

Anexo B

Handwritten signatures and notes in blue ink, including the phrase "Hede 2016".

Plano de Atividades

Respostas Sociais Seniores





Centro Social Paroquial
Santo Estêvão de Oldrões

Helder Silva

Plano de Atividades Respostas Sociais da Terceira Idade 2025				
Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Janeiro 2025	Atividade Inter-instituições "Janeiras online" - Construção de coroas alusivas e ensaio de cânticos.	Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas. Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre instituições.	<u>Utentes:</u> - Todos os Utentes.	<u>Humanos:</u> - Todos os colaboradores; - Animadora Social; - Voluntários. <u>Materiais:</u> - Cartolinas, colas, tesouras, adereços, etc.
	Dia 11 de Janeiro- Dia Internacional do Obrigado. - Elaboração de mensagens alusivas ao tema: dizer "obrigado" aos amigos, aos familiares e às pessoas de quem gostamos.	Expressar sentimentos e emoções. Conviver com outras pessoas, promovendo a socialização e evitando o isolamento, a tristeza e a depressão.	<u>Utentes Seniores:</u> - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	<u>Humanos:</u> - Animadora Social; <u>Materiais:</u> - Cartolinas, colas, tesouras, adereços, etc.
	Dia 18 de janeiro – Dia Internacional do Riso. - Ida ao Teatro	Proporcionar um momento de convívio e alegria evitando sentimentos de tristeza e depressão.	<u>Utentes Seniores:</u> - Independentes; - Grau de dependência leve;	<u>Humanos:</u> - Animadora Social; <u>Materiais:</u> - Carrinhas

	<p>“Assembleia de Utentes” Discussão e debate junto dos utentes sobre as atividades e objetivos que querem concretizar. - Realização de um mural de expectativas para 2025.</p>	<p>Estimular a capacidade de reflexão sobre a satisfação das conquistas na vida e as coisas que ainda anseiam fazer. Potenciar a re/construção de expectativas face as vivências futuras.</p>	<p><u>Utentes Seniores:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado. 	<p><u>Humanos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Psicóloga; <p><u>Materiais:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cartolinas, colas, tesouras, etc.
	<p>Criação do projeto: Dramaturgia Musical: combinação de elementos da música, do teatro e da narrativa</p>	<p>Criação de um grupo musical com os utentes com mais aptidão e gosto pela música para realizar iniciativas intergeracionais com as crianças da creche</p>	<p><u>Utentes Seniores:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Independentes; - Grau de dependência leve; 	<p><u>Humanos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajud. Ação Direta; - Estagiária de Educação social <p><u>Materiais:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Instrumentos musicais.

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Fevereiro 2025	Dia 13- Preparação da época festiva do Carnaval - Preparação das máscaras Carnaval para todos os utentes.	Estimular as capacidades artísticas e manuais dos utentes.	Utentes Seniores: - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	Humanos: - Todos os Colaboradores; - Animadora Social; - Voluntários. Materiais: - Tecidos, cartolinas, plásticos, colas, etc.
	Dia 14- Dia dos Namorados/ Dia Internacional do Amor - Celebração do Dia do Amor; - Realização de decoração alusiva; - Realização de lembranças; - Lanche temático.	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos. Estimular as capacidades técnico-manuais dos utentes seniores, assim como a sua criatividade e imaginação.	Utentes Seniores: - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	Humanos: - Ajudante de Ação Direta; - Voluntários; - Animadora Social. Materiais: - Cartolinas; Colas, adereços, etc. - Almoço.
	Ação de sensibilização: Emoções, Sentimentos, Pensamentos e Ações.	Psico-educação sobre a temática; Promover a empatia e o reconhecimento do "outro".	Utentes Seniores: - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	Humanos: - Animadora Social; - Psicóloga. Materiais: - Videoprojector

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Março 2025	Dia 4- Participação no Baile de Carnaval das IPSS.	Promover o convívio e a partilha de experiências.	<u>Utentes Seniores:</u> - Independentes; - Grau de dependência leve.	<u>Humanos:</u> - Ajudantes Ação Direta; - Voluntários; - Animadora Social. <u>Materiais:</u> - Roupa de carnaval.
	Dia 8 - Dia Internacional da Mulher - Almoço convívio entre mulheres em local a designar.	Valorizar e aumentar a autoestima do sexo feminino. Promover o convívio e a partilha de experiências.	<u>Utentes Seniores:</u> - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	<u>Humanos:</u> - Ajudantes Ação Direta; - Voluntários; - Animadora Social. <u>Materiais:</u> - Maquilhagem, manicura e cabelo.
	Dia 19 - Dia do Pai - Almoço convívio entre os homens em local a designar.	Valorizar e aumentar a autoestima do sexo masculino. Promover o convívio e a partilha de experiências.	<u>Utentes:</u> - Todos os utentes.	<u>Humanos:</u> - Ajudantes de Ação Direta; - Animadora Social; - Voluntários. <u>Materiais:</u> - Cartolinas; cola, adereços, etc.
	Preparação da época festiva da Páscoa - Realização de trabalhos de expressão plástica alusivos á Páscoa	Desenvolver as capacidades cognitivas, assim como, a motricidade fina.	<u>Utentes:</u> - Independentes; - Grau de dependência leve. - Grau de dependência moderado.	<u>Humanos:</u> - Todos os colaboradores; - Animadora Social; - Voluntários. <u>Materiais:</u> - Cartolinas; cola, adereços, etc. - Ovos.

Handwritten signature and initials in blue ink.

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Abril 2025	De 25 a 29 de março Semana Santa da Páscoa - Via Sacra.	Proporcionar momentos de reflexão espiritual.	<u>Utentes Seniores:</u> - Todos os Utentes.	<u>Humanos:</u> - Direção - Todos os colaboradores; - Voluntários. <u>Materiais:</u> Cruzes e velas
	Dia 25 de Abril - Dia da Liberdade - Realização de trabalhos de expressão plástica alusivos ao 25 de abril.	Relembrar um acontecimento histórico importante.	<u>Utentes seniores:</u> - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	<u>Humanos:</u> - Ajudantes Ação Direta; - Animadora Social; - Voluntários. <u>Materiais:</u> - Papel crepe, Cola, tesouras, etc.
	Dia 29 de Abril - Dia Mundial da Dança - Visita a uma Danceteria.	Promover o convívio e a partilha de experiências intergeracionais.	<u>Utentes seniores:</u> - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	<u>Humanos:</u> - Ajudantes Ação Direta; - Animadora; - Voluntários. <u>Materiais:</u> Aparelhagem
	Dia 2 -- Dia Internacional do Livro Infantil - Dinamização de um Teatro Musical infantil e apresentação para as crianças da creche e escola primária.	Promover o convívio intergeracional. Socialização com a comunidade escolar.	<u>Utentes seniores:</u> - Independentes; - Grau de dependência leve.	<u>Humanos:</u> - Ajudantes Ação Direta; - Animadora - Voluntários. <u>Materiais:</u> - Instrumentos musicais.

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Maio 2025	Dia 1- Dia da Mãe Realização de uma lembrança alusiva à comemoração.	Homenagear e presentear todas as mães.	<u>Utentes:</u> Todos os Utentes	<u>Humanos:</u> - Todos os colaboradores; - Voluntários. <u>Materiais:</u> - Cartolinas; cola, adereços, etc.
	Dia 17 Dia Mundial da Hipertensão - Ação de sensibilização	Sensibilizar os utentes para a importância de bons hábitos de vida no sentido de evitar a hipertensão;	<u>Utentes Seniores:</u> - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	<u>Humanos:</u> - Animadora Social; <u>Outros Recursos:</u> - Videoprojetor, computador, etc.
	Celebração diária da Oração do Rosário	Proporcionar momentos de reflexão espiritual.	<u>Utentes Seniores:</u> - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	<u>Humanos:</u> - Ajudante de Ação Direta - Voluntários.
	Passeio ao Santuário da Senhora dos Remédios Lamego	Promover o convívio e a partilha de experiências	<u>Utentes Seniores:</u> - Independentes; - Grau de dependência leve;	<u>Humanos:</u> - Todos os colaboradores; - Voluntários. <u>Materiais:</u> - Transportes em carrinhas
	Início das competições do BOCCIA - Realização de treinos semanais; - Participação nas competições Concelhia.	Fomentar a prática do exercício físico como forma de garantir a independência funcional dos idosos.	<u>Utentes Seniores:</u> - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	<u>Humanos:</u> - Ajudantes Ação Direta; - Voluntários. <u>Materiais e outros Recursos:</u> - Jogo de Boccia; carrinhas.

Handwritten signatures and initials in blue ink.

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Junho 2025	Dia 1- Dia Mundial da Criança Convívio intergeracional - construção de lembranças para oferecer às crianças da Creche.	Promover o convívio e a partilha de experiências intergeracionais	Utentes seniores: - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	Humanos: - Ajudantes Ação Direta; - Animadora - Voluntários. Materiais: Cartolinas; cola, adereços, etc.
	Almoço temático de S. João: Sardinhada - Elaboração de elementos decorativos sobre a temática; - Almoço temático	Proporcionar o contacto com as tradições e os costumes.	Utentes: Todos os Utentes.	Humanos: - Todos(as) os(as) Colaboradores (as) - Voluntárias. Materiais e Outros Recursos: - Cartolinas; cola, adereços, etc. - Fogareiro; - Almoço.
	Marchas em Rede Participação na atividade Marchas dos Santos Populares.	Convívio de utentes entre as instituições do Concelho	Utentes seniores: - Independentes; - Grau de dependência leve;	Humanos: - Colaboradores (as) - Voluntárias. Materiais e Outros Recursos - Adereços e roupas de marcha

Handwritten signatures and initials:
 JMM
 H.P. Silva
 [Signature]

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Julho 2025	Dia 20-Dia do Amigo - Realização de postais alusivos à temática.	Desenvolver as capacidades cognitivas, assim como, a motricidade fina.	<u>Utentes:</u> - Independentes; - Grau de dependência leve. - Grau de dependência moderado.	<u>Humanos:</u> - Todos os colaboradores; - Animadora Social; - Voluntários. <u>Materiais:</u> - Cartolinas; cola, adereços, etc.
	Dia 26- Celebração do Dia dos Avós - Participação no convívio do Dia dos Avós de Penafiel.	Homenagear e presentear todos os avós	<u>Utentes:</u> - Independentes; - Grau de dependência leve. - Grau de dependência moderado.	<u>Humanos:</u> - Todos os colaboradores; - Animadora Social; - Voluntários. <u>Materiais:</u> - Carrinhas

Handwritten signatures and initials in blue ink.

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Agosto 2025	<p>Passeio de barco</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passeio de barco no rio Douro. 	<p>Promover a saúde e bem-estar e o contacto com a natureza.</p>	<p><u>Utentes Seniores:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado. 	<p><u>Humanos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes Ação Direta; - Animadora Social; - Voluntários. <p><u>Materiais e Outros recursos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Transporte (carrinhas). - Alimentação.
	<p>Dia 19 – Dia Mundial da Fotografia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sessão fotográfica. 	<p>Promover o aumento da auto estima dos nossos seniores.</p>	<p><u>Utentes:</u></p> <p>Todos os Utentes.</p>	<p><u>Humanos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes Ação Direta; - Animadora Social; - Voluntárias. <p><u>Materiais e Outros recursos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - roupas, maquilhagem, máquina fotográfica, etc
	<p>Praia</p> <p>Passeio até a praia de Leça.</p>	<p>Promover a saúde e bem-estar e o contacto com a natureza.</p>	<p><u>Utentes Seniores:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado. 	<p><u>Humanos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes Ação Direta; - Animadora Social; - Voluntários. <p><u>Materiais e Outros recursos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Transporte (carrinhas). - Alimentação.

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Setembro 2025	Dia 5- Peregrinação ao Santuário de Fátima.	Promover o convívio e momentos de partilha. Proporcionar momentos de reflexão espiritual.	<u>Utentes Seniores:</u> - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	<u>Humanos:</u> - Animadora Social; - Ajudantes Ação Direta; - Voluntários. <u>Outros Recursos:</u> - Autocarro.
	Dia 27 – Aniversário da instituição - Celebração do Aniversário da Instituição	Evidenciar o trabalho desenvolvido pela Instituição ao longo dos anos.	<u>Todos os Utentes;</u> <u>Colaboradoras;</u> <u>Comunidade em geral;</u> <u>Direção.</u>	<u>Humanos:</u> - Todos os Colaboradores; - Direção; - Voluntários. <u>Materiais:</u> (A definir).
	Dia 29 – Dia Mundial do Coração - Ação de sensibilização sobre as doenças cardiovasculares.	Sensibilizar os utentes para a importância de bons hábitos de vida no sentido de evitar problemas cardiovasculares;	<u>Utentes Seniores:</u> - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	<u>Humanos:</u> - Animadora Social; <u>Outros Recursos:</u> - Videoprojetor, computador, etc.

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-alvo	Recursos
Outubro 2025	Dia 1- Dia Internacional do Idoso - Participação no Desfile de moda sénior das IPSS'S do concelho de Penafiel.	Promover momentos de convívio e alegria; Valorizar e fomentar o aumento da auto estima da população sénior.	Utentes Seniores: - Todos os Utentes.	Humanos: - Animadora Social; - Ajudantes Ação Direta; - Voluntários. Materiais e outros Recursos: - Roupas e adereços alusivos ao tema.
	Dia 20- Dia Mundial da Osteoporose - Ação de sensibilização	Conscientização da prevenção, do diagnóstico e do tratamento da Osteoporose.	Utentes Seniores: - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	Humanos: - Animadora Social; - Psicóloga. Materiais: - Computador; - Vídeo projetor.
	Dia 31 - Dia das Bruxas - Decoração alusiva à temática. - Baile Temático e intercâmbio com outra instituição congénere.	Promover o intercâmbio de experiências, valores, sentimentos e pensamentos com outros utentes institucionalizados.	Utentes Seniores: - Todos os Utentes.	Humanos: - Todos os Colaboradores; - Voluntários. Outros Recursos: - Aparelho de som; - Lanche, bebidas, doces, etc...

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-alvo	Recursos
<p>Novembro 2025</p>	<p>Visita à Feira de S. Martinho</p> <p>- Direcionada para todos os Utentes da Instituição.</p>	<p>Promover o convívio com outras pessoas, fomentando a socialização e evitando o isolamento, a tristeza e a depressão.</p>	<p>Utentes Seniores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado. 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora Social; - Ajudantes de Ação Direta; - Voluntários. <p>Outros Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transporte (carrinhas).
	<p>Realização do Magusto</p>	<p>Preservar as tradições locais.</p>	<p>Utentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos os Utentes; - Famílias. - População em geral. 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos os Colaboradores; - Voluntários; - Elementos da Direção. <p>Outros Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Castanhas, bebidas, doces, etc.
	<p>Dia 5 - Dia Mundial do Cinema</p> <p>Ação de sensibilização sobre a temática.</p>	<p>Promover o convívio e momentos de partilha.</p> <p>Proporcionar novas experiências em diferentes contextos.</p>	<p>Utentes Seniores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado. 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora Social; - Ajud. Ação Direta <p>Outros Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carrinhas

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Dezembro 2025	Trabalhos alusivos à Época Natalícia - Realização da decoração de Natal; - Elaboração de doces natalícios; - Ensaios para a Festa de Natal.	Construir conceitos como solidariedade e união, valorizando a convivência. Relembrar os significados dos vários símbolos natalinos	Utentes: - Todos os Utentes.	Humanos: - Todos os colaboradores da Instituição; - Voluntários; - Elementos da Direção. Materiais: - Cartolinas, cola; farinha; açúcar; formas; - Peças de presépio. - Etc...
	Almoço de Natal para todos os Utentes: - Cânticos de Natal; - Entrega dos postais aos convidados; - Entrega de um presente de Natal aos utentes.	Promover o sentimento de união, amor e família. Vivenciar o Natal na vertente religiosa/espiritual.	Utentes: - Todos os Utentes.	Humanos: - Todos os colaboradores; - Voluntários; - Família. - Elementos da Direção. Materiais e outros Recursos: - Prэндas, Almoço, realização de cenários, postais, etc...

Obs: As atividades que constam deste Plano estão suscetíveis de alterações/ reformulações consoante as necessidades dos utentes, a época do ano e os recursos existentes.

Plano semanal

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
10h00	Cuidados Pessoais (Cuidados de higiene e Imagem)	Cuidados Pessoais (Cuidados de higiene e Imagem)	Cuidados Pessoais (Cuidados de higiene e Imagem)	Cuidados Pessoais (Cuidados de higiene e Imagem)	Cuidados Pessoais (Cuidados de higiene e Imagem)
10h30	Atelier de Costura	Expressão Plástica	Atelier de Costura	Expressão Plástica	Atelier de Costura
14h00 (opcional)	Atividades Espirituais/ Religiosas	Atividades Espirituais/ Religiosas	Atividades Espirituais/ Religiosas	Atividades Espirituais/ Religiosas	Atividades Espirituais/ Religiosas
14h30	Sessão de Atividade Física	Sessão de Estimulação Cognitiva	Atividade física Online	Jogos de mesa Oficina Dramaturgia Musical	Atividade física: Jogos de movimento
<p>Uma vez por mês: Projeto da Biblioteca "Maleta Mágica"</p> <p>De forma a organizar melhorar as atividades, os planos semanais estão sujeitos a alterações consoante as necessidades dos utentes, a época do ano e os recursos existentes.</p>					

Handwritten signature and initials:
 H. P. S. V.
 H. P. S. V.

Plano Diário	
Cuidados Pessoais de Higiene e Imagem	Garantir diariamente a cobertura das necessidades de higiene e cuidados de imagem de todos os utentes.
Atividades de Animação e Socialização	As constantes no plano anual de atividades e do plano semanal.
Tratamento de Roupa	Garantir a higiene da roupa dos utentes.
Higiene Habitacional / Higiene dos Aposentos	Garantir a limpeza dos aposentos e espaços habitacionais.
Fornecimento e apoio nas refeições	Garantir diariamente a cobertura das necessidades de refeições. Garantir a variedade de pratos confeccionados.
Cuidados Médicos e de enfermagem	Assegurar semanalmente pratos confeccionados de acordo com os hábitos e gostos dos utentes. Certificar o cumprimento das consultas médicas e de enfermagem necessárias à saúde e bem -estar dos utentes.
Administração terapêutica / assistência medicamentosa	Garantir a administração da medicação prescrita, preferencialmente com a supervisão de um profissional de saúde.
Transporte	Proporcionar o transporte dos utentes para a resposta social que frequentam.
Acompanhamento ao Exterior, Aquisição de Bens e Serviços e Transporte	Promover o transporte e acompanhamento dos utentes em situações de consultas, exames complementares de diagnóstico, tratamento de assuntos burocráticos, etc.