



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

2020

Plano de ação e de atividades



Valências de Erpi; Centro de Dia e Sad



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

Plano de ação e atividades

INVERNO, de Eugénio de Andrade

"Velho, velho, velho
Chegou o Inverno.

Vem de sobretudo,
Vem de cachecol,

O chão onde passa
Parece um lençol.

Esqueceu as luvas
Perto do fogão:

Quando as procurou,
Roubara-as um cão.

Com medo do frio
Encosta-se a nós:

Dai-lhe café quente
Senão perde a voz.

Velho, velho, velho.
Chegou o Inverno."



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

1. Introdução

O presente plano de ação sintetiza as ações e atividades de animação socioculturais planificadas para o próximo ano de 2020 e prevê a ocupação dos idosos e o seu envolvimento nessas mesmas atividades em ordem a alcançarem o maior grau de satisfação e entusiasmo pela participação ativa nas mesmas.

Este plano tem como finalidade a melhoria da qualidade de vida e bem estar dos utentes, tendo como objetivos gerais:

- Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações;
- Trabalhar/ Potenciar as dimensões física, biológica, psíquica, intelectual, espiritual, emocional, cultural e social de cada indivíduo;
- Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de ativação e estimulação dos idosos;
- Proporcionar um envelhecimento ativo, saudável e integrado;
- Promover atividades diversas em tempo e espaço mobilizando a participação dos idosos, por forma a criar estratégias de reforço da autoestima, bem-estar de valorização e de autonomia e desenvolvimento pessoal e social;
- Privilegiar a interação dos idosos com a família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afetivos já que o seu meio familiar e social é parte integrante das suas vivências;
- Aproximar as famílias da instituição através da realização de atividades em conjunto;
- Proporcionar ocasiões de alegria e diversão;
- Proporcionar aos idosos momentos de boa disposição e de contacto com a comunidade;
- Recordar vivências, costumes e tradições populares;
- Estimular um trabalho interativo com idosos;



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso

A execução das atividades poderá ser influenciada por fatores externos e/ou internos, suscetíveis de condicionar o seu desenvolvimento normal, pelo que, ao longo do ano, poderão ser adotadas as alterações que sejam necessárias.

O Plano Anual de Atividade de Animação Sociocultural a desenvolver no ano 2020, em termos gerais, define-se pela realização de atividades de: Animação física, incluindo a animação motora sensorial; Animação cognitiva (ou animação mental); Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social; Animação através da expressão plástica; Animação lúdica e recreativa.

Atividades Físicas/Motoras

Ginástica

As aulas de ginástica têm como objetivo assegurar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a saúde e combatendo o sedentarismo. Visam desenvolver as capacidades físicas e intelectuais através de simples tarefas de movimentação articular e muscular.

A atividade física regular pode aumentar a força e a resistência muscular, o fluxo sanguíneo para os músculos, a flexibilidade, melhorar a coordenação, a digestão e a excreção, diminuir as lesões musculares e promover o convívio.

- **Material que poderá ser utilizado:** bolas, garrafas de plástico, entre outros
- **Recursos humanos:** Professor de ginástica, animadora e auxiliares de ação direta
- **Destinatários:** utentes de centro de dia e Erpi
- **Dias/duração:** uma vez por semana durante 30 minutos por cada valência



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

Jogos de Estimulação Cognitiva

Estes jogos têm o objetivo de aumentar o exercício mental, retardar os efeitos da perda da memória e da acuidade e velocidade perceptiva, prevenindo o surgimento de doenças degenerativas.

Esta atividade será desenvolvida através de ateliers de memória que compreendem o desenvolvimento dos seguintes jogos: operações aritméticas simples, jogo das diferenças, jogo do labirinto, jogo da memória, sudoku, sopa de letras, puzzles, damas, cartas, Xadrez.

- **Material que poderá ser utilizado:** Papel, caneta, livros de atividades, puzzles, damas, bingo, cartas, entre outros
- **Recursos humanos:** animadora e auxiliares de ação direta
- **Destinatários:** utentes de centro de dia e Erpi
- **Dias/duração:** 2 vezes por semana, 60 minutos por sessão

A hora do Conto

Esta atividade tem como finalidade prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual, relacionando acontecimentos que os idosos experienciam, desenvolvendo a atenção, a memória e o raciocínio, o sentido da própria identidade assim como o convívio inter geracional.

- **Material que poderá ser utilizado:** Livros
- **Recursos humanos:** Animadora e auxiliares de ação direta
- **Destinatários:** utentes de centro de dia e Erpi
- **Dias/duração:** sempre que oportuno



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

Atividades de expressão e de comunicação oral e corporal

Consiste em incentivar os utentes ao relacionamento recíproco uns com os outros de forma a partilharem trocas de experiências e vivências. Permite a troca de ideias, opiniões, sugestões mas também transmissão de sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.

- **Material que poderá ser utilizado:** Revistas e Jornais
- **Recursos humanos:** Animadora e auxiliares de ação direta
- **Destinatários:** utentes de centro de dia e Erpi
- **Dias/duração:** sempre que seja oportuno e sem limite de horário

Dança

È uma forma de animação que pode e deve ser desenvolvida pelos anciãos. A dança está associada a memórias e experiências importantes na sua vida. Esta atividade visa criar as condições para que os utentes possam praticar vários tipos de dança e exprimir-se livremente.

- **Material que poderá ser utilizado:** Computador, Data Show, coluna de som
- **Recursos humanos:** Animadora e auxiliares de ação direta
- **Destinatários:** utentes de centro de dia e Erpi
- **Dias/duração:** sempre que seja oportuno, dias de festas de aniversário, festas populares e tardes de convívio



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

Música

A música estimula os nossos sentidos e faz-nos experienciar memórias do passado de cada um e histórias de vida pessoais, familiares e comunitárias. Esta atividade visa animar o idoso através da utilização de sons, de movimentos e imagens.

- **Material que poderá ser utilizado:** Rádio, computador, Mp3, Data Show, Instrumentos musicais
- **Recursos humanos:** Animadora e auxiliares de ação direta
- **Destinatários:** utentes de centro de dia e Erpi
- **Dias/duração:** uma vez por semana durante 60 minutos

Atividades Lúdicas

A animação lúdica tem por objetivo divertir e ocupar as pessoas, promovendo o convívio social, divulgando conhecimentos, artes e saberes.

- **Recursos humanos:** Animadora e auxiliares de ação direta
- **Destinatários:** utentes de centro de dia, Sad e Erpi
- **Dias/duração:** sempre que seja oportuno e sem limite de horário

Atividades culturais e recreativas

Promovem o contato com o exterior, lutando contra o desenraizamento social dos idosos, incrementando a participação ativa dos utentes e promovendo um espírito de convívio. Estas atividades passam por: visionamento de filmes, visita a museus, exposições, feiras...

- **Material que poderá ser utilizado:** Filmes, Data Show, Carrinhas, autocarros
- **Recursos humanos:** Animadora e auxiliares de ação direta



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

- **Destinatários:** utentes de centro de dia, Sad e Erpi
- **Dias/duração:** sempre que seja oportuno e sem limite de horário

Jogos de mesa

Permitem promover o convívio e a interação entre os utentes. Esta atividade será desenvolvida através de vários jogos.

- **Material que poderá ser utilizado:** Cartas, damas, xadrez, papel, caneta, bingo, dominó
- **Recursos humanos:** Animadora, auxiliares de ação direta e visitantes
- **Destinatários:** utentes de centro de dia e Erpi
- **Dias/duração:** sempre que seja oportuno e sem limite duração

Atividades da vida diária

As atividades da vida diária permitem ao utente desempenhar algumas tarefas habituais como sendo a jardinagem, tarefas agrícolas, o cuidar de plantas, realizar pequenas tarefas domésticas (dobrar toalhas, colocar as mesas), ver televisão (notícias, novelas, programas de entretenimento, desporto), cuidar da sua imagem (cabeleireiro, manicure) em ordem a manter rotinas e melhorar a auto-estima.

- **Recursos humanos:** Animadora e auxiliares de ação direta



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

- **Destinatários:** utentes de centro de dia e Erpi

Comemoração de datas festivas

Organização de festas e de convívios alargados a familiares e comunidade para promover a memória de datas importantes que dão sentido ao tempo e contextualizam a pessoa no tempo, na história e no espaço. Passa pela celebração de datas importantes no calendário nacional e local e pela organização de festas de aniversário.

- **Recursos humanos:** Animadora e auxiliares de ação direta
- **Destinatários:** utentes de centro de dia, Sad e Erpi
- **Dias/duração:** sempre que seja oportuno e sem limite de horário



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

Planificação mensal do plano de ação do ano de 2020				
Data	Atividade	Objetivos	Intervenientes	Ação
Janeiro				
6	Cantar as Janeiras	- Recordar canções -Promover o convívio intergeracional	-Utentes de Erpi e Centro de dia -Animadora e Diretora Técnica -Utentes de outros Lares	Promover um encontro com outros Lares de Proximidade
9	Cantar de Janeiras	- Recordar canções -Promover o convívio intergeracional	-Utentes de Erpi e Centro de dia -Animadora e Diretora Técnica -Crianças do Jardim Infantil e Escola EB	Os utentes vão receber e ouvir as crianças a cantar as Janeiras
18	Dia mundial do Riso	-Desenvolver o convívio e a boa disposição -Estimulação cognitiva	Utentes de Cd e Erpi	Visionamento de um filme de comédia
19	Festa da Papas	- Recordar a tradição	Utentes de Erpi, Cd, Sad	- Participação na missa, romagem, bênção e partilha dos alimentos
29	Dia mundial do Puzzle	-Estimulação cognitiva	Utentes de Cd e Erpi	Construção de um puzzle
Fevereiro				
11	Dia do doente	-Sensibilização para o tema da doença -Oração pelos doentes	-Animadora -Diretora Técnica -Capelão	Participação em missa Oração do terço
14	Dia de São Valentim	- Promover o convívio	-Animadora -Diretora Técnica	Desenvolvimento de um mural a mostrar como



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

			-Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta	eram os namoros antigamente
25	Carnaval	- Incrementar a participação ativa dos idosos -Promover o convívio	-Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta	Decoração de espaços Realização de disfarces
Março				
8	Dia da Mulher	-Estimular o bem estar -Fomentar o convívio entre as idosas	-Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta	Elaboração de uma lembrança Celebração da Eucaristia
19	Dia do Pai	-Valorização do papel -Valorizar a aproximação da família	-Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta	Lanche convívio Criação de mensagens de filhos para pais
21	Dia da árvore	-Sensibilização para questões ambientais -Promover a participação	-Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta - Crianças Jardim Infantil e Escola EB	Renovar as floreiras
Abril				
6	Dia mundial da atividade física	-Reconhecer a importância do desporto numa vida equilibrada e saudável	-Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta	Participar numa caminhada



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

23	Dia mundial do livro	-Promover a cultura e interação geracional	-Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta -Crianças	-Contar histórias às crianças
25	Dia da liberdade	- Promover as lembranças -Promover momentos de convívio	-Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta	-Elaboração de um mural sobre o 25 de Abril -Visualização de filmes
Maio				
4	Dia da mãe	-Valorização do papel do utente na família -Promover a interação com a família	-Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta	-Lanche convívio -Criação e entrega de mensagens dos filhos para mães
15	Dia mundial das famílias	-Promover a aproximação familiar	-Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta -Familiars dos utentes	-Convívio alargado às famílias dos utentes
28	Dia internacional do brincar	-Convívio intergeracional	-Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta -Crianças	-Criação de momentos lúdicos - Participação em jogos tradicionais
29	Passeio anual	- Convívio -Reforço do sentimento	-Animadora -Diretora Técnica	- Ida a Fátima



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

		religioso e crente	-Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta	
Junho				
10	Dia de Portugal	-Orientar os utentes no tempo e calendário	-Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta	-Visionamento das cerimónias nacionais
18	Dia do piquenique	-Promover momentos de convívio	-Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta	Almoço partilhado com outros idosos
21	Dia internacional da música	- Participar num momento lúdico	-Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta	- Momentos musicais partilhados
12/24/29	Santos Populares	-Relembrar hábitos - Realizar atividades criativas e recreativas - Incrementar a participação ativa dos idosos	-Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta	- Festa da Sardinha -Elaboração de motivos de festas populares para decoração do espaço
Julho				
3,4,5	Feira das Lérias	- Promoção da cultura local	-Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta	Participação na exposição e vendas numa tenda com produtos feitos pelos utentes de Lar
26	Dia mundial dos Avós	-Promover a aproximação	-Animadora	Lanche entre avós e netos



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

		familiar - Valorizar o papel dos avós	-Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta	com oferta surpresa
Agosto				
19	Dia mundial da fotografia	-Promover uma viagem no tempo e às lembranças	-Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta	Exposição fotográfica com tema a definir
Setembro				
8	Dia mundial da fisioterapia	- Fortalecimento muscular	- Utentes de Erpi-Sad e Cd - Colaboradores	-Aula de fisioterapia
11,12,13,14	Festa do Padroeiro Santo Estevão	- Crescimento da fé e promoção do sentido religioso	-Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta	-Participação na missa da comunidade e na procissão -Oferta de produtos feitos pelos utentes para a quermesse da festa - Ida de alguns utentes a casa dos familiares
Outubro				
1	Dia mundial do Idoso	-Proporcionar momentos de aprendizagem e lúdicos	-Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta	- Músicas tradicionais - Lanche convívio
16	Dia da alimentação	-Promover a saúde e ajudar a prevenir doenças -Desmistificar	-Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd	- Elaboração de ementa saudável -Debate sobre alimentação



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

		preconceitos - Implementar hábitos	-Auxiliares ação direta	saudável
Novembro				
1	Dia de todos os Santos	- Valorização do sentimento da fé e da saudade	-Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta	- Participação na missa e romagem ao cemitério
11	Dia de São Martinho	- Promoção de convívio intergeracional -Celebrar hábitos culturais	-Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta	- Realização de magusto
Dezembro				
15	Dia internacional do chá	-Participar em momentos de convívio	-Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta	- Palestra sobre a história e benefícios do chá -Confeção de bolinhos de chá -Lanche com os bolinhos confeccionados
20 a 25	Natal	-Participar em momentos de convívio	-Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta	-Decoração do espaço -Organização das ofertas -Participação em festa de Natal



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

2. Conclusão

O Centro Social Paroquial Santo Estevão de Póvoa de Atalaia, ciente das suas responsabilidades sociais e apesar das dificuldades socioeconómicas vividas a nível nacional, procura responder às necessidades de cada pessoa no seu contexto e circunstância, desenvolvendo um trabalho que visa suprimir essas dificuldades numa visão de crescimento sustentado e alicerçado em valores humanos eternos.

Este plano de atividades reflete a ambição de sermos uma referência na forma como prestamos os nossos cuidados e serviços e na forma como nos disponibilizamos para colaborarmos com a comunidade envolvente.

Queremos continuar a construir redes de apoio humanas, contando com o profissionalismo e compromisso dos nossos colaboradores, com a presença importante dos utentes, com a confiança dos familiares, com a ajuda de parceiros individuais e coletivos, com a ligação aos nossos parceiros comerciais e a outros, para que, unidos por causas e princípios, possamos contribuir para o bem-estar dos nossos idosos e para que tenham uma velhice tranquila.

Aprovado em reunião de direção a 20 de Dezembro de 2019

Presidente: Pe Luís Miguel Alves Nobre

Tesoureira: Susana Mesquita Salvado

Secretário: Bruno Alexandre Pires Lucas

1º Vogal: Manuel Domingues Mateus

2º Vogal: João Mesquita Fontinhas



Centro Social e Paroquial

Santo Estevão

Póvoa de Atalaia