

Centro Social e Paroquial de Santo Estêvão



Plano de atividades das respostas sociais ERPI/CD/AD - 2025

Centro Social e Paroquial Stº Estevão - Póvoa de Atalaia

Largo do Adro da Igreja S/N

6230-600 Póvoa de Atalaia



"Ser idoso é cumular experiências e sabedorias que devem ser compartilhadas"





Índice

Introdução	4
Animação Sociocultural e a importância do plano de atividades	5
Objetivos Gerais	7
Objetivos Específicos	7
Atividades Semanais ERPI e CD	19
Animação Lúdica.....	19
Atelier de Pintura.....	20
Classe de Movimento/Caminhadas.....	20
Atelier de Estimulação Cognitiva	21
Atelier de Expressão Plástica.....	22
Atelier de Culinária	23
Atividades Pontuais.....	23
Conclusão	24



Introdução

O presente plano de atividades do Centro Social e Paroquial de Santo Estêvão visa descrever atividades socioculturais que a instituição se propõe a desenvolver durante o ano 2025 tendo em conta os serviços prestados, bem como os resultados obtidos em 2024 e ainda os valores, missão e visão da instituição. A execução das atividades com e para os utentes, propostas no seguinte plano, prevê que os idosos se mantenham ocupados através do seu envolvimento nessas mesmas atividades de forma a alcançarem um maior grau de satisfação e entusiasmo, uma melhor qualidade de vida e bem-estar. Assim sendo, os principais objetivos são:

- Reforçar a autonomia, autoestima, autoconfiança, valorização e desenvolvimento pessoal e social;
- Proporcionar maior qualidade de vida e sentimento de utilidade;
- Prevenção de incapacidades e estabilização/retardamento de efeitos menos positivos associados ao processo de envelhecimento proporcionando um envelhecimento ativo;
- Desenvolver competências socio emocionais, intelectuais, interpessoais, sociais e culturais.
- Recordar vivências, costumes, saberes e tradições culturais;

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, o plano poderá sofrer as alterações.

O Plano Anual de Atividades de Animação Sociocultural a desenvolver no ano 2025, em termos gerais, define-se pela realização de atividades de: Animação física, animação cognitiva ou mental, animação através da expressão plástica, animação através da expressão e da comunicação, animação promotora do desenvolvimento pessoal e social, animação lúdica, animação comunitária.



Plano de Atividades 2025- Centro Social e Paroquial Santo Estevão

A concretização deste Plano passa, em grande parte, pelo esforço e pela vontade de todos os que fazem parte desta Instituição.

Animação Sociocultural e a importância do plano de atividades

Segundo a OMS (Organização mundial de saúde) o idoso é aquele que já completou 65 anos. No entanto, com o aumento da esperança média de vida e com o desenvolvimento da medicina e tecnologia, hoje, poderemos considerar 70 ou 75 anos como passagem à velhice. Em paralelo às divisões etárias encontra-se a qualidade de vida e, por isso, devemos proporcionar as condições e oportunidades necessárias aos idosos para que o processo de envelhecimento seja ativo, livre de exclusão ou perda de direitos.

Atualmente, com as transformações sociais, existe um aumento de idosos nas instituições trazendo assim novos desafios que não passam somente pela promoção do bem-estar no idoso, mas também pela animação sociocultural que pretende continuar a sua integração, de forma ativa, na sociedade motivando-o diariamente para os seus objetivos, contribuindo para o seu próprio desenvolvimento individual, dando-lhe mais satisfação e participação ativa. A animação sociocultural surge para dar resposta a uma ausência ou diminuição da atividade e das relações sociais dos idosos, de forma a preencher o vazio, sendo de extrema importância pois auxilia na prevenção do envelhecimento cognitivo e intelectual, desenvolve e estimula a motricidade assim como o equilíbrio sócio emocional.

Segundo Constança Paul “o envelhecimento mais bem-sucedido é o dos indivíduos que mantêm projetos e objetivos que correspondem a tarefas de várias ordens, afetiva, física e cognitiva, ainda que o corpo não facilite o cumprir desses desejos.”



Plano de Atividades 2025- Centro Social e Paroquial Santo Estevão

O Centro Social e Paroquial de Santo Estêvão disponibiliza aos seus clientes atividades de animação sociocultural, orientadas pela técnica responsável por esta área que promove, organiza e monitoriza as atividades de animação direcionadas a todas as valências da instituição - Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), Centro de Dia (CD) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

Após uma avaliação pormenorizada de cada utente visando as particularidades de cada um, as atividades de animação vão ao encontro das necessidades verificadas.

Assim, no decorrer do ano 2025, serão desenvolvidas diversas atividades:

- lúdico-recreativas;
- culturais;
- sociais;
- formativas/intelectuais;
- espirituais/religiosas;
- quotidianas;
- desportivas;
- festivas.



Objetivos Gerais

São objetivos gerais do plano anual de atividades:

- Promover a saúde e o bem-estar físico e mental nos idosos;
- Potenciar as competências, saberes e cultura do idoso aumentando a sua autoestima e autoconfiança;
- Promover a convivência, participação e integração dos indivíduos na comunidade;
- Contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento;

Objetivos Específicos

- Estimular cognitivamente em sessões individualizadas;
- Promover hábitos e saberes locais, através de atividades propostas;
- Realizar atividades intergeracionais;
- Exercitar a memória através das expressões artísticas;
- Incentivar a participação em jogos e atividades que trabalhem a motricidade humana;



Planificação Anual das Atividades de Animação				
Data	Atividade	Objetivos	Intervenientes	Ação
JANEIRO				
A definir	Cantar as Janeiras	<ul style="list-style-type: none">- Proporcionar momentos lúdicos de descontração;- Estimular a memória;- Promover o convívio entre os utentes e crianças da escola;- Estimular as capacidades manuais e a criatividade;- Promover a intergeracionalidade;	<ul style="list-style-type: none">-Utentes de ERPI e CD;-Diretora Técnica;-Animadora-Colaboradoras de serviço;-Crianças do Jardim de Infância;	<ul style="list-style-type: none">- Escrever canções das janeiras com versos adaptados;- Construir lembranças para as crianças com material reciclável- Cantar e tocar instrumentos;
18	Dia Mundial do Riso	<ul style="list-style-type: none">-Desenvolver o convívio e a boa disposição;- Desenvolver as capacidades plásticas	<ul style="list-style-type: none">-Utentes de ERPI e CD;-Animadora;-Colaboradoras de serviço;	<ul style="list-style-type: none">- Visionamento de situações cómicas na TV;- Contar anedotas;
31	Dia ao contrário	<ul style="list-style-type: none">-Estimulação cognitiva;- Quebrar a rotina e libertar a mente da normalidade;- Proporcionar momentos de diversão;	<ul style="list-style-type: none">-Utentes de ERPI e CD;	<ul style="list-style-type: none">- Alteração das rotinas dos utentes na toma do almoço;-Roupas vestidas do avesso;



Plano de Atividades 2025- Centro Social e Paroquial Santo Estevão

FEVEREIRO				
5	Dia Mundial da Nutella	<ul style="list-style-type: none">-Promover o convívio e a partilha de experiências;- Estimular a memória, autonomia e cognição;-Desenvolver a motricidade fina;	<ul style="list-style-type: none">-Animadora;-Utentes ERPI e CD;	<ul style="list-style-type: none">- Confeção de receitas de bolachas com recheio de nutella;
14	Dia da Amizade/Amor	<ul style="list-style-type: none">- Estimular as capacidades manuais e a criatividade;-Expressar emoções;-Reconhecer a importância da manifestação dos sentimentos;-Explorar reminiscências;	<ul style="list-style-type: none">-Animadora;-Utentes ERPI e CD;	<ul style="list-style-type: none">-Elaboração de um cartão em forma de coração com frase dedicada à família e bombons;-Tertúlia sobre os temas amor e amizade;
MARÇO				
4	Carnaval	<ul style="list-style-type: none">- Incrementar a participação ativa dos idosos;-Promover o convívio;- Estimular as capacidades manuais e a criatividade;	<ul style="list-style-type: none">-Animadora-Diretora Técnica-Utentes ERPI, SAD e CD-Colaboradoras;-Crianças da Escola das Atalaias;	<ul style="list-style-type: none">- Elaboração de máscaras de Carnaval;-Decoração da sala de estar;- Convívio de Carnaval com as crianças do Jardim de Infância;



Plano de Atividades 2025- Centro Social e Paroquial Santo Estevão

		<ul style="list-style-type: none">- Promover o convívio e um momento de lazer;- Promover a intergeracionalidade;		
5	Quarta feira de Cinzas/Início da quaresma	<ul style="list-style-type: none">-Fomentar o bem-estar Espiritual;-Promover momentos de oração;	<ul style="list-style-type: none">-Animadora;-Utentes ERPI e CD;	<ul style="list-style-type: none">-Construção de um mural com as orações da cada utente;-Construção de um crucifixo;
8	Dia da Mulher	<ul style="list-style-type: none">-Estimular as capacidades manuais;- Valorizar o papel da mulher na sociedade-Aumentar a autoestima	<ul style="list-style-type: none">-Animadora;-Diretora Técnica;-Utentes ERPI, SAD e CD;- Colaboradoras de serviço;	<ul style="list-style-type: none">- Elaboração de uma lembrança para entregar às mulheres;- Prestação de cuidados de imagem e bem-estar;
19	Dia do Pai	<ul style="list-style-type: none">-Estimular as capacidades manuais e a criatividade;-Estimular a memória recordando o passado;-Valorizar o papel do idoso como pai;	<ul style="list-style-type: none">- Animadora-Utentes ERPI, SAD e CD;	<ul style="list-style-type: none">- Elaboração de uma lembrança com fotografias dos pais dos idosos;
20 (início)	Primavera	<ul style="list-style-type: none">- Estimular as capacidades manuais;- Expressar emoções e sentimentos;- Promover o convívio.	<ul style="list-style-type: none">- Animadora;-Utentes ERPI e CD;- Colaboradoras de serviço;	<ul style="list-style-type: none">- Decoração da sala- Construção de jardim com fotografias nas flores)
ABRIL				



Plano de Atividades 2025- Centro Social e Paroquial Santo Estevão

6 (Assinalado noutra data a definir)	Dia Mundial da Atividade Física	<ul style="list-style-type: none">-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	<ul style="list-style-type: none">-Animadora;-Diretora Técnica;-Utentes ERPI e CD;-Técnico da área desporto;	<ul style="list-style-type: none">- Aula de educação física orientada por um professor de ginástica ou fisioterapeuta;
13 (Assinalado a 12)	Dia Mundial do Beijo	<ul style="list-style-type: none">-- Estimular as capacidades manuais e a criatividade;- Expressar emoções e sentimentos;- Promover o convívio	<ul style="list-style-type: none">-Animadora;- Utentes de ERPI e CD;	<ul style="list-style-type: none">-Construção de uma moldura relacionada com o tema;- Elaboração de vídeo para enviar aos familiares
13	Domingo de Ramos	<ul style="list-style-type: none">-Manter a tradição religiosa;-Manter uma participação ativa na comunidade;-Promover o convívio e a socialização;	<ul style="list-style-type: none">- Animadora;-Utentes ERPI e CD;- Colaboradoras de serviço;	<ul style="list-style-type: none">Elaboração de ramos para os utentes e para colocar à disposição à porta da igreja;
20	Páscoa	<ul style="list-style-type: none">- Estimular as capacidades manuais e a criatividade;- Respeitar valores e crenças religiosas-Desenvolver a capacidade de atenção e concentração;	<ul style="list-style-type: none">- Animadora;-Utentes ERPI e CD;	<ul style="list-style-type: none">- Criação de lembranças com amêndoas para oferecer aos utentes da instituição;-Visionamento de um filme relacionado com o tema;



Plano de Atividades 2025- Centro Social e Paroquial Santo Estevão

25	Dia da Liberdade	<ul style="list-style-type: none">-Promover a cultura geral;- Recordar as memórias do passado;-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	<ul style="list-style-type: none">- Animadora;-Utentes ERPI e CD;	<ul style="list-style-type: none">- Construção de materiais alusivos à data-Tertúlia acerca do tema;-Visualização de filmes/documentários;
MAIO				
4	Dia da Mãe	<ul style="list-style-type: none">-Estimular as capacidades manuais e a criatividade;-Estimular a memória recordando o passado;-Valorizar o papel do idoso como pai;	<ul style="list-style-type: none">- Animadora-Utentes ERPI, SAD e CD	<ul style="list-style-type: none">- Elaboração de uma lembrança com fotografias das mães dos idosos;
13	Dia da Nossa Senhora de Fátima	<ul style="list-style-type: none">-Fomentar o bem-estar Espiritual;-Potenciar a abertura da instituição a elementos da comunidade;-Promover momentos de oração;	<ul style="list-style-type: none">-Animadora;- Utentes ERPI;-Voluntários do coro;	<ul style="list-style-type: none">- Visualização das Celebrações em Fátima;-Terço com o apoio do coro da Igreja Paroquial (data a definir);



Plano de Atividades 2025- Centro Social e Paroquial Santo Estevão

15	Dia Internacional da Família	<ul style="list-style-type: none">-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;	<ul style="list-style-type: none">-Animadora;-Utentes ERPI e CD;-Auxiliares ação direta-Familiares dos utentes	<ul style="list-style-type: none">- Elaboração de uma moldura com fotografia da família de cada idoso;-Videochamadas com os familiares;
17	Dia Mundial da Pastelaria	<ul style="list-style-type: none">-Promover o convívio e a partilha de experiências;- Estimular a memória, autonomia e cognição;-Desenvolver a motricidade fina;	<ul style="list-style-type: none">- Animadora;-Utentes ERPI e CD;	<ul style="list-style-type: none">- Confeção de receitas de pastelaria (uma receita antiga e uma receita moderna)
28	Dia Mundial do Hambúrguer	<ul style="list-style-type: none">-Promover o convívio e a partilha de experiências;-Fomentar novas experiências;	<ul style="list-style-type: none">- Animadora;-Cozinheira;-Utentes ERPI e CD;	<ul style="list-style-type: none">- Confeção de hambúrgueres;
29	Dia da Espiga	<ul style="list-style-type: none">-Manter a tradição religiosa;-Promover o convívio e a socialização entre os idosos;-Estimular as memórias;	<ul style="list-style-type: none">- Animadora-Utentes ERPI e CD	<ul style="list-style-type: none">-Apanha dos materiais necessários para a subsequente elaboração dos ramos;
JUNHO				



Plano de Atividades 2025- Centro Social e Paroquial Santo Estevão

1	Dia Mundial da Criança	<ul style="list-style-type: none">- Estimular a memória;- Promover o convívio, a partilha de experiências e o lazer;- Expressar emoções e sentimentos;- Facilitar processos de comunicação;- Estimular as capacidades manuais e a criatividade;- Promover a intergeracionalidade	<ul style="list-style-type: none">-Animadora;-Diretora Técnica;-Utentes ERPI e CD;-Colaboradoras de serviço;-Comunidade escolar do JI;	<ul style="list-style-type: none">- Convívio com as crianças do JI da aldeia-Ateliers de pintura e jogos;
10	Dia de Portugal	<ul style="list-style-type: none">-Estimular as capacidades manuais;-Sensibilizar os utentes reforçando a noção de patriotismo;	<ul style="list-style-type: none">-Animadora;-Utentes ERPI e CD;-Auxiliares ação direta	<ul style="list-style-type: none">-Visionamento das cerimónias nacionais;- Elaboração de bandeirolas;
20	Verão	<ul style="list-style-type: none">- Estimular as capacidades manuais;- Promover o convívio	<ul style="list-style-type: none">- Animadora;-Utentes ERPI e CD;	<ul style="list-style-type: none">- Decoração da sala;
Data a definir	Santos Populares	<ul style="list-style-type: none">-Relembrar hábitos;- Realizar atividades criativas e recreativas;- Incrementar a participação ativa dos idosos;- Promover o convívio	<ul style="list-style-type: none">- Animadora;-Diretora Técnica;-Utentes ERPI, SAD e CD;-Colaboradoras;	<ul style="list-style-type: none">-Sardinhada de S. João;-Elaboração de motivos de festas populares para decoração do espaço;
JULHO				
7	Dia Mundial do Chocolate	<ul style="list-style-type: none">-Promover o convívio;	<ul style="list-style-type: none">- Animadora;	<ul style="list-style-type: none">-Degustação de chocolate nas suas diferentes



Plano de Atividades 2025- Centro Social e Paroquial Santo Estevão

		-Fomentar novas experiências;	-Utentes ERPI e CD;	vertentes/formas de apresentação;
10	Dia Mundial da Pizza	-Promover o convívio; -Fomentar novas experiências;	- Animadora; -Utentes ERPI e CD;	-Confeção de pizzas;
26	Dia Mundial dos Avós	-Expressar emoções e sentimentos; -Facilitar processos de comunicação -Promover a aproximação familiar;	- Animadora; -Utentes ERPI e CD;	- Criação de um cenário fotográfico; -Sessão fotográfica com os utentes e respetivos netos
AGOSTO				
19	Dia Mundial da Fotografia	-Promover uma viagem no tempo e às lembranças;	- Animadora; -Utentes ERPI;	- Visionamento de fotografias solicitadas aos familiares dos utentes
29/08-01/09	Festa do Padroeiro Santo Estevão	- Crescimento da fé e promoção do sentido religioso; -Participação ativa na vida comunitária; -Desenvolver capacidades criativas e a motricidade fina;	- Animadora -Diretora Técnica -Utentes ERPI e CD; -Colaboradoras;	-Participação nas missas -Elaboração de materiais de decoração a ser usados nos recintos festivos (em concordância com os mordomos);
SETEMBRO				
A definir	Passeio Anual	-Contrariar o desenraizamento social dos idosos; -Promover convívio e bem-estar; -Promover a participação ativa no processo de	-Animadora; -Diretora Técnica; -Utentes ERPI, CD e SAD -Colaboradoras;	



Plano de Atividades 2025- Centro Social e Paroquial Santo Estevão

		desenvolvimento Social;		
22	Outono	- Estimular as capacidades manuais e de pintura; - Promover o convívio	- Animadora; -Utentes ERPI e CD;	- Decoração da sala
29	Dia Mundial do Coração	- Estimular a atividade física; - Sensibilizar os utentes e promover a saúde; - Estimular a atenção e concentração; -Promover a socialização;	-Animadora -Diretora Técnica -Utentes ERPI, CD e SAD; -Colaboradoras de serviço; -Profissionais do Centro de Saúde do Fundão;	- Sessão de esclarecimento; -Caminhada;
OUTUBRO				
1	Dia mundial do Idoso/Dia Mundial da Música	-Proporcionar momentos de aprendizagem e lúdicos; -Promover o convívio e o lazer;	-Animadora -Diretora Técnica -Utentes ERPI, SAD e CD; -Colaboradoras de serviço; -Músicos convidados;	- Festa temática envolvendo músicas tradicionais; - Lanche convívio;
10	Dia Mundial da Saúde Mental	-Estimular as capacidades cognitivas influenciando positivamente a autoestima; -Aumentar/manter a velocidade percetiva; -Fomentar novas experiências;	- Animadora; -Utentes ERPI e CD; -Psicólogo;	-Sessão de estimulação cognitiva;



Plano de Atividades 2025- Centro Social e Paroquial Santo Estevão

16	Dia Mundial do Pão	<ul style="list-style-type: none">-Promover o convívio e a partilha de experiências;- Estimular a memória, autonomia e cognição;-Desenvolver a motricidade fina;-Fomentar novas experiências;	<ul style="list-style-type: none">- Animadora;-Cozinheira;-Utentes ERPI e CD;	<ul style="list-style-type: none">-Confeção de pão e pão recheado;
NOVEMBRO				
1	Dia de todos os Santos	<ul style="list-style-type: none">- Valorização do sentimento da fé e da saudade;	<ul style="list-style-type: none">-Animadora;-Diretora Técnica;-Utentes ERPI e CD;-Colaboradoras de serviço;	<ul style="list-style-type: none">-Participação na missa;-Visita ao cemitério;
5	Dia Mundial do Cinema	<ul style="list-style-type: none">-Fomentar novas experiências;-Contrariar o desenraizamento social dos idosos;-Incrementar a participação ativa no processo de desenvolvimento cultural;	<ul style="list-style-type: none">-Animadora;-Utentes ERPI e CD;	<ul style="list-style-type: none">-Recriar uma “sala de cinema” e visionamento de um filme;
11	Dia de São Martinho	<ul style="list-style-type: none">-Promover o convívio e a diversão;-Proporcionar momentos de laser recuando às memórias;-Celebrar hábitos culturais;	<ul style="list-style-type: none">-Animadora;-Diretora Técnica;-Utentes ERPI, SAD e CD;-Colaboradoras;	<ul style="list-style-type: none">- Realização de magusto;



Plano de Atividades 2025- Centro Social e Paroquial Santo Estevão

14	Dia Mundial da Diabetes	<ul style="list-style-type: none">- Sensibilizar os utentes e promover a saúde;- Estimular a atenção e concentração;-Promover a socialização;	<ul style="list-style-type: none">-Animadora-Diretora Técnica-Utentes ERPI, CD e SAD;-Colaboradoras de serviço;-Profissionais do Centro de Saúde do Fundão;	<ul style="list-style-type: none">-Sessão de esclarecimento;
24	Dia Mundial da Ciência	<ul style="list-style-type: none">- Estimular a atenção e concentração;-Proporcionar momentos de aprendizagem;-Promover o convívio e o lazer;	<ul style="list-style-type: none">- Animadora;-Utentes ERPI e CD;	<ul style="list-style-type: none">-Desenvolvimento de uma experiência científica;
DEZEMBRO				
	Natal	<ul style="list-style-type: none">-Promover o espírito natalício;-Participar em momentos de convívio;-Estimular as capacidades manuais e a criatividade;	<ul style="list-style-type: none">-Animadora;-Diretora Técnica;-Utentes ERPI, CD e SAD;-Colaboradoras;	<ul style="list-style-type: none">-Decoração do espaço;-Elaboração De lembranças;-Almoço convívio;-Participação no concurso de Natal da CMF;



Atividades Semanais ERPI e CD

Planificação Semanal das Atividades de Animação				
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Animação lúdica / Atelier de pintura	Classe de movimento + Caminhadas	Atelier de culinária	Atelier de estimulação cognitiva	Atelier da expressão plástica

Animação Lúdica

A animação lúdica tem como objetivo divertir o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes.

Os jogos tais como o Bingo, Cartas, Dominó permitem promover o convívio, a interação entre os utentes e a estimulação das capacidades cognitivas.

Ainda neste tipo de animação, existem momentos musicais e tertúlias através dos quais se recua ao passado, exprimindo sentimentos/vivências, revivendo memórias e partilhando histórias.

Materiais — Jogos, entre outros;

Recursos Humanos — Animadora:

Destinatários — Todos os utentes de Lar e de Centro de Dia que queiram participar;

Duração - 1 vez por semana (segunda-feira), durante aproximadamente 2 horas.



Atelier de Pintura

A "mandala" é um desenho de origem sagrada representado por um círculo que contem no seu interior desenhos de formas geométricas, figuras humanas e cores variadas. A pintura de mandalas traz vários benefícios a nível cognitivo, estimulando a concentração, praxia e psicomotricidade através de movimentos finos, o planeamento e a atenção. Este é um ótimo exercício para todos os utentes, em especial, para os utentes que sofram de doenças neurológicas, pois contribui para a melhoria da coordenação motora e da orientação espacial. Além de todos os benefícios a nível cognitivo, o atelier de pintura, promove o convívio e a interação em grupo.

Materiais: desenhos mandalas, lápis/canetas;

Recursos humanos: Animadora;

Destinatários: Todos os utentes de Lar e de Centro de Dia que queiram participar;

Duração: 1 vez por semana (segunda-feira) durante, aproximadamente, 1 hora e meia.

Classe de Movimento/Caminhadas

A Classe de movimento tem como objetivo a promoção da saúde e do bem-estar dos utentes de lar e centro de dia que possam usufruir deste tipo de atividades diminuindo o sedentarismo e a imobilidade, aumentando a capacidade/resistência cardiorrespiratória, a capacidade cognitiva, a força muscular, a flexibilidade e amplitudes articulares. Pretende-se ainda promover a interação entre todos os participantes, diminuindo assim o isolamento.

A atividade desenvolvida é adaptada às condições físicas e cognitivas que cada indivíduo apresenta e é fruto de uma parceria existente com as Farmácias Holon.



Plano de Atividades 2025- Centro Social e Paroquial Santo Estevão

Após a realização desta classe, realizam-se caminhadas no exterior ou, caso as condições climatéricas não sejam favoráveis, em ambiente fechado.

Materiais: Bolas, molas, cordas, garrafas de plástico, balões, entre outros;

Recursos humanos: Animadora;

Destinatários: Todos os utentes de Lar e de Centro de Dia que queiram e que apresentem condições de participar na classe de movimento;

Duração: 1 vez por semana (terças-feiras), durante, aproximadamente, 2 horas.

Atelier de Estimulação Cognitiva

O Atelier de Estimulação Cognitiva tem como finalidade o desenvolvimento de competências cognitivas (memória, atenção, linguagem, funções executivas), aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva, e, prevenir o surgimento de doenças degenerativas.

É uma atividade importante no sentido que contribuiu para a diminuição da sintomatologia depressiva, promoção do espírito de grupo, promoção do relacionamento interpessoal, diminuição dos períodos de isolamento, diminuição dos efeitos da institucionalização e o aumento da autoestima e autoconfiança.

Durante o atelier os utentes realizam vários exercícios, entre os quais:

- Operações aritméticas simples; Exercícios de atenção; Exercícios de memória recente, imediata, episódica e semântica; Exercícios de orientação temporal e espacial; Exercícios de treino da fluência verbal e semântica; Atividades de reminiscência; Jogos de destreza manual; Exercícios de nomeação; Puzzles; Provérbios; Jogos de diferenças e semelhanças; Sopa de Letras.

Materiais: Livro de atividades, Fichas, Papel, Canetas, Jogos, entre outros;

Recursos Humanos: Animadora;



Plano de Atividades 2025- Centro Social e Paroquial Santo Estevão

Destinatários: Utentes de Lar e Centro de Dia que queiram participar;

Duração: 1 vez por semana (quinta-feira), durante, aproximadamente, 1 hora e meia.

Atelier de Expressão Plástica

No atelier de Expressão Plástica o utente tem a possibilidade de se exprimir, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão, desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora. Com este tipo de atividade os utentes podem dar largas à sua imaginação e criatividade através das várias formas de expressão, como sejam a pintura, o desenho, a modelagem, bordados, entre outros.

Durante o Atelier de Expressão Plástica realizam-se:

- Pintura
- Costura
- Colagens
- Trabalhos manuais

Materiais: Papel/cartão/Eva, canetas, lápis, tintas, pincéis, tecidos, material de costura e croché;

Recursos Humanos: Animadora;

Destinatários: os utentes de Lar, Centro de Dia e SAD que queiram e que apresentem condições de participar no atelier;

Duração: 1 vez por semana (sexta-feira), durante aproximadamente 2 horas e meia.



Plano de Atividades 2025- Centro Social e Paroquial Santo Estevão

Atelier de Culinária

No atelier de culinária os nossos utentes confeccionam biscoitos e bolos ou outras iguarias que serão depois consumidos no lanche da tarde. Esta atividade permite-lhes a troca de receitas e o bom treino da motricidade fina. Ao realizar tarefas culinárias, também as memórias são trabalhadas e o sentido de utilidade do próprio utente aumenta por perceber que ainda é capaz de realizar tarefas outrora desempenhadas em suas casas.

Material: Utensílios de cozinha e ingredientes;

Recursos Humanos: Animadora;

Destinatários: Todos os utentes de Lar, Centro de Dia que queiram participar;

Duração: 1 vez por semana (quarta-feira), durante aproximadamente 2 horas e meia.

Atividades Pontuais

Existem atividades que se realizam de forma pontual, sempre que oportuno ou sempre que surjam convites por entidades terceiras, tais como a celebração de aniversários, sessões de cinema na moagem-Fundão, reza do terço com acompanhamento musical, ida a exposições e museus, visitas à Casa da Poesia Eugénio de Andrade, participação em festas ou eventos da aldeia sendo que os principais objetivos são:

- Preservar a identidade dos utentes;
- Promover o contato com o exterior;
- Contrariar o desenraizamento social dos utentes;
- Incrementar a participação ativa dos utentes;
- Promover o convívio.



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.

O presente Plano de Atividades foi aprovado em reunião de Direção,

_____ de _____ de 2025.
