junho Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia de São Pedro	Lanche convívio	Partilha de hábitos, costumes e vivências;	Dia 29 de junho	Colaboradores do Centro e	Números de participantes;



Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2022

		Promover a participação ativa;	Local: CSP - França	recursos materiais	Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial do Chocolate	Confeção de bombons de chocolate	Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 7 de julho Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Dos Avós	Elaboração da mensagem dos avós; Lanche convívio	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade; Promover a participação ativa; Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 26 de julho Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial da Fotografia	Sessão de fotografias com adornos	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade; Promover a participação ativa; Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 19 de Agosto Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia do Artista	Elaboração individual de uma pintura ao gosto pessoal	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade; Promover a participação ativa; Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 24 de Agosto Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes



Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2022

Dia Mundial da Doença de Alzheimer / Dia Mundial da Gratidão	Sessão de sensibilização para o tema, seguida de um momento de partilha de momentos de gratidão.	Sensibilizar os utentes para a doença de Alzheimer. Explicar o porque e forma de lidar com a doença. Partilhar momentos de gratidão entre utentes e elementos da instituição.	Dia 21 de setembro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Início do Outono	Decoração da instituição de acordo com o tema	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade	Dia 23 de setembro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial do Sonho	Realização de «o meu sonho é...»	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade	Dia 26 de setembro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial do Sorriso	Terapia do Riso	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades de imaginação e criatividade.	Dia 7 de Outubro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial do Ovo	Realização de adornos e confeção de uma sandocha de ovo para o lanche	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade	Dia 14 de Outubro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial da Alimentação	Elaboração de uma roda dos alimentos	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-	Dia 17 de Outubro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes



Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2022

		manuais dos idosos, imaginação e criatividade			
Dia Internacional da maçã	Confeção das maçãs do amor	potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade	Dia 21 de Outubro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia do Idoso	Celebração de missa e realização de lanche convívio	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade	Dia 28 de Outubro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial do Cinema	Visionamento de um filme e comer pipocas	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Promover a participação ativa; Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 4 de Novembro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia de São Martinho	Realização do magusto	Promover o convívio e o bem-estar; Partilha de hábitos, costumes e vivências.	Dia 11 de Novembro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial da Televisão	Construção duma televisão e partilha de memórias	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade; Promover a participação ativa; Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 18 de Novembro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Início do Advento	Construção da coroa do advento	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes;	Dia 28 de Novembro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes;



Plano Anual de Atividades

Código: IMP
Versão: 01 2022

		Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade; Promover a participação ativa; Partilha de hábitos, costumes e vivências			Grau de satisfação dos utentes
Dia da Bolacha	Confeção de bolachas para o lanche	Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 2 de Dezembro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Início do Inverno	Decoração da instituição de acordo com o tema; Realização de palavras cruzadas	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade	Dia 21 de Dezembro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Natal	Decoração da instituição de acordo com o tema	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade	Durante o mês de Dezembro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes

Nota: Este plano está sujeito a alterações bem como a realização ao longo do ano de atividades lúdico-recreativas, culturais, sociais, intelectuais, formativas, religiosas/ espirituais, desportivas e quotidianas a definir em plano semanal.

A Animadora Sociocultural

Andreia Oliveira