



Centro Social e Paroquial

2022

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

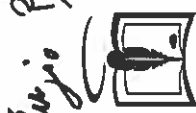
Handwritten signature
Rojas

1. Introdução

O presente plano de ação sintetiza as ações e atividades de animação socioculturais planificadas para o próximo ano de 2022 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:** Animadora e auxiliares de ação direta
- **Destinatários:** utentes de centro de dia e Erpi
- **Dias/duração:** duas vezes por semana durante 30 minutos



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 percetiva, 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:** uma vez 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

*Plano de Atividades
Erpi*



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

Handwritten signature and date:
Suzie
2010

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, não só, a troca de ideias, opiniões e 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

É 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

Handwritten signature and date:
27 Junho 2015



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 autoestima.

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

Erpi
Erpi



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

Plano Social
Erpi



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

Handwritten signature and date:
27 de Maio

Planificação mensal do plano de ação do ano de 2022				
Data	Atividade	Objetivos	Intervenientes	Ação
Janeiro				
6	Cantar as Janeiras/ Dias dos Reis	- Proporcionar momentos lúdicos de descontração; - Estimular a memória; - Promover o convívio entre os utentes; - Estimular as capacidades manuais e a criatividade	- Utentes de Erpi - Diretora Técnica - Animadora - Auxiliares de Ação Direta	- Escrever canções das janeiras - Construir instrumentos com material reciclável - Cantar e tocar instrumentos - Elaboração de coroas alusivas ao dia dos reis.
18	Dia mundial do Riso	- Desenvolver o convívio e a boa disposição; - Desenvolver as capacidades cognitivas	Utentes de Erpi Animadora	- Conto de anedotas
(23) Realizado no dia 24	Dia da Escrita á mão	- Promover o treino da escrita; - Exprimir emoções e sentimentos	Utentes de Erpi Animadora	- Escrita de cartas/poemas
(29) Realizado no dia 28	Dia mundial do Puzzle	- Estimulação cognitiva;	Utentes de Erpi Animadora	- Construção e elaboração de puzzles



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

*Plano de
gestão
2020*

		- Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas; - Estimular a concentração			
Fevereiro					
(13) Realizado no dia 11	Dia Mundial da Rádio	- Promover o convívio;	- Animadora - Utentes Erpi		- “Discos pedidos”
14	Dia de São Valentim	- Promover o convívio; - Expressar emoções e sentimentos; - Estimular a motricidade fina	- Animadora - Utentes Erpi - Cozinha		- Cozinhar bolachas em forma de coração
16	Carnaval	- Incrementar a participação ativa dos idosos; - Promover o convívio; - Estimular as capacidades manuais; - Promover o convívio e um momento de lazer;	- Animadora - Diretora Técnica - Utentes Erpi-Sad-Cd - Auxiliares ação direta		- Elaboração e decoração de máscaras de carnaval - Baile de máscaras - Lanche convívio



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

		- Desenvolver a capacidade lúdica		
Março				
(5) Realizado no dia 7	Dia Mundial da Oração	- Promover o espírito entre ajuda - Promover o convívio	- Utentes de Erpi - Animadora - Auxiliares ação direta	- Visionamento de um filme - Debate acerca da temática - Momento de oração na Igreja Matriz
8	Dia da Mulher	- Estimular as capacidades manuais; - Valorizar o papel da mulher na sociedade	- Animadora - Diretora Técnica - Utentes Erpi - Auxiliares ação direta	- Elaboração de uma lembrança
(19) Realizado no dia 18	Dia do Pai	- Exprimir emoções e sentimentos; - Promover o convívio	- Animadora - Diretora Técnica - Utentes Erpi - Auxiliares ação direta	- Hora do Conto
(20) Realizado de 21 a 25	Primavera	- Estimular as capacidades manuais; - Exprimir emoções e sentimentos; - Promover o convívio. - Promover a participação	- Animadora - Diretora Técnica - Utentes Erpi - Auxiliares ação direta	- Decoração da sala - Construção de jardim (uma fotografia de cada utente em cada flor)

Phuong
Erpi



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Alentejo

Abril				
(10) Realizado no dia 08	Dia de Ramos	- Estimular as capacidades manuais e a criatividade; - Respeitar valores e crenças religiosas	- Utentes de Erpi - Animadora	- Elaboração dos Ramos
6	Dia mundial da atividade física	- Reconhecer a importância do desporto numa vida equilibrada e saudável; - Estimular a atividade física; - Proporcionar momentos de lazer e de alegria; - Promover atividades lúdicas e recreativas	- Animadora - Diretora Técnica - Utentes Erpi - Auxiliares ação direta	- Participar numa caminhada - Aula de educação física com possibilidade de visita de professor
13	Dia Mundial do Beijo	- Exprimir emoções e sentimentos; - Promover o convívio	- Utentes de Erpi - Animadora	- Elaboração de vídeo para familiares
(17) Realizado de 11 a 17	Páscoa	- Estimular as capacidades manuais e a criatividade;	- Utentes de Erpi - Animadora	- Criação e decoração de uma lembrança com amêndoas

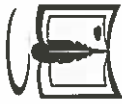
Handwritten signature and date:
27/04/2015
2015



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

Handwritten signature and date:
25 Maio

		- Respeitar valores e crenças religiosas		- Visionamento de um filme
25	Dia da liberdade	- Promover as lembranças; - Promover momentos de convívio; - Estimular as capacidades manuais e a criatividade; - Proporcionar o debate de experiências; - Estimular a memória; - Promover a participação ativa; - Facilitar processos de comunicação	- Animadora - Diretora Técnica - Utentes Erpi - Auxiliares ação direta	- Decoração da sala e elaboração de cravos - Partilha de memórias
Maio				
(1) Realizado entre o dia 26 a 29 de Abril	Dia da mãe	- Estimular as capacidades manuais; - Estimular a motricidade fina	- Animadora - Diretora Técnica - Utentes Erpi - Auxiliares ação direta	- Elaboração de sacos de cheiro de alfazema
13	Dia de Nossa Senhora de Fátima	- Valorizar hábitos religiosos	- Utentes Erpi	- Visualização das Celebrações em Fátima



Centro Social e Paroquial

Santo Estevão

Póvoa de Atalaia

Phuong
Sergio

(15) Realizado no dia 16	Dia internacional da família	- Promover a aproximação familiar; - Estimular as capacidades manuais e a criatividade; - Estimular a motricidade fina; - Expressar emoções e sentimentos; - Promover o convívio e a partilha de experiências	- Animadora - Diretora Técnica - Utentes ERPI - Auxiliares ação direta - Familiares dos utentes	- Construção e decoração de molduras em forma de casa com fotografia familiar - Videochamadas entre utentes e familiares
17	Dia mundial da pastelaria	- Promover o convívio e a partilha de experiências; - Estimular a memória	- Animadora - Diretora Técnica - Utentes Erpi - Auxiliares ação direta - Cozinheira - Utentes de Erpi - Animadora	- Tarde de culinária;
26	Dia da Espiga	- Estimular as capacidades manuais e a criatividade; - Respeitar valores e crenças religiosas		- Elaboração dos Ramos



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

Handwritten signature and date:
28/05/2019

Junho			
I	Dia mundial da criança	- Estimular a memória; - Promover o convívio e o lazer; - Expressar emoções e sentimentos; - Facilitar processos de comunicação; - Estimular as capacidades manuais e a criatividade; - Promover a intergeracionalidade	- Animadora - Diretora Técnica - Utentes Erpi - Auxiliares ação direta - Cozinha - Realização de jogos - Reflexão sobre a infância e as brincadeiras - Construção de lembrança- cozinhar gomas e oferecer às Crianças do Jardim de Infância
10	Dia de Portugal	- Estimular as capacidades manuais; Sensibilizar os utentes	- Animadora - Diretora Técnica - Utentes Erpi - Auxiliares ação direta - Visionamento das cerimónias nacionais - Elaboração de bandeiras
(18) A realizar no dia 20	Dia internacional do piquenique	- Promover momentos de convívio	- Animadora - Diretora Técnica - Utentes Erpi - Auxiliares ação direta - Realização de piquenique (Local a definir)
24	Santos Populares	- Relembrar hábitos;	- Animadora - Festa da Sardinha



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

Flávia
Agosto

		- Realizar atividades criativas e recreativas; - Incrementar a participação ativa dos idosos; - Promover o convívio	- Diretora Técnica - Utentes Erpi - Auxiliares ação direta	-Elaboração de motivos de festas populares para decoração do espaço (Manjericos)
Julho				
Data ainda a definir	Feira das Lérias	- Promoção da cultura local	- Animadora - Diretora Técnica - Utentes Erpi - Auxiliares ação direta	Participação na exposição e vendas numa tenda com produtos feitos pelos utentes de Lar
7	Dia mundial do chocolate	- Promover o convívio e a participação ativa - Promover e estimular os sentidos	- Animadora - Diretora Técnica - Utentes Erpi - Auxiliares ação direta	-Tarde de degustação
26	Dia mundial dos Avós	- Expressar emoções e sentimentos; - Estimular capacidades manuais; - Facilitar processos de comunicação	- Animadora - Diretora Técnica - Utentes Erpi - Auxiliares ação direta	- Construção e decoração de molduras com fotografia dos netos - Videochamadas



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

Handwritten signature and date:
19/10/12

Agosto					
19	Dia mundial da fotografia	-Promover uma viagem no tempo e às lembranças	- Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi -Auxiliares ação direta	- Exposição fotográfica	
Setembro					
9/10/11/12	Festa do Padroeiro Santo Estevão	- Crescimento da fé e promoção do sentido religioso	- Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi -Auxiliares ação direta	-Participação na missa da comunidade e na procissão -Oferta de produtos feitos pelos utentes para a quermesse da festa	
29	Dia mundial do coração	- Estimular a atividade física; - Sensibilizar os utentes; - Estimular a atenção e concentração	- Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi -Auxiliares ação direta -Enfermeira	- Aula de ginástica com possibilidade de convidar professor -Caminhada -Rastreio	
Outubro					
(1) A realizar no dia 03	Dia mundial do Idoso	-Proporcionar momentos de aprendizagem e lúdicos;	- Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi -Auxiliares ação direta	- Músicas tradicionais - Lanche convívio	



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

Alfredo Soares
19/10/0

			- Promover o convívio e o lazer		
4		Dia mundial do animal	- Promover o convívio e a responsabilidade	- Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi -Auxiliares ação direta	- Adoção de animal (peixe, tartaruga, ...)
(16) A realizar no dia 17		Dia da alimentação	-Promover a saúde e ajudar a prevenir doenças -Desmistificar preconceitos - Implementar hábitos	- Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta -Pessoa Convidada - a definir	-Debate sobre alimentação saudável
Novembro					
(1) A realizar no dia 31 de Outubro		Dia de todos os Santos	- Valorização do sentimento da fé e da saudade	- Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta	- 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					
Mês de Dezembro		Natal	-Participar em momentos de convívio	- Animadora -Utentes Erpi-Sad-Cd	-Decoração do espaço -Elaboração de lembrança para oferecer aos familiares;



Centro Social e Paroquial
Santo Estevão
Póvoa de Atalaia

Handwritten signature and date:
15 maio 2019

15	Dia internacional do chá	-Participar em momentos de convívio	- Animadora -Diretora Técnica -Utentes Erpi-Sad-Cd -Auxiliares ação direta -Cozinheira	-Confeção de bolinhos; -Lanche com os bolinhos confeccionados
----	--------------------------	-------------------------------------	--	--



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.

Animadora: _____

Assistente Social: _____

Apreciado e aprovado pela Direção: *Se. Guller, Jacquie Rosa Gomes*
Lujo: Margarita
Póvoa de Atalaia, 20 de Dezembro de 2021

