



Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2024

Plano Anual de Atividades de 2024

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





Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2024

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 e conseqüente desenvolvimento físico, psíquico e motor. 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 e em contrapartida melhorar a qualidade de vida de cada um.

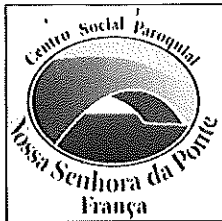
A planificação e realização de atividades tem como finalidade proporcionar uma vida ativa e criativa, combatendo o sedentarismo, melhorando as relações interpessoais e a comunicação com os outros. Tendo assim uma participação ativa na vida da comunidade estimulando a autonomia pessoal e melhorando a 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	2024

Área/Tipo de Atividade	Objetivos	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> • <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
<ul style="list-style-type: none"> • <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
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Cultural:</u> Atelier do Cinema; Atelier Musical; Visionamento de Notícias; visitas a museus 	<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
<ul style="list-style-type: none"> • <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 - Discussão de receitas e criação de novas 	<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
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Intelectuais/Informativas:</u> Formações; Visionamento de notícias 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar o cliente para temáticas diversificadas - Sensibilizar o cliente para patologias - Proporcionar novos conhecimentos e/ou aprofundar saberes - Aumentar a atividade cerebral - Retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva 	<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
<ul style="list-style-type: none"> • <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



Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2024

<ul style="list-style-type: none">• <u>Quotidianas:</u> Atelier de Beleza; Visionamento de Televisão	<ul style="list-style-type: none">- Desenvolver práticas para manter rotinas no cliente- Respeitar os hábitos de cada cliente- Aumento da autoestima e do bem-estar do cliente	<ul style="list-style-type: none">- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal- Rotinas diárias
<ul style="list-style-type: none">• <u>Saúde e bem-estar:</u> Atelier de Sinais Vitais; Atelier Cognitivo	<ul style="list-style-type: none">- 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	<ul style="list-style-type: none">- 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	2024

Plano Semanal

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Atividade Física	Atividade Religiosa	Atividade Física	Atividade Religiosa	
Almoço				
Atelier de Expressão Plástica (pintura, desenho, recortes, elaboração de decorações alusivas à época, construção de jogos)	Estimulação cognitiva / Motricidade	Atelier de Culinária	Avaliação Sinais Vitais Cuidados de beleza	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	2024

Plano Anual de Atividades 2024

Atividade	Descrição	Objetivos	Calendarização	Recursos	Indicadores
Comemoração do Dia de Reis	Festa: Missa, apresentação de um poema e uma cantiga Lanche comemorativo	Promover o convívio	6 de janeiro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Internacional do Obrigado		Estimular a memória e a interação social	11 de janeiro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial da leitura em voz alta		Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade	1 de fevereiro Local: CSP - França		
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 13 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 14 de fevereiro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes



Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2024

Celebração do Dia Mundial da Oração	Realização de um momento de Oração	Promover momentos de oração; Fomentar a espiritualidade e a religião; Promover a partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 1 de março Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Celebração do Dia Internacional da Mulher		Proporcionar as utentes um dia relaxante e intenso	Dia 8 de março Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia do Pai	Elaboração de uma lembrança para entregar a todas os pais da instituição	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade	Dia 19 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 20 de março Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial da árvore	Plantar uma árvore	Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 21 de março Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Folar Transmontano	Confeção de um folar transmontano	Potenciar a socialização a partilha de hábitos de confeção do folar transmontano	Dia 27 de março 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;	Promover a participação ativa; Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 31 de março Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial da atividade física	Praticar exercício físico	Promover a estimulação física	Dia 6 de abril	Colaboradores do Centro e	Números de participantes;



Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2024

			Local: CSP - França	recursos materiais	Grau de satisfação dos utentes
Dia da Liberdade	Pintura / reflexão comemorativa aos 50 anos	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 abril Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Terço	Rezar o terço diariamente	Promover momentos de oração	Dias 1-31 Local: CSP- França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia da Mãe	Elaboração de uma lembrança	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 e 3 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	Festa da Família	Potenciar as relações intrafamiliares	Dia 15 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	2024

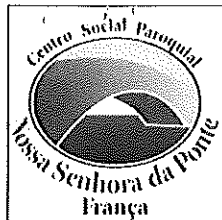
Dia internacional do chá	Hora do chá	Promover a socialização	Dia 21 de maio Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia internacional do hambúrguer	Refeição com hambúrguer	Degustação	Dia 28 de maio Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia de Portugal	Identificar todas as cidades de Portugal num mapa.	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 11 de junho Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia de Santo António	Lanche convívio	Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 13 de junho Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia internacional do piquenique	Lanche convívio	Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 18 de junho Local: a definir...	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 20 de junho Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Europeu da Música	Ouvir/cantar música	Estimular o cântico e a audição	Dia 21 de junho 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	2024


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; Promover a participação ativa;	Dia 29 de junho Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial da Pizza	Refeição com hambúrguer	Degustação	Dia 10 de julho Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial dos Avós	Elaboração da mensagem dos avós; Lanche convívio	Promover o convívio e a partilha	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	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
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 22 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 25 de setembro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial do pão	Elaboração de pão	Estimular a confeção e a partilha de vivências	Dia 16 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	2024

Dia Internacional da maçã	Confeccionar bolo de maçã e canela	Potenciar o convívio e as partilhas	Dia 21 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 6 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 de dar uma volta	Passeio em local a definir	Promover o convívio e o bem-estar; Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 22 Local: a definir...	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia da Bolacha	Confeção de bolachas para o lanche	Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 4 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
Véspera de Ano Novo	Preparativos	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes;	Semana antes do Início do Ano Novo	Colaboradores do Centro e	Números de participantes;

	<h2>Plano Anual de Atividades</h2>	Código: IMP	
		Versão: 01 2024	

				recursos materiais	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



Centro Social Paroquial Nª Sra. da Ponte
NIF: 502 431 520

Rua do Prado Novo, n.º 1
5300-541 França Telf: 273 919 333