




Plano Anual de Atividades Socioculturais

(Respostas sociais: CD, SAD, CC)

Ano: 2023

 PENSADOR

Não podemos acrescentar
dias à nossa vida, mas
podemos acrescentar
vida aos nossos dias.

Sangamithra Gangaraju

Preâmbulo

O plano anual de atividades socioculturais é um documento orientador do conjunto de atividades a desenvolver, nas respostas sociais da terceira idade, nomeadamente: Centro de Dia (C.D.), Centro de Convívio (C.C.) e Serviço de Apoio Domiciliário (S.A.D.), na Associação de Solidariedade Social de Alquerubim.

A situação pandémica que atravessámos condicionou em muito a prestação dos serviços. Foram tempos bastante difíceis, que contribuíram para o declínio dos nossos utentes, principalmente dos mais vulneráveis. Aos poucos, vamos retomando a normalidade que vivíamos antes da pandemia e por conseguinte tentando proporcionar aos nossos utentes um envelhecimento ativo e saudável. Ressalvamos, que ainda que se cumpram todas as normas da DGS e internas, a situação pandémica ainda não cessou, pelo que possam ainda vir a existir situações que provoquem pontualmente algum constrangimento na realização de algumas das atividades. Caso se verifique, estas situações serão expostas por escrito, e replaneadas as atividades sempre que possível, de forma a minimizar os impactos causados.

Relativamente à resposta social de SAD, iremos realizar algumas atividades no domicílio, apostando sobretudo em atividades de estímulo cognitivo, bem como comemoração de alguns aniversários e dias festivos de maior impacto. Pretende-se dinamizar a resposta, retardando a institucionalização e fomentando o envelhecimento feliz e ativo.

População-alvo

Resposta Social	Capacidade da resposta
Centro de Dia	25
Centro de Convívio	30
Serviço de Apoio Domiciliário	50

Calendarização

do plano

- De 02 de janeiro a 31 de dezembro de 2023.

Avaliação

A avaliação do Plano é efetuada através de dados recolhidos ao longo das atividades descritas nos seguintes indicadores:

- Mapa das presenças.
- Planeamento mensal de atividades.
- Relatório anual.
- Registo de atividades e avaliação diária.

Objetivo Geral

- Proporcionar um envelhecimento com qualidade, através de rotinas adequadas as suas dificuldades e necessidades de forma lúdica e criativa.
- Proporcionar aos clientes atividades que contribuam para o seu bem-estar, diminuindo os períodos de isolamento/solidão;
- Promover a saúde e qualidade de vida do cliente.

Objetivos Específicos

- Proporcionar aos idosos momentos de boa disposição;
- Recordar vivências e tradições populares;
- Proporcionar maior qualidade de vida e sentimento de utilidade;
- Combater o sedentarismo;
- Prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de ativação e estimulação dos idosos.(Fomentar o envelhecimento ativo)
- Contribuir para o enriquecimento cultural do Idoso;
- Criar um ambiente de solidariedade e apoio mútuo;
- Contribuir para a realização pessoal e social do Idoso;
- Refletir sobre mudanças de comportamento, redimensionamento atitudes e valores;

- Manter a alegria de viver ajudando-os a descobrir o prazer de fazer coisas novas e de se sentirem uma mais-valia no âmbito da comunidade onde estão inseridos;
- Estimular a imaginação e a criatividade dos idosos;
- Sensibilizar para a participação ativa na vida social, estimulando o convívio intergeracional;
- Estimular a participação na atividade física;
- Vigiar adequadamente a saúde primária;
- Auxiliar na realização na cuidados pessoais e de saúde imprescindíveis;
- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que esse mesmo tempo se torne passivo.
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, elevando a sua autoestima e confiança.

Atividades Lúdicas e de Lazer

1. Comemoração de aniversários dos idosos: Festejar o aniversário de cada idoso, comemorando mais um ano de vida, através de partilha e socialização.

Tipo de atividades a desenvolver	Dinamizar o aniversário, cantando os Parabéns ao idoso.	
Localização	ASSA/ Domicílio utentes Programar consoante os aniversários	
Calendarização		
Recursos	Humanos	Animador, auxiliar
	Materiais	Bolo, transporte
Número clientes a abranger	Número variável	
Destinatários	Centro de Dia, Centro de Convívio, SAD	

2. Risoterapia e jogos lúdico - recreativos: Sessão de leitura, jogos de estímulo cognitivo (dos quais jogar cartas – sueca), anedotas, ditos ou provérbios adequados ao público; realizam-se por vezes também inquéritos e jogos lúdicos. Discutem-se assuntos da atualidade ou que despertem interesse aos idosos. Esta atividade pretende divertir e consciencializar o utente para a atualidade.

Tipo de atividades a desenvolver	Divertir/ distrair o cliente, promover o convívio desprendido e informal entre idosos. Troca de ideias e saberes.
---	--

Localização	ASSA/ Domicílio utentes	
Calendarização	Quarta-feira (ASSA) a programar nos domicílios	
Recursos	Humanos	Animador, auxiliar
	Materiais	Materiais diversos (transporte SAD)
Número clientes a abranger	Número variável	
Destinatários	Centro de Dia, Centro de Convívio, SAD	

3. Programa Idade Maior: - “Ler em ComunIDADE”– Visa a dinamização de sessões de “leituras” sob forma de tertúlia e de debate de ideias que pretendem proporcionar ao público de Idade Maior a (re)descoberta de hábitos de leitura, os diálogos interpares, o espírito de argumentação e, assim, contribuir para a melhoria da sua qualidade de vida, fomentando a aprendizagem ao longo da vida.

Tipo de atividades a desenvolver	Debate de ideias, bem como convívio desprendido e informal entre idosos. Troca de ideias e saberes interpares.	
Localização	Biblioteca Municipal/ Parceria com Município. 10 de Março 2023 (14.30h)	
Calendarização/ Tema	28 de Abril 2023 (14:30h)	
Recursos	Humanos	Animador, auxiliar,
	Materiais	Livros
Número clientes a abranger	10	

Destinatários	Centro de Dia,
----------------------	----------------

4. Expressão musical – “Trauteias e Rodopias” - Atividade dedicada à aprendizagem de noções básicas de música, como a respiração e o ritmo. Estimula-se para o canto individual e em coro, bem como o manuseamento, de alguns instrumentos musicais, tais como pandeireta, reco-reco, ferrinhos, entre outros. A música tem geralmente a capacidade de distrair, de alegrar e predispor o cliente.

Tipo de atividades a desenvolver	Aprendizagem de noções básicas de música; Estímulo do canto individual e em grupo; Manuseamento de alguns instrumentos musicais; Interpretação de músicas de forma dinâmica. Ex: construção de musicais; Conhecimento de músicas da atualidade.	
Localização	ASSA/ Parceria com o Município	
Calendarização	Segunda-feira (14:15h) - Semanal	
Recursos	Humanos	Animador, professor
	Materiais	Materiais diversos
Número clientes a abranger	Número variável	
Destinatários	Centro de Dia, Centro de Convívio	

5. Exercício físico: “Atividade” Ginástica e exercícios adequados a cada sénior de acordo com as suas limitações e capacidades, Esta atividade tem como objetivo promover a diminuição do sedentarismo, estimulando a autonomia, através da mobilidade e flexibilidade. Visa também colocar em prática técnicas de relaxamento e fisioterapia que estimulem o corpo e a mente da forma mais adequada, contribuindo para o envelhecimento ativo.

Tipo de atividades a desenvolver	Aquecimentos e alongamentos Jogos de flexibilidade e equilíbrio; jogos de resistência, rítmicos e coreografias; Relaxamentos musculares.	
Localização	ASSA	
Calendarização	Quartas-feiras (14:15h) Centro de Dia e Centro Convívio (ASSA)	
Recursos	Humanos	Animador, professor
	Materiais	Material de ginástica;
	Parcerias	Município de Albergaria
Número clientes a abranger	Número variável	
Destinatários	Centro Dia, Centro Convívio	

6. Oficina da Culinária: - Sabores e sentidos- Esta atividade permite desenvolver o estímulo da criatividade e também da recordação. Isto porque são várias as clientes que transitam para a atividade os seus

conhecimentos de culinária, ensinando a confeccionar, por exemplo pratos tradicionais das suas localidades, principalmente, doces.

Tipo de atividades a desenvolver	Manusear diretamente os alimentos; Desenvolver a percepção sensorial através do manuseamento, do cheiro e da forma como se procede ao cozinhar de uma receita; Estímulo à manutenção das rotinas diárias;	
Localização	ASSA	
Calendarização	Mensal (principalmente no dia de aniversário dos idosos)	
Recursos	Humanos	Animador, auxiliar
	Materiais	Materiais diversos à confeção receita
Número clientes a abranger	Número variável	
Destinatários	Centro de Dia, Centro de Convívio,	

7. **Cuidados de beleza:** - Cuidados de beleza (Manicure, depilações faciais) e higiene que visam a manutenção da saúde do utente, impulsionando também a sua valorização e autoestima.

Tipo de atividades a desenvolver	Manter as unhas bonitas e saudáveis. Tratar da estética facial através da depilação do buço. Valorizar a auto estima.	
Localização	ASSA	
Calendarização	Quinzenal	

Recursos	Humanos	Animador, auxiliar
	Materiais	Materiais diversos
Número clientes a abranger	Número variável	
Destinatários	Centro de Dia, Centro de Convívio.	

8. Visitas e passeios: Realização de passeios e visitas ao longo do ano. Dar a conhecer os espaços ao ar livre de forma a estimular não só os movimentos físicos como os mentais. Estes passeios visam proporcionar momentos de exploração de espaços capazes de despertar sentimentos de bem-estar e de diversão.

Tipo de atividades a desenvolver	Organizar passeios; saídas para espaços ao ar livre e zonas verdes; estímulo continuado ao desenvolvimento físico e mental.	
Localização	A definir	
Calendarização	A definir	
Recursos	Humanos	Animador, auxiliar
	Materiais	Materiais diversos, carrinhas e/ou autocarro
Número clientes a abranger	Número variável	
Destinatários	Centro de Dia, Centro de Convívio.	

9. Cuidados Básicos De Saúde (Rastreios): promover o acesso a cuidados de saúde primária, através de pequenos rastreios (avaliação da tensão arterial, controlo da glicémia capilar, controlo do índice de massa gorda) de forma a manter o bem-estar físico, mental e emocional dos idosos; impulsionando para uma melhoria da sua qualidade de vida.

Tipo de atividades a desenvolver	Acesso a cuidados de saúde primária. Efetuar pequenos rastreios. Proporcionar ao cliente um adequado acompanhamento na sua saúde, de forma a contribuir para a qualidade de vida.	
Localização	ASSA	
Calendarização	Mensal (ou outra periodicidade consoante necessidade)	
Recursos	Humanos	Animador, auxiliar
	Materiais	Materiais diversos
Número clientes a abranger	Número variável	
Destinatários	Centro de Dia, Centro de Convívio	

10. Videoteca: Estímulo cognitivo - os nossos idosos irão desfrutar da visualização de filmes, proporcionando momentos de distração, convívio e conhecimento (através da mensagem do filme).

Tipo de atividades a desenvolver	- Promover a animação lúdica; - Proporcionar um momento diferente na vida dos idosos.	
Localização	ASSA	
Calendarização	Trimestral	
Recursos	Humanos	Animador, auxiliar
	Materiais	Materiais diversos, nomeadamente: computador, projetor.
Número clientes a abranger	Número variável	
Destinatários	Centro de Dia, Centro de Convívio,	

11. Comemoração de dias festivos: Identificar a importância do dia, atribuída à comemoração da respetiva festividade. Comemorar, recordar, incentivando ao convívio e ao estímulo cognitivo.

Tipo de atividades a desenvolver	- Promover o convívio; - Proporcionar um momento diferente na vida dos idosos/ estímulo cognitivo.	
Localização	ASSA/ domicílio idosos (SAD)	
Calendarização	Cronograma de comemoração de datas (anexo) Em SAD serão seleccionadas as datas a comemorar;	
Recursos	Humanos	Animador, auxiliar
	Materiais	Materiais diversos, transporte (SAD)
Número clientes a abranger	Número variável	

Destinatários	Centro de Dia, Centro de Convívio (sempre que se proporcione em dias de convívio) e SAD
----------------------	---

12. Celebração da Eucaristia: Proporcionar aos idosos um momento de expressão da sua fé e participação na eucaristia.

Tipo de atividades a desenvolver	- Promover o convívio; - Proporcionar um momento de expressão da fé.	
Localização	ASSA Primeiras 4 ^{as} feiras de cada mês.	
Calendarização		
Recursos	Humanos	Animador, auxiliar, Padre
	Materiais	Materiais diversos
Número clientes a abranger	Número variável	
Destinatários	Centro de Dia, Centro de Convívio	

Plano Semanal de Atividades

O plano semanal é constituído por um conjunto de atividades permanentes, no entanto, poderão estar sujeitas a sofrer alterações sempre que surjam outras atividades que possam interferir no cumprimento do mesmo, tal como comemorações e ou datas importantes.

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:30h às 10h	Transportes/ acolhimento e reforço da manhã	Transportes/ acolhimento e reforço da manhã	Transportes/ acolhimento e reforço da manhã	Transportes/ acolhimento e reforço da manhã	Transportes/ acolhimento e reforço da manhã
10h às 12h	Prestação de cuidados e ou atividades	Prestação de cuidados e ou atividades	Prestação de cuidados e ou atividades	Prestação de cuidados e ou atividades	Prestação de cuidados e ou atividades
12h00 às 13h00	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14h00 às 15:30h	Atividades e ou prestação de cuidados	Atividades e ou prestação de cuidados	Atividades e ou prestação de cuidados	Atividades e ou prestação de cuidados	Atividades e ou prestação de cuidados
16h às 16h30	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
17h às 18h	Transportes/ Regresso casa	Transportes/ Regresso casa	Transportes/ Regresso casa	Transportes/ Regresso casa	Transportes/ Regresso casa

CRONOGRAMA DE COMEMORAÇÃO DE DATAS IMPORTANTES 2023

<u>DATA (previsão)</u>	<u>COMEMORAÇÃO</u>	<u>ACTVIDADE (descrição)</u>
06 de Janeiro (6ªF)	Dia de reis magos	Ensaios e respetiva apresentação da música “Santos Reis, Santos Coroados” às valências de JI e ERPI.
11 de Janeiro (4ªF)	Dia internacional do Obrigado	Jogo do agradecimento. Cada idoso irá nomear uma pessoa ou entidade a quem quer agradecer e partilhar em grupo.
18 de Janeiro (4ªF)	Dia internacional do Riso	Partilhar anedotas em grupo.
27 de Janeiro (6ªF)	Dia nacional do vinho do Porto	Confeção de sobremesa com vinho do Porto, inserido no atelier de culinária.
14 de Fevereiro (3ªf)	Dia dos namorados	Visualização do clássico “Romeu e Julieta”, inserido nas sessões de videoteca.
20 de Fevereiro (2ª F)	Carnaval	Baile de carnaval na assa, com clientes mascarados a preceito. Tema: Água
8 de Março (4ªf)	Dia da mulher	Visita ao museu e capela da Vista Alegre em Ílhavo.
19 de Março (assinalar no dia 21, 2ªf)	Dia do pai	Elaboração de uma lembrança pelos nossos idosos para assinalar este dia. Visualização do clássico “A vida é bela” (inserido nas sessões de videoteca).

21 de Março (3ª F)	Dia da Árvore	Plantação de uma árvore no exterior, juntamente com as crianças.
22 de Março (4ªF)	Dia Mundial da Água	Sensibilização para poupança da água. Inserido no projeto pedagógico.
6 de Abril (5ªF)	Dia da actividade física	Realização de uma aula de STEP adaptado à terceira idade, a realizar na 4ª feira em parceria com a professora da Atividade.
6 de Abril (5ªF)	Páscoa (9 de Abril – domingo de Páscoa)	Elaboração de uma lembrança pelos nossos idosos para assinalar este dia. Confeção de pães de Deus no atelier de culinária.
26 de Abril (4ªf)	Dia da terra	Ver os animais em comunhão com a natureza, visitando a quinta equestre Vitor Frias.
27 de Abril (5ªF)	Dia da empregada doméstica	Dinâmica de grupos sobre a importância e todas as tarefas inerentes a esta profissão.
29 De Abril (6ªf)	Dia mundial da Dança	Coreografia da música tradicional portuguesa “verde milho”.
04 de Maio (5ª F)	Dia Internacional do Bombeiro	Visita ao quartel dos Bombeiros Voluntários de Albergaria-a-Velha.
05 de Maio (6ªf)	Dia da higiene das mãos	Acção de sensibilização sobre a importância da higienização do nosso corpo e em especial das nossas mãos para promover a salubridade.
8 de Maio (2ªf)	Dia da Mãe	Elaboração de uma lembrança pelos nossos idosos para assinalar este dia.
15 de Maio (2ªF)	Dia Internacional da Família	Conversa em grupo sobre a temática “A minha família”.
17 de Maio (4ª F)	Dia Mundial da hipertensão	Rastreio aos idosos.

08 de Junho (5ªF)	Dia Mundial dos Oceanos	No âmbito do projeto pedagógico, tertúlia sobre os oceanos.
13,24 e 29 de Junho	Santos Populares	Ensaio de marcha popular, para apresentar às crianças.
15 de Junho (5ªf)	Dia mundial da consciencialização da violência contra a pessoa idosa.	Acção de sensibilização sobre a temática em parceria com o núcleo GNR Apoio ao idoso
10 de Julho (2ªF)	Dia Mundial da Pizza	Elaboração de pizza para degustar no âmbito do atelier de culinária.
26 de Julho (4ªf)	Dia dos avós	Elaboração de uma lembrança para os idosos relativa ao dia; Lanche convívio num parque. (intergeracional)
08 de Setembro (6ªF)	Dia Mundial da Fisioterapia	Demonstração de alguns exercícios que podem melhorar a qualidade de vida.
26 de Setembro (3ªF)	Dia Nacional do Farmacêutico	Elaboração de um postal de agradecimento e respetiva entrega do mesmo na farmácia de Alquerubim.
29 de Setembro (6ªf)	Dia mundial do coração	Acção de sensibilização e esclarecimento de mitos e ideias pré estabelecidas por um profissional de enfermagem.
01 de Outubro (comemorar a 2/10 2ªF)	Dia Internacional do Idoso	Visita ao Museu de Aveiro e Sé.
04 de Outubro (4ªF)	Dia Mundial da Musica	Quizz musical sobre várias músicas do tempo dos seniores.
16 de Outubro (2ªF)	Dia Mundial da Alimentação	Tertúlia sobre bons hábitos alimentares.
5 de Novembro (a assinalar no dia 6, 2ªf)	Dia mundial do cinema	Recriar a cena musical “ <i>oh Evaristo tens cá disto?</i> ” do filme clássico popular português “Pátio das Cantigas”.

14 de Novembro (3ªF)	Dia mundial da diabetes	Rastreio da glicemia a todos os idosos.
04 de Dezembro (2ªF)	Dia da Bolacha	No âmbito do atelier de culinária, elaborar bolachas para degustar com chá ao lanche.
16 de Dezembro (sáb.)	Festa de Natal	Festa de natal; convívio intergeracional.

Animadoras: _____

(Vânia Maia)

(Paula Amaral)

Direção Técnica: _____

(Daniela Cravo)

Direção Serviços Gerais: _____

(Manuela Oliveira)