

Plano de Atividades



"Juntos Podemos Fazer Mais"

2020

1 – Nota Introdutória

A planificação das atividades a dinamizar junto da população alvo, têm como objetivo primordial contribuir para uma ocupação saudável, evitando a solidão e sedentarismo, fomentando as relações interpessoais e o sentimento de pertença e autoestima. O importante é mostrar ao idoso que idade não é sinónimo de invalidez. Independentemente de os anos passarem, existem qualidades que permanecem e que precisam de ser potencializadas; permitir que se sintam uteis. No fundo, estas atividades acabam por criar algumas estratégias que permitam um envelhecimento digno.

A Instituição procurará dinamizar atividades em parceria com outras Instituições, procurando também envolver a comunidade na vida da Instituição, proporcionando-se aos utentes momentos de convívio e partilha.

2 - Planificação Anual das Atividades de Animação Sociocultural

O plano de atividades de animação sociocultural é adaptado às necessidades e expectativas dos idosos, tendo sempre em consideração as histórias de vida, interesses e preferências de cada idoso. A envolvimento dos utentes e contributos são fundamentais para a dinamização e sucesso das atividades previstas.

Atividade	Descrição	Calendarização	Objetivos	Recursos Humanos	Destinatários	Indicador (es) de Avaliação
Comemoração do Dia dos Reis	Realização de um convívio entre utentes. Elaboração das coroas dos reis e retroprojeção da história.	6 De Janeiro	Promover o convívio. Desenvolver e estimular a concentração e a motricidade.	Diretora Técnica e Animadora	Utentes de ERPI e Centro de Dia	Concretização da ação e envolvimento dos participantes.
Comemoração do Dia do Doente	Visita aos utentes da Instituição, que se encontrem no domicílio por motivo de doença.	11 de Fevereiro	Promover a autoestima e transmitir palavras de conforto e esperança.	Animadora e Grupo Sócio caritativo.	Utentes de SAD e Centro de Dia	Realização da visita domiciliária.
Comemoração do Dia de São Valentim	Decoração do refeitório com trabalhos feitos pelos utentes e preparação de um lanche alusivo ao dia.	14 de Fevereiro	Estimular a criatividade dos utentes.	Cozinheiras e Animadora	Utentes de ERPI, Centro de Dia e SAD	Concretizar a atividade e o envolvimento dos participantes.

Plano de Atividades 2020

Atividade	Descrição	Calendarização	Objetivos	Recursos Humanos	Destinatários	Indicador (es) de Avaliação
Festejos de Carnaval	Convívio entre os utentes das instituições do Alto-Concelho.	Fevereiro (dia a agendar)	Relembrar hábitos e costumes, promover a participação e o convívio entre os utentes das Instituições.	Diretora Técnica; Animadora; Cozinheiras e Ajudantes Ação Direta.	Utentes de ERPI, Centro de Dia e SAD.	Envolvimento de todas as IPSS'S do Alto-Concelho.
Comemoração do Dia Internacional da Mulher	Entrega de uma lembrança a todas as mulheres da instituição.	8 Março (celebrado no dia 9)	Sinalizar o dia, valorizando o papel da mulher.	Animadora.	Utentes de ERPI, Centro de Dia, SAD e Colaboradoras.	Realização da lembrança para todas as mulheres.
Comemoração do Dia do Pai	Entrega de uma lembrança a todos os pais. Dinamização de um lanche especial, proporcionando-se o convívio entre os utentes.	19 de Março	Sinalizar o dia, valorizando o papel do pai.	Diretora Técnica; Animadora Sociocultural e Cozinheiras.	Utentes de ERPI, Centro de Dia e SAD.	Realização da lembrança para todos os pais. Concretização do convívio.
Dia Mundial da Árvore	Passeio à Mata da Margaraça e realização de um picnic.	21 de Março (celebrado no dia 23)	Simbolizar e valorizar o dia.	Cozinheiras, Diretora Técnica e Animadora.	Utentes de ERPI, Centro de Dia.	Concretização da ação.
Dia Mundial do Livro Português	Leitura de um livro/conto português	26 de Março	Relembrar a importância da leitura.	Animadora.	Utentes de ERPI e Centro de Dia.	Ler o livro/conto
Dia Mundial do Teatro	Encenar uma peça com utentes e colaboradoras.	27 de Março	Simbolizar o dia do teatro envolvendo os utentes.	Colaboradoras da Instituição.	Utentes de ERPI, Centro de Dia e SAD.	Concretização da ação.

Plano de Atividades 2020

Atividade	Descrição	Calendarização	Objetivos	Recursos Humanos	Destinatários	Indicador (es) Avaliação
Comemoração do Dia Mundial da Atividade Física	Realização de jogos e exercícios físicos.	6 de Abril	Desenvolver e estimular as capacidades físicas dos utentes.	Animadora.	Utentes de ERPI, Centro de Dia	Número de participantes e o interesse manifestado
Comemoração do Dia Mundial da Saúde	Ação de sensibilização sobre cuidados na saúde.	Abril (dia a agendar)	Informar e sensibilizar para a promoção de boas práticas e identificar comportamentos de risco para a saúde.	Enfermeira da instituição	Utentes de ERPI e Centro de Dia	Adesão dos utentes. Envolvimento e interesse manifestado.
Comemoração da Páscoa	Realização de um convívio entre utentes, direção e colaboradoras.	Abril (dia a agendar)	Promover o convívio entre utentes, direção e colaboradoras, proporcionando momentos de lazer e bem-estar.	Colaboradoras da instituição.	Utentes de ERPI, Centro de Dia e SAD.	Concretização da ação. Grau de satisfação dos utentes.
Comemoração do Dia da Mãe	Entrega de uma lembrança a todas as mães. Dinamização de um lanche convívio entre utentes.	3 de Maio (celebrado no dia 4)	Simbolizar o dia, valorizar o papel da mãe.	Colaboradoras da Instituição.	Utentes de ERPI, Centro de Dia, SAD e Colaboradoras	Concretização da ação

Plano de Atividades 2020

Atividades	Descrição	Calendarização	Objetivos	Recursos Humanos	Destinatários	Indicador (es) Avaliação
Comemoração do Mês de Maria	Passeio a Fátima	Maio (dia a agendar)	Proporcionar uma visita ao Santuário de Fátima participando na Eucaristia	Diretora Técnica; Animadora e Ajudantes de Ação Direta.	Utentes de ERPI, Centro de Dia e SAD	Concretização da ação
Comemoração Dia Internacional do Picnic	Realização de um picnic na freguesia.	18 de Junho	Proporcionar um momento de convívio entre utentes num espaço de lazer, em contacto com a natureza.	Diretora Técnica; Animadora e Cozinheiras.	Utentes de ERPI, Centro de Dia e SAD	Concretização da ação

Plano de Atividades 2020

Atividades	Descrição	Calendarização	Objetivos	Recursos Humanos	Destinatários	Indicador (es) Avaliação
Santos Populares	Convívio Interinstitucional	Junho (dia a agendar)	Promover o convívio entre utentes de diferentes Instituições, proporcionando momentos de festa e alegria	Colaboradoras da Instituição	Utentes de ERPI, Centro de Dia e SAD	Concretização da atividade. Número de participantes
Dia Mundial do Chocolate	Confeção de bombons de chocolate	7 de Julho	Envolver os utentes na confeção dos bombons	Cozinheiras e Animadora	Utentes de ERPI, Centro de Dia e SAD	Concretização da ação
Dia Mundial dos Avós	Elaboração de um postal/lembrança a entregar aos avós da Instituição	26 de Julho	Valorizar o papel dos avós nas famílias	Colaboradoras da Instituição	Utentes de ERPI, Centro de Dia e SAD	Realização dos postais para todos os avós
	Passeio com os utentes dependentes	Julho (dia a agendar)	Promover momentos de lazer, convívio e proporcionar aos utentes mis dependentes o contacto com o exterior		Utentes de ERPI e SAD	A dinamização da ação dependerá da possibilidade de cedência por parte de outra entidade, de um veículo adaptado a utentes com mobilidade reduzida

Plano de Atividades 2020

Atividades	Descrição	Calendarização	Objetivos	Recursos Humanos	Destinatários	Indicador (es) Avaliação
Exposição de artesanato e doçaria local	Exposição de trabalhos realizados pelos utentes. Relembrar a doçaria típica.	Agosto (dia a agendar)	Promover a autoestima. Confecionar doçaria típica da zona, relembrando tradições e sabores. Envolver as famílias/comunidade na vida da Instituição	Diretora Técnica, Animadora, Cozinheiras e Ajudantes Ação Direta.	Utentes de ERPI, Centro de Dia, SAD e Comunidade	Concretização da ação
Dia Internacional da Paz	Realização de trabalhos manuais alusivos ao dia.	21 de Setembro	Estimular a criatividade dos utentes da Instituição.	Animadora.	Utentes de ERPI e Centro de Dia.	Concretização da ação e número de participantes.
Dia Mundial do Pão e Dia Mundial da Alimentação	Confecionar com a ajuda dos utentes o pão para o lanche.	16 de Outubro	Envolver os utentes na confeção do pão proporcionando assim momentos de descontração, bem-estar e reforçar a importância de uma alimentação equilibrada	Diretora Técnica. Animadora e Cozinheiras.	Utentes de ERPI, Centro de Dia e SAD.	Concretização da ação.

Plano de Atividades 2020

Atividade	Descrição	Calendarização	Objetivos	Recursos Humanos	Destinatários	Indicador (es) de Avaliação
Comemoração do São Martinho	Realização do Magusto comunitária.	Novembro (dia a agendar)	Relembrar hábitos, costumes e promover o bem-estar e convívio entre os utentes e comunidade.	Grupo sócio caritativo e colaboradoras da Instituição.	Utentes da Instituição e comunidade.	Concretização da ação.
Preparação do Natal	Realização de trabalhos alusivos ao Natal. Decoração da Instituição.	Dezembro	Desenvolver a capacidade dos utentes e estimular a integração social e o trabalho em grupo.	Animadora.	Utentes de ERPI e Centro de Dia.	Decoração da Instituição.

Plano de Atividades 2020

10. Planificação Semanal das Atividades de Animação Sociocultural

Atividades	Descrição	Calendarização	Objetivos	Recursos Humanos	Destinatários	Indicador (es) Avaliação
Trabalhos Manuais	Realização de diversas atividades	Segundas e Sextas das 9h30 às 11h e das 14h às 16h	Desenvolver, estimular a imaginação e criatividade dos utentes, desenvolver a motricidade fina e a coordenação psico-motora	Animadora	Utentes de ERPI e Centro de Dia	Aplicação do modelo de avaliação
Religiosas	Recitação do terço	Segunda a Domingo das 11h15 às 12h	Respeitar os valores e crenças dos utentes	Utentes de ERPI	Utentes de ERPI	
Jogos de Estimulação Cognitiva	Dinamização de diversos jogos (bingo, cartas, dominó)	Terças das 9h30 às 11h e das 14h às 16h	Aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e evitar o sedentarismo	Animadora	Utentes de ERPI e Centro de Dia	Aplicação do modelo de avaliação
Beleza	Cuidados de Imagem	Quintas das 10h às 11h	Promover o autoestima dos utentes	Animadora	Utentes de ERPI	
Animação Musical	Cânticos locais	Quinta das 14h às 16h	Relembrar vivências.	Elementos do grupo sócio caritativo e Animadora	Utentes de ERPI e Centro de Dia	
Alfabetização	Escrita e leitura	Quartas das 9h30 às 11h e das 14h às 16h	Adquirir novas aprendizagens relacionadas com a escrita e leitura	Animadora	Utentes de ERPI e Centro de Dia	Aplicação do modelo de avaliação

11. Outras Ações

Ações	Descrição	Calendarização	Objetivos
Participação nas atividades e eventos do concelho (ação social)	Exercer uma participação ativa nas atividades e eventos dinamizados pelo Município, para a população sénior.	_____	Promover a participação ativa dos idosos, interação e socialização.
Participação nos projetos e programas de ação social	Elaboração de parcerias formais e informais.	_____	Exercer uma postura ativa nos diversos projetos e programas de ação social.

12- Nota Conclusiva

O plano apresentado sistematiza as diversas propostas de ação e atividades para 2020. Salienta-se que as atividades apresentadas foram definidas tendo em consideração a dinâmica institucional, utentes e comunidade envolvente.

A dinamização de atividades de animação sociocultural visam uma ocupação saudável dos idosos, promovendo-se momentos de descontração física e psicológica, com vista ao bem-estar dos mesmos. Estas assumem um papel preponderante na vida dos nossos utentes, uma vez que promovem a interação, socialização e contribuem para um projeto de vida ativo. As atividades planificadas podem sofrer algumas alterações de acordo com a dinâmica institucional e os interesses manifestados pelos utentes.

Benfeita, Novembro de 2019

Direção

Diretora Técnica

Animadora Sociocultural

Plano de Atividades 2020