

**Plano de Atividades Anual de Animação Sociocultural**

*Handwritten signatures and the name "Boris" in blue ink.*

**Centros de Convívio**



“Envelhecimento Ativo”

“Já que envelhecer faz parte da Vida, que esse processo seja levado de uma forma, Livre, Leve e Doce”

**2024**

Zur  
A  
A  
#  
Bourj

“Ser feliz sem motivo é a mais autêntica forma de felicidade.”

## Índice

### Conteúdo

<b>Introdução</b> .....	4
<b>Enquadramento Institucional</b> .....	5
<b>Centro de Convívio</b> .....	6
<b>Serviços Prestados e Atividades Desenvolvidas</b> .....	7
<b>Plano de Atividades - Enquadramento</b> .....	9
<b>Planeamento das Atividades dos Centros de Convívio</b> .....	10
<b>Levantamento de Necessidades</b> .....	10
<b>Interesses e Preferências</b> .....	10
<b>Tipos de atividades a desenvolver nos Centros de Convívio</b> .....	11
<b>Objetivos</b> .....	12
<b>Indicadores de Avaliação do Plano de Atividades</b> .....	12
<b>Plano Anual da Animação Sociocultural</b> .....	14
<b>Plano de Atividades Comemorativas</b> .....	26
<b>Conclusão</b> .....	37

*Handwritten signatures and initials in blue ink, including the name 'Borges'.*

*Handwritten signatures in blue ink:*  
Zur  
A  
Bouy

### Introdução

O Plano de Atividades das Cáritas Paroquial de Vila Viçosa é um instrumento que conduz a nossa ação durante o ano de 2024, tenciona dar visibilidade às atividades que nos propomos concretizar com a população alvo de forma a continuarmos a ter um papel fundamental na promoção do bem-estar, conforto e qualidade de vida.

Todas as atividades apresentadas e análises subsequentes vão de encontro à Missão e Visão da Instituição, assim como os resultados das atividades dos anos anteriores.

Em 2024 manter-se-á o compromisso institucional de consolidação permanente da melhoria dos serviços que prestamos, no desenvolvimento de novas soluções e estratégias e na divulgação dos Centros de Convívio, sempre a pensar nas necessidades da comunidade e dos beneficiários.

A programação do plano de intervenção, prevê a concretização ao longo do ano e calendarização adequada, tendo em vista proporcionar aos beneficiários diversos benefícios para a saúde física, bem-estar emocional e social, a prevenção para comportamentos saudáveis, tornando-os participantes mais ativos na prevenção da sua saúde. Pretende-se contrariar a solidão e o isolamento social.

A execução das atividades poderá ser influenciada por fatores externos e/ou internos, suscetíveis de condicionar a sua normal persecução, pelo que, ao longo do ano, poderão ser adotadas algumas alterações que venham a revelar-se necessárias, de acordo com os acontecimentos não programados e com novas atividades, provenientes das parcerias estabelecidas na comunidade, quer formais ou informais.

De acordo com a legislação constante no Guia Prático dos Apoios Sociais para pessoas idosas, do Instituto de Segurança Social, o Centro de Convívio é um “Equipamento social onde se organizam atividades recreativas e culturais que envolvem as pessoas idosas daquela comunidade”

Tem como objetivos proporcionar serviços adequados à satisfação das necessidades dos utentes, estabilizar ou retardar as consequências desagradáveis do envelhecimento, prestar apoio psicológico e social, promover as relações interpessoais e intergeracionais, permitir que a pessoa idosa continue a viver na sua casa e no seu bairro, evitar ou adiar ao máximo o recurso a estruturas residenciais para pessoas idosas, contribuindo para a manutenção dos utentes em meio natural de vida, contribuir para a prevenção de situações de dependência, promovendo a autonomia.

O envelhecimento é um processo natural em que a pessoa idosa sofre várias alterações, nomeadamente a nível cognitivo. A promoção do envelhecimento ativo na população idosa é fundamental para uma melhor qualidade de vida e bem-estar.

Ao pensar-se num plano de intervenção anual devem conhecer-se primeiramente quais as necessidades do grupo, quais os interesses e preferências, no bem que se quer proporcionar, otimizando todos os recursos disponíveis colocando empenho e determinação na superação de possíveis obstáculos para assim se conseguir responder a novos desafios.

O Plano de Intervenção é formado segundo o diagnóstico que integram as necessidades ocupacionais e de desenvolvimento pessoal. É essencial promover-se a participação ativa dos utentes tendo em conta as suas necessidades, gostos, expetativas e interesses.

Pretende-se com estas atividades contribuir para um envelhecimento saudável, minorando o impacto dos fatores de risco intrínsecos da terceira idade em termos de perdas cognitivas, inatividade física, isolamento social e transtornos psicológicos.

Desta forma, deseja-se continuar a melhorar a qualidade de vida dos utentes, através de um plano de atividades altamente diversificado capaz de responder às necessidades e interesses dos beneficiários.

A animação sociocultural surge como forma de alcançar uma vida animada proporcionando aos idosos pequenos momentos de alegria e aprendizagem, mas também para compensar algumas carências, numa tentativa de recuperar nos idosos, a liberdade e o entusiasmo durante a sessão de animação.

Deste modo, a animação pode ser considerada como um conjunto de ações exercidas “sobre um grupo, uma coletividade ou um meio, visando desenvolver a comunicação e estruturar a vida social [...] é um método de integração e participação [...]; a função da animação define-se como uma função de adaptação às novas formas de vida social”. (Imhof, 1991:118).

### **Enquadramento Institucional**

A Cáritas Paroquial de Nossa Senhora da Conceição de Vila Viçosa é uma pessoa jurídica canónica de natureza pública, sujeita em Direito Canónico de obrigações e de direitos consentâneos com a índole de instituto da Igreja Católica, para desempenhar múnus indicado nos Estatutos, em ordem ao bem público eclesial, ereta canonicamente por decreto do Bispo da Diocese de 07.06.1989 e sob sua vigilância e tutela, com Estatutos aprovados por esta autoridade eclesiástica.

A Instituição nasceu com a ideia de apoiar a população mais necessitada e, pouco a pouco foi-se desenvolvendo e crescendo. Tem como missão fazer o bem a quem mais precisa. Tem como visão a promoção social visando a superação e prevenção de dependência ou emergência, o reforço da autonomia pessoal e o desenvolvimento solidário, integral e personalizado.

Valores Organizacionais:

- Esperança- fonte permanente de revitalização dos valores individuais e coletivos;
- Fé- infraestrutura de suporte à manutenção e ao desenvolvimento desses valores;
- Caridade- função de toda a partilha de bens e fonte de verdadeira solidariedade.

Desde 1995, através de um Projeto de Luta Contra a Pobreza (1995-1997), foi possível à Cáritas adquirir um edifício que passou a funcionar como sede da mesma. Aí foi criado um Centro Comunitário que promovesse um desenvolvimento integrado da comunidade local de forma participada e solidária. A dinâmica que emergiu da criação deste Centro Comunitário teve como consequência que todas as atividades da Cáritas de Vila Viçosa sofressem uma grande transformação, aumentando não só o número de utentes abrangidos pelas suas atividades, como também uma diversificação das áreas de intervenção da Instituição.

*Handwritten signatures and initials in blue ink, including the name 'Bouy'.*

A primeira valência da instituição a iniciar foi o SAD, que ainda hoje é a maior da instituição, com 101 utentes, apesar de apenas 87 estarem protocolizados. Na mesma altura, a instituição avançou também com o ATL, uma valência que a instituição conseguiu conservar muitos anos, mas que em 2007 foi encerrada. A instituição retomou, mais tarde, esta resposta, mas apenas nos períodos de férias escolares e ganhou a denominação de «Cáritas Brinca», movimentando cerca de 50 crianças.

Para além destas respostas sociais, a Cáritas Paroquial de Vila Viçosa tem uma creche com 21 crianças, 3 Centros de Convívio, uma ERPI com 16 camas e um serviço de Atendimento e Acompanhamento Social através do qual apoia mais de uma centena de famílias. Hoje é já um dos grandes empregadores do concelho, com uma equipa de aproximadamente de 48 colaboradores.

Paralelamente, a Cáritas faz, atualmente, a distribuição de alimentos por todas as escolas do concelho, com um protocolo inicialmente gratuito, mas pelo qual agora há uma comparticipação mensal por parte da autarquia.

Abrange e garante em conjunto com as diversas instituições do concelho, um apoio social a uma população de cerca de sete mil habitantes, inserida numa das zonas, atualmente, economicamente mais deprimidas de Portugal.

Para estar mais próxima das pessoas, a Cáritas Paroquial descentraliza os Centros de Convívio, que funcionam em 3 lugares do concelho: Pardais, Bencatel, S. Romão. Com cerca de 20 utentes em cada um, a instituição mantém esta opção apesar de apenas dois dos Centros de Convívio estarem protocolizados com a Segurança Social. Por falta de local de funcionamento não nos é possível abrir neste momento o centro de convívio de Vila Viçosa.

Neste momento, a Cáritas é, em Vila Viçosa, uma Instituição com uma dinâmica de desenvolvimento bastante grande, estando a desempenhar um papel cada vez mais importante no combate à exclusão social junto das populações mais marginalizadas do concelho.

### **Centro de Convívio**

O Centro de Convívio é a uma Resposta Social de apoio a atividades sociais, recreativas e culturais, organizadas e dinamizadas com participação ativa das pessoas idosas, residentes numa determinada comunidade. Implementa a sua intervenção junto da população sénior com o objetivo de fomentar um processo de envelhecimento positivo. Pretende-se neste processo que a pessoa mantenha o seu envolvimento social, para assim melhorar e manter a sua qualidade de vida e bem-estar. Ao longo do ano de 2024, pretende-se desenvolver um conjunto de atividades e ações que promovam o envolvimento e participação dos beneficiários. Para se alcançar a finalidade preestabelecida.



A Cáritas Paroquial de Nossa Senhora da Conceição de Vila Viçosa tem atualmente três Centros de Convívio, o de São Romão, Pardais e Bencatel, apenas dois tem acordo de cooperação com a Segurança Social.

Objetivos do Centro de Convívio:

- Prevenir a solidão e o isolamento;
- Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização,
- Proporcionar momentos de convívio e lazer através de atividades ocupacionais;
- Concorrer para o bem-estar bio-psico-social dos utilizadores;
- Contribuir para (re)organizar e/ou intensificar a rede de relações interpessoais;
- Manter e/ou desenvolver as capacidades existentes;
- Criar novos motivos de interesse e permitir a aquisição de novos conhecimentos

*Handwritten notes and signatures in blue ink, including a circled '3' and the name 'Bouy'.*

### Serviços Prestados e Atividades Desenvolvidas

#### Prestação dos seguintes serviços:

- Possibilidade de usufruir da sala de convívio da Instituição;
- Convívio semanal que inclui lanche;
- Formação/informação diversificada (saúde, cidadania, etc...)
- Participação em atividades constantes do respetivo plano anual de atividades, elaborado de acordo com os interesses e expetativas dos utilizadores;
- Frequência de atividades semanais, como por exemplo ginástica, música, informática, e muitas outras (constantes do plano de atividades e não só)
- Apoio Social;

O Centro de convívio realiza ainda as seguintes atividades:

- Atividades Ocupacionais de carácter sócio recreativo e cultural, desenvolvidas em parceria com outras entidades concelhias, nomeadamente com a Câmara Municipal, Junta de Freguesia, etc, que poderão ser desenvolvidas no espaço físico do Centro de Convívio ou no exterior.

#### Objetivos

- Prestar o serviço de acordo com a legislação aplicável e as orientações da Segurança Social no sentido de contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos beneficiários.

#### Instalações

Convívio de Pardais	Convívio de S. Romão	Convívio de Bencatel
↓	↓	↓
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala de Convívio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala de Convívio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala de Convívio</li> <li>• Bar/Cozinha</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cozinha</li> <li>• Instalações Sanitárias</li> <li>• Paço Exterior</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cozinha</li> <li>• Instalações Sanitárias</li> <li>• Pátio Exterior/Quintal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instalações Sanitárias</li> <li>• Sala comum</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

Funcionamento
<p>Convívio de Pardais</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>O Centro de Convívio de Pardais funciona durante os dias uteis das 14:00h às 18:00h</p> <p>O Centro funciona em regime aberto, podendo os utentes circular livremente dentro e fora das instalações.</p> <p>Qualquer responsabilidade da Instituição cessa assim que o utente deixar as instalações do Centro de Convívio.</p>
<p>Convívio de S. Romão</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>O Centro de Convívio de Pardais funciona durante os dias uteis das 9:00h às 17:30h</p> <p>O Centro funciona em regime aberto, podendo os utentes circular livremente dentro e fora das instalações.</p> <p>Qualquer responsabilidade da Instituição cessa assim que o utente deixar as instalações do Centro de Convívio.</p>
<p>Convívio de Bencatel</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>O Centro de Convívio de Pardais funciona 3º feiras das 14:00h às 18:00h</p> <p>O Centro funciona em regime aberto, podendo os utentes circular livremente dentro e fora das instalações.</p> <p>Qualquer responsabilidade da Instituição cessa assim que o utente deixar as instalações do Centro de Convívio</p>



*Handwritten signatures and initials in blue ink.*

Resultados Esperados
<ul style="list-style-type: none"><li>• Satisfação dos beneficiários</li><li>• Qualidade do serviço prestado</li><li>• Melhoria da qualidade de vida do utente</li></ul>

Quadro de Pessoal
<ul style="list-style-type: none"><li>• O quadro de pessoal encontra-se afixado nos estabelecimentos em local bem visível, contendo a indicação do número de recursos humanos, categoria profissional e respetivo vínculo, de acordo com a legislação/normativos em vigor.</li></ul>

### **Plano de Atividades - Enquadramento**

O presente Plano de Atividades para o ano de 2024 sistematiza as diversas propostas de ação definidas para alcançar os objetivos estratégicos e para responder as necessidades dos beneficiários. Conduz a nossa ação durante o ano. Visa também para além de ser divulgado na comunidade, descrever as atividades que a Instituição se propõe a desenvolver, tendo em conta os serviços que presta e as atividades que perspetiva realizar.

A Animação de idosos, em específico, define-se como um estímulo da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa. Funciona também como facilitador no acesso a uma vida mais ativa e como meio de comunicação e relação com os outros desenvolvendo desta forma a sua personalidade e autonomia. Proporciona aos utentes a interação e sociabilização através de várias atividades que são fundamentais nesta faixa etária de forma a ocupar o seu tempo.

Mas, para que tudo isso aconteça é necessário primeiramente trabalhar a motivação, só assim a pessoa fará qualquer coisa com dedicação e prazer.

No caso particular do nosso beneficiário, são pessoas já por si com determinadas limitações físicas às quais dificultam bastante o desempenho das atividades. Muitas das vezes também desanimam com o facto de pensarem que não são uteis. Nestes casos torna-se necessário criar, metodologias e estratégias que os levem a acreditar que ainda são capazes e que ainda fazem parte integrante da comunidade.

São estes alguns exemplos da resistência oferecida pelos clientes e que tentamos diariamente ultrapassar, nem sempre é fácil, mas essa também faz parte da função do animador fazer com que essas ideias e preconceitos desapareçam.

Parece-nos assim importante traçar um plano que vá ao encontro dos gostos e hábitos culturais dos nossos beneficiários, proporcionando-lhes algo que os ocupe e ao mesmo tempo lhes de prazer fazer.

### Planeamento das Atividades dos Centros de Convívio

A nossa população sénior tem características diferentes, e é nesta disparidade de interesses, gosto e características que temos o desafio de elaborar um plano de atividades que respeite a individualidade de cada um, sendo certo que pretendemos com isso promover o envelhecimento ativo e saudável, potenciar capacidades físicas e cognitivas, promover a interação com os outros proporcionando momentos de lazer e convívio reforçando os laços afetivos e aumento de autoestima.

A realização de atividades semanais, quer de carácter pontual (festejos em dias especiais) trazem uma panóplia de benefícios para os utentes e para quem lida diretamente com eles.

É através das atividades de animação que pretendemos valorizar a formação que tiveram ao longo da vida; proporcionar uma vida mais harmoniosa, envolvendo ativamente o utente na sua dinamização; e valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança.

### Levantamento de Necessidades

O Plano de Intervenção é desenvolvido tendo por base a experiência acumulada em anos anteriores, de acordo com os sucessos e os erros que daí decorreram, das particularidades, dos seus anteriores modos de vida assim como do testemunho e do diagnóstico elaborado aos utentes, ou seja, quais os interesses e preferências.

No trabalho diário tornar-se necessário e até mesmo fundamental a contínua inovação e diversidade nas atividades implementadas de modo a promover-se uma dinâmica que permita combater eficazmente o sedentarismo e até mesmo a falta de estimulação cognitiva tantas vezes presente na vida dos utentes.

O Plano de Atividades tem como objetivo principal dinamizar os utentes da Cáritas Paroquial de Vila Viçosa, sob a forma de diversas atividades durante o ano e direcionadas para diferentes níveis de autonomia/dependência.

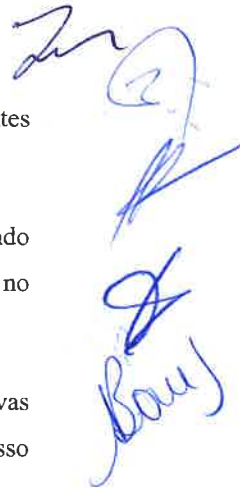
### Interesses e Preferências

Tratando-se de um grupo com alguma heterogeneidade, as atividades a implementar deverão incluir os gostos e necessidades de todos e de cada um, para que deste modo se fomente o convívio comunitário e o reforço de laços de amizade e apoio entre os utilizadores.

Apesar de alguma resistência inicial os idosos gostam de abraçar novos desafios e explorar competências que ou estavam esquecidas ou até mesmo nunca tinham sido devidamente estimuladas, pelo que se deve inovar nas atividades.

A realização de atividades visa proporcionar uma vida mais ativa com momentos lúdicos, criativos e comunicacionais entre todos, respeitando os saberes e culturas de cada um, promovendo a autonomia pessoal e elevando a sua autoestima.

Assim, pretende-se proporcionar aos utilizadores do Centro de Convívio um envelhecimento ativo, saudável e integrado privilegiando também o contacto destes com a família e restante comunidade por



forma a melhorar a sua qualidade de vida, sentimento de utilidade e a prevenção de incapacidades inerentes ao processo de envelhecimento.

Nesta segunda parte, passa-se agora ao planeamento das atividades propriamente ditas, salvaguardando sempre o carácter evolutivo e orientador deste instrumento de trabalho face às constantes alterações no grupo alvo das intervenções.

Durante um ano, existirão perdas e ganhos, idosos que entram e idosos que saem, novas parcerias, novas oportunidades e até mesmo algumas restrições ao desenvolvimento de algumas atividades, sendo por isso necessário um ajuste contínuo e regular deste plano.

### **Tipos de atividades a desenvolver nos Centros de Convívio**

O Plano de Atividades tem como objetivo principal dinamizar os utentes da Cáritas Paroquial de Vila Viçosa, sob a forma de diversas atividades durante um ano e direcionadas para diferentes níveis de autonomia/dependência.

Após a análise do diagnóstico inicial de interesses e preferências irão ser desenvolvidas as seguintes atividades de Animação Sociocultural:

- Atividades Lúdico-Recreativas,
- Atividades Culturais
- Atividades Sociais
- Atividades formativas/Intelectuais
- Atividades Espirituais/Religiosas
- Atividades quotidianas
- Atividades desportivas
- Atividades Festivas (Dias Comemorativos)

Todos os utentes que beneficiam desta Resposta Social devem ter oportunidades de realização pessoal, e nesse sentido é importante que as atividades a definir sejam heterogénias e que sejam do interesse dos utentes. A população idosa, também ela é homogénea, cada pessoa tem as suas características e é detentora de uma história de vida.

Importa apostar em iniciativas que promovam um envelhecimento ativo, tendo presente as necessidades dos beneficiários ao nível bio-psico-social. Será importante que se desenvolvam atividades de diferentes domínios.

Após análises dos diagnósticos iniciais de interesses e preferências, verificam-se que as atividades de maior interesse são as lúdico-recreativas, culturais, sociais, formativas/intelectuais, quotidianas e atividades festivas.

### Objetivos

Neste plano de atividades, definem-se quais os objetivos e as respetivas estratégias a alcançar com vista à prestação de um serviço de excelência.

Pretende-se continuar a assegurar um acompanhamento adequado às necessidades dos utentes, de forma a promover estratégias facilitadoras de um processo de envelhecimento ativo, através da estimulação cognitiva, física e social.

Desta forma, e tendo como a principal ferramenta a Animação, continuaremos a prosseguir o objetivo primordial de prevenir e retardar as dificuldades características desta faixa etária bem como explorar e incentivar as potencialidades e assim promover o bem-estar psicológico e social dos beneficiários.

Objetivo Estratégico	Objetivo Específico	Estratégia
Proporcionar aos utentes atividades que contribuam para o seu bem-estar, diminuindo os períodos de isolamento/solidão.	Realizar 90% das atividades programadas no plano anual de atividades.	Realização de atividades alusivas a épocas festivas e dias temáticos; Realização de atividades de lazer.

### Objetivos Gerais

- ❖ Encarar o envelhecimento como um processo saudável, ativo e natural;
- ❖ Fomentar as relações interpessoais dos utentes com outros grupos etários;
- ❖ Potenciar as competências, saberes e cultura do idoso aumentando a sua autoestima e autoconfiança;
- ❖ Incentivar a sociabilização e a partilha de experiências entre os utentes;
- ❖ Prevenir a solidão e o isolamento;
- ❖ Aumentar a motivação dos utentes para a participação ativa no ambiente que os rodeia;
- ❖ Favorecer o clima relacional satisfatório entre os utentes, potenciando a empatia, o respeito mútuo e a entreaajuda;
- ❖ Promover a convivência, participação e integração dos indivíduos na comunidade;
- ❖ Contribuir para a estabilização ou retardamento do processo do envelhecimento;
- ❖ Potenciar e desenvolver diversas atividades de forma coordenada e objetiva;
- ❖ Proporcionar a qualidade de vida, bem-estar físico e emocional da pessoa idosa;

### Indicadores de Avaliação do Plano de Atividades

A metodologia a adotar para a avaliação do plano de atividades a desenvolver na Resposta Social Centros de Convívio passará por os seguintes parâmetros:

- Avaliação efetuada pela técnica, através de métodos de observação direta, de reflexão teórica e de auscultação junto dos utentes.

- Os indicadores para avaliação das atividades serão o número de participantes na atividade (registo de presenças) e o grau de satisfação dos utilizadores face à atividade/serviço prestado.

Este plano de atividades pode ser sujeito a alterações, em virtude de novas atividades ou programas que surgem ao longo do ano, até mesmo provenientes das parcerias estabelecidas na comunidade, quer formais ou informais.

Calendarização	➤ De janeiro a dezembro de 2024
----------------	---------------------------------

Pretende-se que o nosso trabalho tenha como finalidade a melhoria e a diversidade dos serviços prestados, de modo a que possa corresponder aos interesses e expectativas dos beneficiários, culminando na sua satisfação.

Durante o ano são desenvolvidas diversas atividades, consoante o mês e a época que decorre, assim como atividades propostas pelos beneficiários e a técnica. Desenvolvemos atividades de maior importância, tais como algumas comemorações e visitas.

*[Handwritten signatures and initials in blue ink]*

## Plano Anual da Animação Sociocultural

(Atividades anuais a realizar)

<b>Tipos de Atividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Atividades (Denominação de Atividade Ateliê)</b>	<b>Produtos de Atividades</b>	<b>Responsável</b>	<b>Local</b>	<b>Recursos Materiais</b>	<b>Periodicidade</b>
<b>Lúdico Recreativas</b>	Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade;	Oficinas e atividades musicais	Canções de Antigamente	Técnicas	Centros de Convívio	Material de Suporte às atividades: Rádios/Cd's/ Colunas/ Computador etc...	Ao longo do ano
	Promover uma aprendizagem transversal; (cognitiva, afetiva, sensorial e motora);	Jogos	Atividades Musicais etc...	Técnicas	Centros de Convívio	Material de Suporte às atividades: Jogos de Tabuleiro; cartas, bowling, loto, roleta e jogos tradicionais, damas,	Ao longo do ano
	Promover as capacidades de memória; Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação;	Expressão Plástica	Trabalhos em papel (Corte, colagem, pinturas),	Técnicas	Centros de Convívio	Material de Suporte às atividades: Lápis, Canetas, Tintas, pincéis, colas,	Ao longo do ano



	<p>Promover momentos de animação, convívio e socialização</p> <p>Divulgar conhecimentos, artes e saberes,</p> <p>Reagir a estímulos sonoros e visuais;</p> <p>Promover a mobilidade e a destreza manual e o desenvolvimento da capacidade de expressão;</p> <p>Preencher o tempo de lazer com uma atividade produtiva e gratificante.</p>				<p>Trabalhos com recurso a materiais reciclados;</p> <p>Trabalhos com pastas moldáveis (Barro, plasticina, pasta de papel)</p> <p>Artigos de decoração etc...</p>			<p>tesouras, cartolinas, marcadores, material reciclável, papel ceda, papel crepe, papéis, tela, missangas, objetos em madeira, eva etc...</p>	
		Ateliê de Costura	Técnicas	Centros de Convívio	Material de suporte às atividades: retalhos, linhas, agulhas, tesouras, máquina de costura, lá, algodão, linha de croché.	Ao longo do ano			
		Trabalhos com tecidos (Pegas, malas, suportes para copos, bolsas para o pão...)			Trabalhos em feltro etc...				

Tipos de Atividades	Objetivos	Atividades	Produtos de Atividades	Responsável	Local	Recursos Materiais	Periodicidade
---------------------	-----------	------------	------------------------	-------------	-------	--------------------	---------------


*Handwritten signature and initials in blue ink.*

	(Denominação de Atividade Atelié)					
<b>Culturais</b>  Promover o Contacto com o Exterior;  Fomentar novas experiências;  Contrariar o desenraizamento social dos utentes;  Incrementar a participação ativa no processo de desenvolvimento cultural;  Alargar os horizontes da imaginação dos beneficiários;  Intercâmbio sociocultural;  Favorecer o convívio e a troca de experiências e vivências.	Ir a museus/Exposições	Passeios Culturais	Técnicas	A definir...	Material de suporte às atividades: Carrinha	Ao longo do ano
	Ir ao teatro	Assistir a peças de teatro	Técnicas	A definir...	Material de suporte às atividades: Carrinha	Ao longo do ano
	Oficina Cultural	Passeios Sociais Virtuais	Técnicas	Centros de Convívio	Material de suporte às atividades: Computador, câmara, internet, colunas, retroprojétor.	Ao longo do ano
	Ver televisão/ver filmes/documentários		Técnicas	Centros de Convívio	Material de suporte às atividades: Pc, retroprojétor, internet, colunas.	Ao longo do ano


  
 Louy

Tipos de Atividades	Objetivos	Atividades (Denominação de Atividade Ateliê)	Produtos de Atividades	Responsável	Local	Recursos Materiais	Periodicidade
Espirituais/ Religiosas	Fomentar o bem-estar espiritual; Promover momentos de oração	Eucaristia	Assistir à Eucaristia – momentos de oração	Técnicas Assistente Eclesiástico	Centros de Convívio	A definir...	A definir ...

Tipos de Atividades	Objetivos	Atividades (Denominação de Atividade / Ateliê)	Produtos de Atividades	Responsável	Local	Recursos Materiais	Periodicidade
Sociais	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; Promover o convívio e bem-estar;	Participar em festas	Dar a conhecer os trabalhos elaborados no Centro de Convívio	Técnicas	A definir ...	A definir...	Ao longo do ano
	Promover a participação ativa no processo de desenvolvimento social;	Participar em passeios	A definir...	Técnicas	A definir...	A definir...	Ao longo do ano
	Fomentar a confraternização entre residentes;	Piqueniques	A definir ...	Técnicas	A definir ...	Material de suporte a atividades: Carrinhas	Ao longo do ano
	Proporcionar momentos de alegria e de apreço pelos residentes; Facilitar a integração e a participação, através da comemoração de aniversários dos utentes.	Lanches Convívio Comemoração de Aniversários	Cantar os parabéns; Lanches Convívio	Técnicas	Centro de Convívio	Material de suporte a atividades: Diversos alimentos Bolo de Aniversário	Ao longo do ano

Tipos de Atividades	Objetivos	Atividades (Denominação de Atividade Ateliê)	Produtos de Atividades	Responsável	Local	Recursos Materiais	Periodicidade
<b>Intelectuais/ Formativas</b>	Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual;  Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio;	Ações de Sensibilização	Sessões de Sensibilização sobre temas inerentes à pessoa idosa	Técnicas	Centros de Convívio	Material de suporte às atividades: cadeiras, projetor, formador,	Ao longo do ano
	Fomentar o desenvolvimento emocional e cognitivo;  Estimular a escrita e a leitura  Aumentar/Manter a velocidade preceptiva;	Oficina de leitura	Leitura de Contos, leitura de jornais, revistas, leitura de histórias, recitação de poemas ...	Técnicas	Centros de Convívio	Material de suporte às atividades: Jornais, livros, revistas...	Ao longo do ano
	Fomentar novas experiências;  Desenvolver o raciocínio abstrato e agilidade.	Atividades/Jogos de estimulação cognitiva	Fichas cognitivas, diferenças, puzzles, sudoku, sopa de letras	Técnicas	Centros de Convívio	Material de suporte às atividades: Fichas, cadernos temáticos, livros, cadernos, folhas.	Ao longo do ano



	Proporcionar momentos de lazer;	Oficina de Informática	Redação de pequenos textos, pesquisa	Técnicas	Centros de Convívio	Material de suporte às atividades: PowerPoint com atividades, computador, internet.	Ao longo do ano
--	---------------------------------	------------------------	--------------------------------------	----------	---------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------

Tipos de Atividades	Objetivos	Atividades (Denominação de Atividade Ateliê)	Produtos de Atividades	Responsável	Local	Recursos Materiais	Recursos Humanos	Periodicidade
Desportiva	Estimular a atividade física; Melhorar a autoestima; Promover a mobilidade articular e coordenação motora Promover a melhoria dos níveis de agilidade e flexibilidade Aumentar a resistência muscular, estimular competências motoras que	Caminhadas	Caminhadas ao ar livre	Técnicas	ERPI	Material de suporte às atividades: chapéus, águas	Animadora Utentes	Ao Longo do Ano
		Ginástica Geriátrica						
		Mobilidade Ativa	Ginástica Geriátrica Exercícios desportivos	Técnicas	ERPI	Cadeiras Balões Bolas	Animadora Utentes	Ao Longo do Ano



trabalhem a execução das atividades da vida diária	Projeto Grupo HOLLON	Jogos	Técnicas	ERPÍ	A definir consoante sessão	Animadora Utentes Profissionais via online	Ao Longo do Ano
		Ginástica online					


Tipos de Atividades	Objetivos Específicos	Atividades (Denominação de Atividade Ateliê)	Produtos de Atividades	Responsável	Local	Recursos Materiais	Periodicidade
<b>Quotidianas</b>	Estimular a autonomia e cognição; Relembrar conhecimentos básicos;	Ateliê de culinária	Confeção de bolos, bolachas, fritos, doces, compotas, salgados	Técnicas	Centro de Convívio	Material de suporte às atividades: utensílios de cozinha	Ao longo do ano
	Proporcionar a partilha de experiências; Participar em atividades de culinária;	Ateliê de jardinagem	Colher flores e fazer arranjos; Plantar flores	Técnicas	Centro de Convívio	Material de suporte às atividades (utensílios de jardinagem)	Ao longo do ano
	Estimular a motricidade fina; Favorecer o sentido de participação na Instituição;	Realização de Adv's	Tarefas simples (dobrar guardanapos, toalhas etc..)	Técnicas	Centro de Convívio	Material de suporte às atividades: material de reabilitação	Ao longo do ano
	Estimular a motricidade fina; Promover momentos de convívio.	Conversas diversas	Troca de ideias, sentimentos e emoções	Técnicas	Centro de Convívio	Material de suporte às atividades: Cadeiras	Ao longo do ano

  
  
  
 Bouy

Tipos de Atividades	Objetivos Específicos	Atividades (Denominação de Atividade Ateliê)	Produtos de Atividades	Responsável	Local	Recursos Materiais	Periodicidade
<b>Desportivas</b>	Trabalhar o corpo como um mecanismo harmonizador, respeitando as emoções e estados fisiológicos, desenvolvendo habilidades motoras e reconhecendo o autoconhecimento corporal.	Caminhadas	Caminhadas ao ar livre	Técnicas	A definir...	Material de suporte às atividades: chapéus, águas	Ao longo do ano
	Potenciar as capacidades motoras e coordenativas;  Promover a melhoria dos níveis de agilidade e flexibilidade;  Estimular competências motoras que melhorem a execução das atividades de vida diária;	Desporto Mobilidade ativa	Exercícios de alongamentos, exercícios de relaxamento, exercícios de fortalecimento de músculos, equilíbrio e coordenação.	Técnicas	Centro de Convívio	Material de suporte às atividades: Bolas, cordas, cadeiras, jogos boccia, leitor de cd's...	Ao longo do Ano

*Handwritten signature and initials in blue ink.*

Zuzi
   
 Bous

Tipos de Atividades	Objetivos Específicos	Atividades (Denominação de Atividade Ateliê)	Produtos de Atividades	Responsável	Local	Recursos Materiais	Periodicidade
Datas Festivas (Consoante plano de atividades comemorativas)	Combater o isolamento social e o sedentarismo, Promover a sociabilização; Promover o convívio e bem-estar; Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências; Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural.	Festejar e ou assinalar datas comemorativas	Comemorar as festividades ao longo do ano	Técnicas	Centros de Convívio	A definir...	Ao longo do ano

A Animação Sociocultural pretende junto dos utentes compreender os seus gostos, capacidades, dificuldades e desenvolver atividades das quais estes possam sentir que são uteis na sociedade transmitindo saberes, partilhando experiências, conhecimentos e que os dias possam ser mais proveitosos mantendo desta forma as capacidades físicas e mentais ativa

Mr A  
J  
Bous

Bow J.

**Plano de Atividades Comemorativas**

Mês	Dia	Atividade	Objetivos	Recursos Materiais/Humanos	Periodicidade
Janeiro	Dia de Reis 6/01/2023	Confeção de iguarias alusivas a este dia	Motivar os beneficiários a vivenciar tradições; Fomentar as relações interpessoais e Intergeracionais,	A definir consoante o tema e a atividade	Ao longo do ano consoante os dias comemorativos
		Atividade Intergacional (cantar as janeiras)	Proporcionar a partilha de experiências;		
		Trabalhos manuais alusivos ao Dia de Reis	Participar em atividades de culinária; Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade;		
Fevereiro	Dia Mundial da Nutella 5/02/2023	Confeção de croissants de chocolate	Participar em atividades de culinárias Proporcionar a partilha de experiências		



Março	<b>Carnaval</b> 21/02/2023	Elaboração de fritos de carnaval	Recordar e valorizar tradições	
	<b>Dia Internacional da Mulher</b> 8/03/2023	Elaboração e entrega de flor/lembrança a cada mulher da instituição (utentes)	Valorizar o papel da mulher Desenvolver a motricidade e agilidade Comemorar o Dia da Mulher	
Abril	<b>Páscoa</b> 9/03/2023	Exposição de Páscoa Confeção de iguarias alusivas a esta época festiva (folares, bolos finitos)	Respeitar as crenças religiosas Promover momentos de convívio e lazer Trabalhar a motricidade fina Criar sentimentos de pertença à Associação Divulgar o trabalho desenvolvido	





Junho	<b>Santos Populares</b>	Realizar um arraial dos santos populares com sardinhas, música, baile, decoração de santos populares;	<p>Proporcionar momentos de convívio</p> <p>Promover a participação ativa no processo de desenvolvimento social;</p> <p>Fomentar a confraternização entre residentes</p> <p>Proporcionar momentos de alegria e de apreço pelos residentes;</p>	
	<b>Dia Internacional do Piquenique</b> 18/06/2023	Proporcionar aos utentes um piquenique num espaço verde	<p>Promover o convívio e bem-estar</p> <p>Proporcionar momentos de alegria e de apreço pelos residentes</p>	

*Handwritten signature and initials in blue ink.*

Julho	<b>Dia Mundial do Chocolate</b> <b>7/07/2023</b>	Atelier de culinária com os utensílios (receitas com chocolate como bolo, bombons, brigadeiros, cupcakes, panquecas)	Relembrar conhecimentos básicos  Proporcionar a partilha de experiências	
	<b>Dia Mundial da Pizza</b> <b>10/07/2023</b>	Proporcionar aos utensílios uma experiência gustativa diferente – pizzas de diferentes sabores.	Relembrar conhecimentos básicos  Proporcionar a partilha de experiências	
	<b>Dia dos Avós</b> <b>26/07/2023</b>	Elaboração de vídeos com mensagens individuais e enviar aos netos	Fomentar as relações  Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade	
Setembro	<b>Dia da Santa Cruz</b> <b>14/9/2023</b>	Elaboração de cruz com flores naturais alusivas a este dia	Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade,  Facilitar o acesso a atividades de lazer,	

	<p><b>Dia Mundial da Doença de Alzheimer</b> 21/09/2023</p>	<p>Realização de atividades de estimulação cognitiva Visualização de filme relacionado com esta temática</p>	<p>Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual; Aumentar/Manter a velocidade preceptiva; Fomentar novas experiências.</p>		
	<p><b>Dia Mundial do Turismo</b> 27/09/2023</p>	<p>Proporcionar aos utentes uma visita a um museu</p>	<p>Promover momentos de interação social. Promover o Contacto com o Exterior; Fomentar novas experiências Contrariar o desenraizamento social dos utentes</p>		
	<p><b>Dia Mundial do Coração</b> 29/09/2024</p>	<p>Realização de uma pequena caminhada</p>	<p>Aumenta a sensação de bem-estar Aumentar a força e a resistência</p>		

*Handwritten signature and initials in blue ink.*


<p><b>Outubro</b></p>	<p><b>Vindimas</b></p>	<p>Proporcionar aos beneficiários a participação numa vindima, com lanche ao ar livre e cânticos típicos do tempo das vindimas</p>	<p>Proporcionar momentos de bem-estar; Recordar e manter as tradições; Proporcionar a partilha de experiências.</p>	Empty cell for the right side of the table
	<p><b>Dia Internacional do Idoso</b> 1/10/2024</p>	<p>Visita cultural com os utentes Evento com as Instituições do Município</p>	<p>Valorizar o papel do idoso Promover a sociabilização Proporcionar bem-estar social</p>	
	<p><b>Dia Mundial do Ovo</b> 10/10/2024</p>	<p>Realização de receitas com ovo para o lanche dos beneficiários</p>	<p>Resgatar a memória alimentar Partilha de conhecimentos Fomentar novas experiências</p>	
	<p><b>Dia Mundial da Saúde Mental</b> 10/10/2024</p>	<p>Elaboração de fichas cognitivas</p>	<p>Melhorar a memória, a concentração e o raciocínio; Estimular a criatividade e a capacidade de resolução de problemas;</p>	





Boas  
Zm

<b>Novembro</b>	<b>25/12024</b>	Exposição do Dia de Martinho/ Realizar um magusto Confeção de bolo de castanha Elaboração de trabalhos manuais	Reviver tradições culturais Proporcionar momentos de convívio social e cultural Manter vivas as tradições culturais Promover momentos de interação social		
	<b>Dia Mundial do Origami</b> <b>11/11/2024</b>	Elaboração de origamis	Elevar a autoestima ao proporcionar o sentimento às pessoas de que são capazes de fazer as dobraduras Coordenação motora e a criatividade		
<b>Dezembro</b>	<b>Dia da Bolacha</b> <b>4/12/2024</b>	Confeção de doce de bolachas	Relembrar conhecimentos básicos Proporcionar a partilha de experiências		

	<p><b>Dia de Nossa Senhora da Conceição</b> 8/12/2024</p>	<p>Visita à Igreja de Nossa Senhora da Conceição</p> <p>Assistir à Eucaristia</p>	<p>Promover momentos de oração</p> <p>Valorizar hábitos e costumes dos idosos</p> <p>Respeitar as crenças, identidade e individualidade</p> <p>Desenvolver o lado espiritual e religioso do idoso.</p>		
	<p><b>Dia das Palavras Cruzadas</b> 21/12/2024</p>	<p>Elaboração de palavras cruzadas de vários temas</p>	<p>Melhorar a Agilidade Mental</p> <p>Expandir o vocabulário e melhorar as habilidades linguísticas</p> <p>melhorar a memória de curto prazo e a memória</p> <p>Manter a função cognitiva e a melhorar a agilidade mental</p>		
	<p><b>Natal</b> 25/12/2024</p>	<p>Exposição de Natal</p> <p>Decoração das Salas para a época natalícia</p> <p>Elaboração de trabalhos manuais alusivos ao Natal</p>	<p>Promover momentos der interação social</p> <p>Partilhar a magia do Natal (solidariedade, amor ao próximo)</p> <p>Desenvolver a criatividade</p>		

*Handwritten signatures and initials in blue ink.*

		<p>Recitar Músicas de Natal</p> <p>Lembrança para os beneficiários</p>	<p>Estimular a motricidade fina</p> <p>Viver o espírito natalício</p>		
--	--	------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	--	--


❖ No Registo de Atividades mencionam-se detalhadamente as atividades realizadas ao longo da semana.

## Conclusão

O Plano de Atividades é um instrumento orientador que visa a concretização dos objetivos da Resposta Social: Centros de Convívio.

As atividades a desenvolver ao longo do ano deverão corresponder às necessidades evidenciadas, aproximando a nossa intervenção das especificidades dos utentes, respeitando os seus hábitos, rotinas, histórias de vida, interesses, necessidades, potencialidades e serão concretizadas de acordo com os princípios enunciados na legislação em vigor.

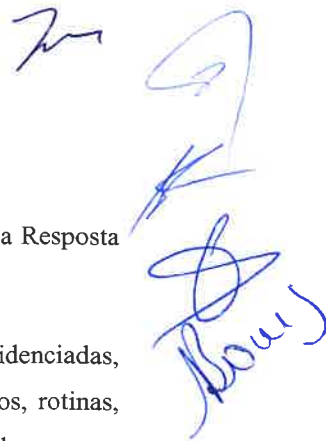
As atividades de animação sociocultural incitam à estimulação física, cognitiva benéfica para o sistema imunitário, promovem o fortalecimento de redes sociais e afetivas, contribuindo para o desenvolvimento de aprendizagens e para o enriquecimento pessoal, recusando uma perspetiva do idoso enquanto ser imutável e estagnado no seu processo de desenvolvimento.

Temos como objetivo satisfazer as necessidades e as expetativas do público-alvo e respetivas famílias com competência e responsabilidade, tendo como objetivo a prestação de um serviço que se deseja de excelência.

O Plano de Atividades é resumo sintético das dinamizações que irão ser realizadas do mês de janeiro a dezembro, no entanto, podem existir alterações. Será elaborada uma planificação semanal com a discriminação das atividades de animação desenvolvidas assim como uma planificação mensal com as atividades a desenvolver. Sequencialmente realizar-se-á depois da realização das atividades o registo detalhado com várias informações importantes assim como a sua avaliação.

A respetiva planificação é flexível, podendo a mesma ser alterada sempre que necessário.

Todas as atividades poderão ter a presença e colaboração da Diretora técnica, das auxiliares e colaboradoras sempre que seja necessário e nas quais se evidencie espírito de entreatajuda.



Aprovado	Não aprovado	Data
X		22-4-2024

A Comissão

Amir Dine Abdia  
Rui Manuel Mica Rosa  
Isabel Sousa  
João Paulo Sousa Lopes  
Luís Sousa da Costa Rosa