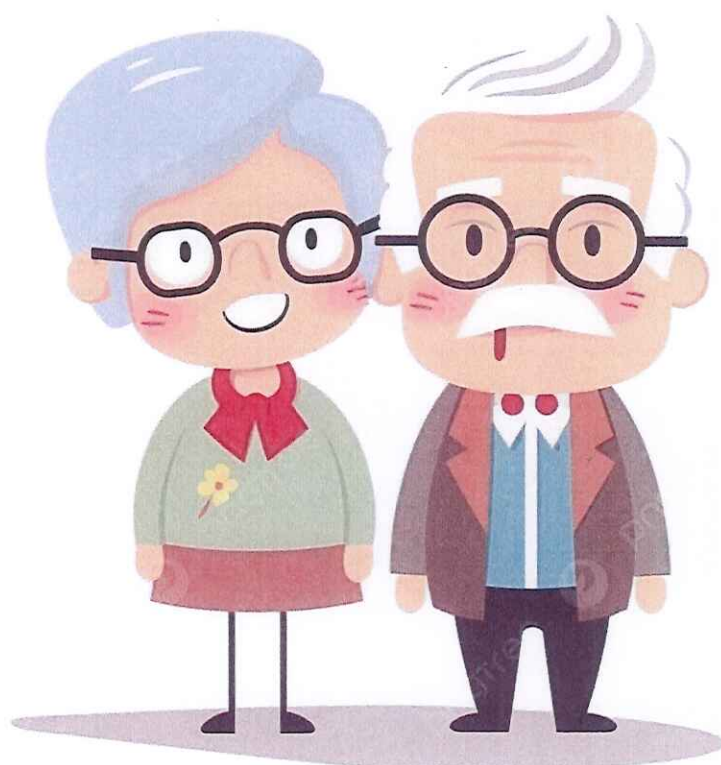


PLANO DE ATIVIDADES 2025



Handwritten signatures and notes:
A
Atriz Coste
Coy

INTRODUÇÃO

O Centro Social Paroquial de Benfeita no âmbito da sua ação, presta serviços e cuidados nas respostas sociais: ERPI (Estrutura Residencial para Idosos), Centro de Dia e SAD (Serviço de Apoio Domiciliário).

A instituição elabora anualmente a planificação de atividades, tendo como objetivo a ocupação e envolvimento dos utentes na concretização das atividades propostas, proporcionando-lhes uma vida mais ativa e criativa.

Dos utentes é esperado uma participação nas atividades mediante o seu gosto e/ou interesse e o grau de autonomia.

DATAS COMEMORATIVAS - ANUAIS

JANEIRO

Dia de reis (dia 6)

- Ação: construir uma coroa para cada utente, e lembrar a história dos reis magos;
- Objetivos: desenvolver e estimular a concentração e a memória;
- Destinatários: os utentes das três valências;
- Recursos humanos: animadora;
- Recursos materiais: computador, tela, retroprojektor; cartolinas, tesouras, tintas e canetas.

FEVEREIRO

Dia mundial do doente (dia 11)

- Ação: realizar uma visita aos doentes da comunidade, oferecendo um lanche;
- Objetivos: promover a autoestima e transmitir palavras de conforto e esperança;
- Destinatários: utentes de SAD;
- Recursos humanos: animadora e diretora técnica;

Dia dos namorados (dia 14)

- Ação: realização de trabalhos alusivos ao dia, comemoração da data com um lanche convívio;
- Objetivos: assinalar o dia e fortalecer os laços de afetos;
- Destinatários: utentes das três valências;
- Recursos humanos: colaboradoras ao serviço;
- Recursos materiais: material de desgaste necessário para a realização da atividade.

MARÇO

Convívio de carnaval (data a agendar)

- Ação: decoração do espaço alusivo à época, trajar os utentes e realizar um baile com lanche convívio;
- Objetivos: proporcionar momentos de convívio e interação entre os utentes;
- Destinatários: utentes das três valências;
- Recursos humanos: colaboradoras ao serviço;
- Recursos materiais: material de desgaste necessário para a realização da atividade.

Convívio Inter-institucional (data a agendar)

- Ação: convívio entre os utentes das instituições do Alto-concelho;
- Objetivos: lembrar hábitos e costumes, promovendo a participação e o convívio entre os utentes das IPSS's.
- Destinatários: utentes das três valências;
- Recursos humanos: colaboradoras ao serviço;
- Recursos materiais: transporte para pessoas com mobilidade reduzida e o material de desgaste necessário para a realização da atividade.

Dia internacional da mulher (dia 8)

- Ação: elaborar e oferecer uma lembrança a todas as mulheres que fazem parte da instituição;
- Objetivo: sinalizar o dia;
- Destinatários: utentes das três valências e colaboradoras;
- Recursos humanos: a animadora;
- Recursos materiais: material de desgaste para a confeção da lembrança.

Dia do pai (dia 19)

- Ação: entregar uma lembrança a todos os pais que fazem parte da instituição e promover um lanche convívio;
- Objetivos: valorizar e simbolizar o dia;
- Destinatários: os utentes das três valências;
- Recursos humanos: colaboradoras ao serviço;
- Recursos materiais: material de desgaste necessário para a realização da atividade.

ABRIL

Dia mundial da atividade física e mundial da saúde (dias 6 e 7)

- Ação: 2ª edição da caminhada solidária da instituição;
- Objetivos: promoção das boas práticas de saúde;
- Destinatários: comunidade;
- Recursos humanos: animadora, enfermeira e diretora técnica;
- Recursos materiais: material de desgaste para a realização da atividade.

Páscoa (dia a agendar)

- Ação: decoração dos espaços de convívio alusivo à época; missa pascal seguida de almoço convívio entre utentes, direção e colaboradoras;
- Destinatários: utentes das três valências, direção e colaboradoras;
- Recursos humanos: colaboradoras ao serviço;
- Recursos materiais: material de desgaste necessário para a realização da atividade.

MAIO

Dia da mãe (dia 4)

- Ação: oferecer uma lembrança às mães que estão em ERPI, cujo o papel dos filhos será evidenciado;
- Objetivos: valorização e importância do papel das mães na vida dos filhos;
- Destinatários: utentes de ERPI;
- Recursos humanos: filhos e animadora;
- Recursos materiais: material de desgaste necessário para a realização da atividade

Dia da mãe (dia 4)

- Ação: elaborar e entregar uma lembrança a todas as mães que fazem parte da instituição;
- Objetivo: valorizar o papel da mãe no seio familiar;
- Destinatários: utentes de centro de dia e apoio domiciliário;
- Recursos humanos: animadora;
- Recursos materiais: material de desgaste necessário para a realização da atividade.

[Handwritten signature]

Dia internacional da família (dia 15)

- Ação: Em conjunto com os utentes de ERPI elaborar um postal alusivo ao dia para enviarem aos seus familiares; visionamento de um filme “A Gaiola Dourada”;
- Objetivos: promover a aproximação entre os utentes e família, reforçando os laços familiares.
- Destinatários: utentes de ERPI;
- Recursos humanos: animadora;
- Recursos materiais: materiais de desgaste necessários para a realização da atividade.

Dia internacional da família (dia 15)

- Ação: elaborar uma lembrança alusiva ao dia para oferecer aos utentes de centro de dia e apoio domiciliário; visionamento de um filme, “A Gaiola Dourada”;
- Objetivos: promover a aproximação entre utentes reforçando a importância dos laços familiares;
- Destinatários: utentes de centro de dia e apoio domiciliário;
- Recursos humanos: animadora;
- Recursos materiais: para o filme, computador, retroprojetor e tela, para a lembrança, material de desgaste necessário para desenvolver a atividade.

Dia da espiga (dia 29)

- Ação: apanhar o ramo da espiga, assim como dita a tradição, seguido de uma tarde convívio com animação musical;
- Objetivos: a importância de manter as tradições, relembrando os seus costumes;
- Destinatários: os utentes das três valências;
- Recursos humanos: as colaboradoras ao serviço;
- Recursos materiais: material de desgaste necessário para desenvolver a atividade.

Mês de Maria (dia a agendar)

- Ação: passeio ao santuário de Fátima;
- Objetivos: proporcionar aos utentes uma visita ao santuário com a participação na Eucaristia;
- Destinatários: os utentes das três valências;
- Recursos humanos: as colaboradoras ao serviço;
- Recursos materiais: materiais de desgaste para a realização da atividade, incluindo as carrinhas de transporte para pessoas com mobilidade reduzida e sem mobilidade.

JUNHO

Santos Populares (dia a agendar)

- Ação: organizar uma sardinhada convívio com animação;
- Objetivos: promover o convívio e as tradições
- Destinatários: os utentes das três valências;
- Recursos humanos: as colaboradoras ao serviço;
- Recursos materiais: os materiais de desgaste necessários para a realização da atividade.

Dia internacional do piquenique (dia 18)

- Ação: levar os utentes a fazer um piquenique;
- Objetivos: promover uma tarde de convívio e lazer;
- destinatários, os utentes das três valências;
- recursos humanos, as colaboradoras ao serviço;
- recursos materiais, os materiais de desgaste necessários para a realização da atividade.

Passeio à praia (dia a agendar)

- Ação: passar o dia numa praia (a definir);
- Objetivos: proporcionar aos utentes um contato com a praia, promovendo momentos de bem-estar e lazer;
- Destinatários: os utentes das três valências principalmente os mais independentes;
- Recursos humanos: as colaboradoras ao serviço;
- Recursos materiais: os necessários para realizar a atividade, incluindo uma carrinha para pessoas com mobilidade reduzida.

JULHO

Passeio à praia (dia a agendar)

- Ação: passar o dia numa praia (a definir);
- Objetivos: proporcionar aos utentes um contato com a praia, promovendo momentos de bem-estar e lazer;
- Destinatários: utentes das três valências, principalmente os mais dependentes;
- Recursos humanos: as colaboradoras ao serviço;
- Recursos materiais, os necessários para realizar a atividade, principalmente o transporte de pessoas com mobilidade reduzida e sem mobilidade.

Dia do chocolate (dia 7)

- Ação: confeccionar bombons para oferecer aos utentes;
- Objetivos: assinalar assim um dia diferente na sua rotina, e proporcionar um momento de degustação ao nível do doce;
- Destinatários: os utentes das três valências;
- Recursos humanos: a animadora;
- Recursos materiais: os necessários para confeccionar os bombons.

Dia dos avós (dia 26)

- Ação: realização de um passeio com destino a definir. Será entregue uma pequena lembrança alusiva ao dia e um lanche mais elaborado.
- Objetivos: sinalizar o dia, e reforçar a importância dos avós na vida dos netos;
- Destinatários: os utentes das três valências;
- Recursos humanos: as colaboradoras ao serviço;
- Recursos materiais: os necessários para realizar a atividade incluindo transporte de mobilidade reduzida.

Sabores da freguesia (dia a agendar)

- Ação: tarde cultural com amostra gastronómica e animação com grupos da região;
- Objetivos: confeccionar doçaria típica e outras iguarias da zona, relembrando sabores e tradições. Envolver a comunidade na vida da instituição;
- Destinatários: os utentes e comunidade em geral;
- Recursos humanos: colaboradoras e direção;
- Recursos materiais: material necessário de desgaste para a realização da atividade.

OUTUBRO

Dia do idoso (dia 1)

- Ação: jogo do bingo com um tema relacionado com a pessoa idosa, seguido de um lanche convívio;
- Objetivos: valorização do papel da pessoa idosa, promover e estimular a capacidade cognitiva e memorial;
- Destinatários: os utentes das três valências;
- Recursos humanos: a animadora e restantes colaboradoras ao serviço;
- Recursos materiais: o jogo do bingo e restantes materiais de desgaste para a confeção e realização do lanche.

Dia da alimentação (dia 16)

- Ação: sensibilizar os utentes para uma alimentação saudável através de um jogo alusivo ao tema;
- Objetivos: mostrar os benefícios de uma boa alimentação na prevenção de algumas doenças;
- Destinatários: os utentes de centro de dia e ERPI;
- Recursos humanos: a animadora;
- Recursos materiais: os materiais necessários para a realização do jogo.

Dia Halloween (dia 31)

- Ação: decoração dos espaços comuns com decorações alusivas à época;
- Objetivos: assinalar esta data do ano; promover a criatividade através da realização de alguns trabalhos manuais;
- Destinatários: os utentes de centro de dia e ERPI;
- Recursos humanos: a animadora;
- Recursos materiais: todo o tipo de materiais para os trabalhos manuais.

NOVEMBRO

Dia do cinema (dia 5)

- Ação: visionamento de um filme português com pipocas, assinalando assim o dia do cinema;
- Objetivos: simbolizar o dia e recriar uma tarde diferente;
- Destinatários: os utentes de centro de dia e ERPI;
- Recursos humanos: a animadora;
- Recursos materiais: as pipocas, o computador, a tela e o retroprojektor.

Magusto

- Ação: decorar os espaços comuns com algumas decorações alusivas à época;
- Objetivos: promover a criatividade e evitar o sedentarismo;
- Destinatários: os utentes de centro de dia e ERPI;
- Recursos humanos: a animadora;
- Recursos materiais: os necessários para realizar as decorações.

Dia do magusto (dia 11)

- Ação: comemoração do magusto com um convívio entre os utentes;
- Objetivos: relembrar hábitos e costumes promovendo o bem-estar e convívio entre utentes;
- Destinatários: os utentes das três valências;
- Recursos humanos: as colaboradoras ao serviço;
- Recursos materiais: os necessários para a confeção e realização do convívio.

DEZEMBRO

Dia da bolacha (dia 4)

- Ação: confeção de bolachas para o lanche dos utentes;
- Objetivos: simbolizar o dia e oferecer assim, um miminho aos utentes;
- Destinatários: os utentes das três valências;
- Recursos humanos: a animadora;
- Recursos materiais: os necessários para a confeção das bolachas.

Natal

- Ação: decoração dos espaços com trabalhos e decorações alusivas ao natal;
- Objetivos: promover a criatividade através da realização de trabalhos alusivos à época;
- Destinatários: os utentes de ERPI e centro de dia;
- Recursos humanos: a animadora;
- Recursos materiais: os necessários para a realização dos trabalhos manuais.

Festa de natal (dia a agendar)

- Ação: celebração da Eucaristia, almoço convívio entre utentes, dirigentes e colaboradoras. Tarde recreativa e convívio;
- Objetivos: comemorar a época natalícia, revivendo tradições e crenças. Proporcionar bem-estar e confraternização entre utentes, dirigentes e colaboradoras;
- Destinatários: os utentes das três valências, direção e colaboradoras;
- Recursos humanos: as colaboradoras;
- Recursos materiais: material de desgaste para a realização da atividade.

PLANIFICAÇÃO MENSAL

 Todos os meses - aniversário dos utentes

- Ação: cantar os parabéns oferecendo simbolicamente um bolo e uma pequena lembrança; fazer um registo fotográfico;
- Objetivos: pretende-se com esta atividade preservar a identidade e promover o bem-estar psicológico e social dos utentes;
- Destinatários: os utentes de ERPI e Centro de Dia;
- Recursos humanos: animadora e as restantes colaboradoras ao serviço;
- Recursos materiais: material de desgaste para a realização da atividade.

Todos os meses - aniversário dos utentes

- Ação: oferecer simbolicamente um bolo e uma pequena lembrança felicitando o utente;
- Objetivos: pretende-se com esta atividade preservar a identidade e promover o bem-estar psicológico e social dos utentes;
- Destinatários: os utentes de SAD;
- Recursos humanos: a animadora e as restantes colaboradoras ao serviço;
- Recursos materiais: material de desgaste para a realização da atividade.

[Handwritten signatures and initials]
Ana Costa
GZ

PLANIFICAÇÃO SEMANAL

Todos os dias

- **Ação: recitação do terço;**
- Objetivos: respeitar os valores e as crenças dos utentes;
- Destinatários: utentes de ERPI e centro de dia;
- Recursos humanos: voluntárias;
- Recursos materiais: terço e velas.

Segunda-feira

- **Ação: alfabetização e cálculo;**
- Objetivos: adquirir e relembrar aprendizagens relacionada com a escrita e o cálculo. Promover a estimulação cognitiva;
- Destinatários: os utentes de ERPI e centro de dia;
- Recursos humanos: a animadora;
- Recursos materiais: fichas de exercícios.

Terça-feira

- **Ação: trabalhos manuais;**
- Objetivos: desenvolver, estimular a imaginação e criatividade dos utentes, desenvolver a motricidade fina e a coordenação psico-motora;
- Destinatários: os utentes de ERPI e centro de dia;
- Recursos humanos: a animadora;
- Recursos materiais: tesouras, tintas, canetas, cartolinas, lápis...

Quarta-feira (manhã)

- **Ação: dinamização de jogos;**
- Objetivos: aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e evitar o sedentarismo;
- Destinatários: os utentes de ERPI e centro de dia;
- Recursos humanos: a animadora;
- Recursos materiais: jogos.

Quarta-feira (tarde)

- **Ação: cuidados de beleza;**
- Objetivos: promover o auto-estima dos utentes;
- Destinatários: utentes de ERPI e centro de dia;
- Recursos humanos: a animadora;
- Recursos materiais: o material necessário para realizar os cuidados.
-

Quinta-feira

- **Ação: jogos tradicionais/atividade física**
- Objetivos: desenvolvimento das capacidades físicas. Combater o sedentarismo e promover a autoestima;
- Destinatários: os utentes de ERPI e centro de dia;
- Recursos humanos: a animadora;
- Recursos materiais: bolas, garrafas, cadeiras, balões...

Sexta-feira

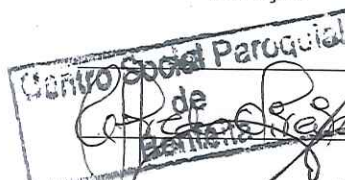
- **Ação: trabalhos manuais;**
- Objetivos: desenvolver, estimular a imaginação e criatividade dos utentes, desenvolver a motricidade fina e a coordenação psico-motora;
- Destinatários: os utentes de ERPI e centro de dia;
- Recursos humanos: a animadora,
- Recursos materiais: tesouras, tintas, canetas, cartolinas, lápis...

CONCLUSÃO

O plano é um instrumento de trabalho que contempla a planificação das atividades a realizar ao longo do ano. O mesmo tem como objetivo assinalar as datas importantes e proporcionar aos utentes uma ocupação diferente, que origine momentos saudáveis de lazer e convívio.

A planificação das atividades pressupõe a ocupação do utente e o seu envolvimento, para que se sintam valorizados, sintam prazer na dinamização das atividades, entusiasmando-se pela participação e consciencializando-se de que podem dar o seu contributo. As atividades poderão vir a sofrer algumas alterações, tendo como preocupação, avaliar o interesse demonstrado pelos utentes e a dinâmica da instituição.

Direção


António Rebelo
Isabel Almeida Gonçalves Costa

Diretora Técnica

Elisabete Oliveira Lourenço

Animadora

Susana Varajão

Centro Social Paroquia
de
Ponte de Lima