



Plano de
Atividades
Respostas Sociais
Terceira Idade

2024

INDICE

1. Nota Introdutória	3
2. Resposta Social de Centro de Dia	4
3. Resposta Social de Serviço de Apoio Domiciliário	5
4. Resposta Social de Estrutura Residencial para Idosos	6
5. Plano de Atividades para 2024.....	7
6. Plano Semanal.....	20
7. Plano Diário	21



1. Nota Introdutória

O Centro Social Paroquial Santo Estêvão de Oldrões, tem capacidade para 135 utentes distribuídos pelas respostas sociais de Creche, Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Estrutura Residencial para Idosos (ERPI). A nossa área geográfica de intervenção incide sobretudo nas freguesias de: Oldrões, Galegos, Valpedre, Termas São Vicente, Cabeça Santa. Os clientes da ERPI são provenientes na maioria da região do Vale do Sousa e Baixo Tâmega.

O Plano de Atividades constitui instrumento orientador da nossa atuação junto dos clientes ao longo do ano. É um programa geral de linhas orientadoras das atividades e projetos para as respostas sociais da terceira idade. A planificação de atividades consiste na ocupação do cliente e no seu envolvimento nas mesmas, para que este possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação

A realização de atividades com e para os utentes visa proporcionar uma vida mais ativa e criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, desenvolvendo a autonomia pessoal.

A execução das atividades propostas pode ser influenciada por fatores externos e/ ou internos, suscetíveis de condicionar a sua prossecução, pelo que ao longo do ano poderão ser adotadas alterações necessárias.

A concretização deste Plano passa, em grande parte, pelo esforço e pela vontade de todos os que trabalham nesta Instituição.

É importante que as atividades se desenvolvam em torno de:

- **Promoção da saúde:** Realização de atividades que contribuam para a minimização do processo de envelhecimento, ao nível da mobilidade/ autonomia; cuidados a ter com a saúde, alimentação, entre outras. Contribuir para a melhoria das condições de saúde e consequentemente para a sua qualidade de vida;
- **Atividades ocupacionais:** Potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e promover a interação com os outros, reforçando o convívio e os laços sociais.

2. Resposta Social de Centro de Dia

Missão

O Centro de Dia é um espaço de acolhimento onde se desenvolve um conjunto de programas ocupacionais e de lazer adequados aos clientes nas mais variadas condições e etapas das suas vidas. Visam promover a qualidade de vida da pessoa idosa, assim como atividades que previnam, estimulem e façam manutenção das suas capacidades físicas, mentais, cognitivas e relacionais, revalorizando a pessoa e a sua contínua autonomia.

Objetivos Gerais:

- a) Melhorar a qualidade de vida do idoso e da sua família.
- b) Estimular a participação comunitária do idoso.
- c) Promover a autonomia do idoso.
- d) Conservar as competências sociais, psíquicas e físicas do idoso.
- e) Transmitir aos idosos um ambiente de segurança.
- f) Manter a auto-estima.



3. Resposta Social de Serviço de Apoio Domiciliário

Missão

O Serviço de Apoio Domiciliário (S.A.D.) é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária.

Objetivos Gerais:

- a) Contribuir para a melhoria das condições de vida dos clientes e das suas famílias.
- b) Evitar o isolamento do cliente, procurando promover a relação inter-familiar e o convívio social.
- c) Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização.
- d) Assegurar aos clientes e famílias a satisfação básica das suas necessidades.
- e) Dar oportunidade aos clientes de continuarem inseridos no seu meio habitual de vida, rodeados dos seus afetos e pertences, com possibilidades de novos relacionamentos facultados pelos colaboradores;
- f) Prestar cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos clientes e famílias, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar.
- g) Colaborar na prestação de cuidados de saúde e no acesso à prestação de cuidados de saúde, sempre que a situação o justifique.
- h) Promover a autonomia e qualidade de vida.

4. Resposta Social de Estrutura Residencial para Idosos

Missão

O Lar de Idosos, constitui uma resposta social desenvolvida em alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, para idosos em situação de maior risco de perda de independência e/ou de autonomia.

Objetivos Gerais:

- a) Atender e acolher pessoas idosas cuja situação social, familiar, económica e/ou de saúde, não permita resposta alternativa;
- b) Fomentar a auto-estima, a alegria de viver, a confiança, a esperança e o otimismo.
- c) Proporcionar serviços adequados à satisfação das necessidades dos residentes;
- d) Proporcionar alojamento temporário como forma de apoio à família (doença de um dos elementos, fins de semana, férias e outras;)
- e) Prestar os apoios necessários às famílias dos idosos, no sentido de preservar e fortalecer os laços familiares.



Centro Social Paroquial Santo Estêvão de Oldrões

5. Plano de Atividades para 2024

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Janeiro 2024	Atividade Inter-instituições "Janceiras 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.	Clientes: - Todos os Clientes.	Humanos: - Todos os colaboradores; - Animadora Social; - Voluntários. Materiais: - 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.	Clientes Seniores: - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	Humanos: - Animadora Social; Materiais: - Cartolinas, colas, tesouras, adereços, etc.
	Dia 18 de janeiro – Dia Internacional do Riso. - Visualização de uma comédia.	Proporcionar um momento de convívio e alegria evitando sentimentos de tristeza e depressão.	Clientes Seniores: - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	Humanos: - Animadora Social; Materiais: - Videoprojector

	<p>Sessões grupais, reflexivas e de partilha sobre a qualidade de vida: atividades passadas, presentes e futuras.</p>	<p>Estimular a capacidade de reflexão sobre a satisfação das conquistas na vida e coisas que ainda anseia: reconhecimento pessoal e social do indivíduo;</p> <p>Potenciar a re/construção de expectativas face as vivências futuras.</p>	<p>Clientes 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">- Psicóloga; <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none">- Cartolinas, colas, tesouras, etc.
--	--	--	---	--

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Fevereiro 2024	<p>Dia 13- Preparação da época festiva do Carnaval</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preparação das máscaras Carnaval para todos os clientes; - Baile Carnaval Inter-instituições. 	<p>Estimular as capacidades artísticas e manuais dos clientes.</p>	<p>Clientes 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"> - Todos os Colaboradores; - Animadora Social; - Voluntários. <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tecidos, cartolinas, plásticos, colas, etc.
	<p>Dia 14- Dia dos Namorados/ Dia Internacional do Amor</p> <ul style="list-style-type: none"> - Celebração do Dia do Amor; - Realização de decoração alusiva; - Realização de lembranças; - Lanche temático. 	<p>Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inscritos.</p> <p>Estimular as capacidades técnico-manuais dos clientes seniores, assim como a sua criatividade e imaginação.</p>	<p>Clientes 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"> - Ajudante de Ação Direta; - Voluntários; - Animadora Social. <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cartolinas; Colas, adereços, etc. - Almoço.
	<p>Ação de sensibilização:</p> <p>Emoções, Sentimentos, Pensamentos e Ações.</p>	<p>Psico-educação sobre a temática;</p> <p>Promover a empatia e o reconhecimento do "outro".</p>	<p>Clientes 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; - Psicóloga. <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Videoprojector

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Março 2024	Dia 8 de Março - 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.	Cientes Seniores: - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	Humanos: - Ajudantes Ação Direta; - Voluntários; - Animadora Social. Materiais: - 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.	Cientes: - Todos os clientes.	Humanos: - Ajudantes de Ação Direta; - Animadora Social; - Voluntários. Materiais: - Cartolinas; cola, adereços, etc.
	Atividade Multisensorial: Estimulação de habilidades sensoriais (visão, audição).	Estimular a atenção e concentração; Sensibilizar os participantes para a importância destes sentidos. Sinalização de estratégias de compensação/ alternativas.	Cientes Seniores: - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	Humanos: - Psicóloga - Animadora Social; Materiais: - Cartolinas; cola, adereços, etc.
Março 2024	Preparação da época festiva da Páscoa - Realização de trabalhos de expressão plástica abusivos à Páscoa	Desenvolver as capacidades cognitivas, assim como, a motricidade fina.	Cientes: - Independentes; - Grau de dependência leve. - Grau de dependência moderado.	Humanos: - Todos os colaboradores; - Animadora Social; - Voluntários. Materiais: - Cartolinas; cola, adereços, etc.
	De 25 a 29 de março Semana Santa da Páscoa - Via Sacra.	Proporcionar momentos de reflexão espiritual:	Cientes Seniores: - Todos os Clientes.	Humanos: - Direção - Todos os colaboradores; - Voluntários. Materiais: Cruzes e velas

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Abril 2024	Dia 11 de Abril - Mundial da Doença de Parkinson Ação de sensibilização para os principais sinais e sintomas.	Sensibilizar os participantes para os principais sinais e sintomas; Apresentação de ajudas técnicas para facilitação de realização das AVD's.	Clientes Seniores: - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	Humanos: - Animadora Social; Outros Recursos: - Videoprojetor, computador, etc.
	Atividade Multisensorial: Estimulação de habilidades sensoriais (tato, olfato e paladar).	Estimulação da memória sensorial; Sinalização de estratégias de compensação/ alternativas.	Clientes Seniores: - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	Humanos: - Psicóloga - Animadora Social; Materiais: - Cartolinas; cola, adereços, etc.
	Dia 25 de Abril - Dia da Liberdade - Realização de trabalhos de expressão plástica alusivos ao 25 de abril.	Relembrar um acontecimento histórico importante.	Clientes seniores: - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	Humanos: - Ajudantes Ação Direta; - Animadora Social; - Voluntários. Materiais: - 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.	Clientes seniores: - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	Humanos: - Ajudantes Ação Direta; - Animadora - Voluntários. Materiais: Aparelhagem

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Maio 2024	Dia 5- Dia da Mãe Realização de uma lembrança alusiva à comemoração.	Homenagear e presentear todas as mães.	Cientes: Todos os Clientes	Humanos: - Todos os colaboradores; - Voluntários. Materiais: - Cartolinas; cola, adereços, etc.
	Dia 15- Dia Internacional Família Ternúlias: "Memórias com História"	Estimulação da memória episódica; Estimulação da comunicação; Parrilha de acontecimentos de vida.	Cientes Seniores: - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	Humanos: Materiais: Jogo "Vamos conversar"
	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;	Cientes Seniores: - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	Humanos: - Animadora Social; Outros Recursos: - Videoprojetor, computador, etc.
	Celebração diária da Oração do Rosário	Proporcionar momentos de reflexão espiritual.	Cientes Seniores: - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	Humanos: - Ajudante de Ação Direta - Voluntários.

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Junho 2024	<p>Dia 1- Dia Mundial da Criança</p> <p>Convívio intergeracional - construção de lembranças para oferecer às crianças da Creche.</p>	<p>Promover o convívio e a partilha de experiências intergeracionais</p>	<p>Cientes 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"> - Ajudantes Ação Direta; - Animadora - Voluntários. <p>Materiais:</p> <p>Cartolinas; cola, adereços, etc.</p>
	<p>Almoço temático de S. João: Sardinhada</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de elementos decorativos sobre a temática; - Almoço temático 	<p>Proporcionar o contacto com as tradições e os costumes.</p>	<p>Cientes:</p> <p>Todos os Clientes.</p>	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos(as) os(as) Colaboradores (as) - Voluntárias. <p>Materiais e Outros Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cartolinas; cola, adereços, etc. - Fogareiro; - Almoço.
	<p>Organização das Marchas dos santos Populares no âmbito da Rede Social</p>	<p>Convívio inter-institucional</p>	<p>Cientes seniores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utentes das IPSS's do Concelho. 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos(as) os(as) Colaboradores (as) - Voluntárias. <p>Materiais e Outros Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lanche - Adereços decorativos.

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Julho 2024	<p>Dia 20-Dia do Amigo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realização de postais alusivos à temática 	<p>Desenvolver as capacidades cognitivas, assim como, a motricidade fina.</p>	<p>Cientes:</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"> - Todos os colaboradores; - Animadora Social; - Voluntários. <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cartolinas; cola, adereços, etc.
	<p>Dia 26- Celebração do Dia dos Avós</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participação no convívio dos Avós de Penafiel 	<p>Homenagear e presentear todos os avós</p>	<p>Cientes:</p> <p>Todos os Clientes.</p>	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos os colaboradores; - Animadora Social; - Voluntários. <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cartolinas; cola, etc
	<p>Treno cognitivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios para estimulação de atividade cerebral 	<p>Estimular as diversas áreas cognitivas: raciocínio, aritmética, planeamento, funções executivas, perceção, etc.</p>	<p>Cientes:</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"> - Psicóloga; <p>Materiais:</p> <p>Exercícios; Jogos.</p>
	<p>Praia</p>	<p>Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências.</p> <p>Promover a saúde e bem-estar e o contacto com a natureza.</p>	<p>Cientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Independentes; - Grau de dependência leve. 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colaboradores; - Voluntários. <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transporte.

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Agosto 2024	<p>Passoio de barco</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passoio de barco no rio Douro 	<p>Promover a saúde e bem-estar e o contacto com a natureza.</p>	<p>Clientes 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"> - Ajudantes Ação Direta; - Animadora Social; - Voluntários. <p>Materiais e Outros recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transporte (carrinhas); - Alimentação.
	<p>Dia 19 - Dia Mundial da Fotografia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partilha de fotografias de marcos importantes da sua história de vida. 	<p>Trabalhar a reminiscência revivendo memórias mais ou menos felizes.</p>	<p>Clientes:</p> <p>Todos os Clientes.</p>	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Psicóloga - Animadora Social; - Voluntárias. <p>Materiais e Outros recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -roupas, maquilhagem, máquina fotográfica, etc
	<p>Visita à AGRIVAL</p>	<p>Incentivar o convívio com outras pessoas, promovendo a socialização e evitando o isolamento, a tristeza e a depressão.</p>	<p>Clientes Seniores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Independentes; - Grau de dependência leve. 	<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).

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Setembro 2024	Peregrinação ao Santuário de Fátima (dia 20)	Promover o convívio e momentos de partilha. Proporcionar momentos de reflexão espiritual.	Clientes Seniores; - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	Humanos: - Animadora Social; - Ajudantes Ação Direta; - Voluntários. Outros Recursos: - Autocarro.
	Dia 27 – Aniversário da instituição - Celebração do Aniversário da Instituição	Evidenciar o trabalho desenvolvido pela Instituição ao longo dos anos.	Todos os Clientes; Colaboradoras; Comunidade em geral; Direção.	Humanos: - Todos os Colaboradores; - Direção; - Voluntários. Materiais: (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;	Clientes Seniores; - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	Humanos: - Animadora Social; Outros Recursos: - Videoprojetor, computador, etc.
	Orientação para as novas Tecnologias - Criação de um mural de facebook. - Jogos de estimulação utilizando o computador e consolas de jogos.	Promover o convívio e momentos de partilha. Promover a utilização das novas tecnologias para incentivar os contactos com os outros (família, grupo de pares, etc).	Clientes Seniores; - Independentes; - Grau de dependência leve;	Humanos: - Psicóloga - Animadora Social; Materiais: - Computador; - Consolas de Jogos (Wii, etc).

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-alvo	Recursos
Outubro 2024	<p>Dia 1- Dia Internacional do Idoso</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participação no Desfile de moda sénior das IPSS'S do concelho de Penafiel. 	<p>Promover momentos de convívio e alegria;</p> <p>Valorizar e fomentar o aumento da auto-estima da população sénior.</p>	<p>Clientes Seniores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos os Clientes. 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora Social; - Ajudantes Ação Direta; - Voluntários. <p>Materiais e outros Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Roupas e adereços abusivos ao tema.
	<p>Dia Mundial da Musica</p> <p>Musicoterapia</p>	<p>Estimulação da memória a longo e curto prazo.</p> <p>Promover estados de humor adaptativos.</p>	<p>Clientes 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"> - Psicóloga - Animadora Social; <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computador; - Jogos e instrumentos musicais.
	<p>Dia 10- Dia da Saíde Mental</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicação de estratégias de coping (como controlar e reduzir sintomas psicopatológicos). 	<p>Dotar os participantes de mecanismos cognitivos e comportamentais para fazer face a estas situações.</p>	<p>Clientes 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"> - Psicóloga <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A definir
	<p>Dia 16- Dia Mundial da Alimentação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ação de sensibilização Sobre a importância de uma alimentação saudável. - Realização de um lanche saudável. 	<p>Transmitir de forma simples e concisa, orientações para uma Alimentação Saudável.</p>	<p>Clientes 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; - Nutricionista. <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computador; - Video projetor. - Lanche
	<p>Dia 31 - Dia das Bruxas</p> <ul style="list-style-type: none"> -Decoração alusiva à temática. -Baile Temático e intercambio com outra instituição congénere. 	<p>Promover o intercâmbio de experiências, valores, sentimentos e pensamentos com outros clientes institucionalizados.</p>	<p>Clientes Seniores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos os Clientes. 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos os Colaboradores; - Voluntários. <p>Outros Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aparelho de som; -Lanche, bebidas, doces, etc...

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-alvo	Recursos
Novembro 2024	<p>Visita à Feira de S. Martinho</p> <ul style="list-style-type: none"> - Direcionada para todos os Clientes da Instituição. 	<p>Promover o convívio com outras pessoas, fomentando a socialização e evitando o isolamento, a tristeza e a depressão.</p>	<p>Clientes 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 Jantar Temático de São Martinho</p>	<p>Preservar as tradições locais.</p>	<p>Clientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos os Clientes; - 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 Mundial do Cinema Visualização de um filme no Cinemax</p>	<p>Promover o convívio com outras pessoas, fomentando a socialização.</p>	<p>Clientes Seniores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Independentes; - Grau de dependência leve; 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora Social; <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computador; - Vídeo projector.

Calendarização	Atividade	Objetivos	População-Alvo	Recursos
Dezembro 2024	Dia Mundial da criatividade Criação de um mural de pintura grupal.	Construir conceitos como solidariedade e união, valorizando a convivência.	Clientes Seniores: - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	Humanos: - Psicóloga - Animadora Social; Materiais: - Papel de cenário; - Tintas.
	Trabalhos alusivos à Época Natalícia - Realização da decoração de Natal; - Elaboração de doces natalícios;	Construir conceitos como solidariedade e união, valorizando a convivência. Relembrar os significados dos vários símbolos natalinos	Clientes Seniores: - Independentes; - Grau de dependência leve; - Grau de dependência moderado.	Humanos: - Animadora Social; - Voluntários; Materiais: - Cartolinas, cola; farinha; açúcar; formas; - Peças de presépio, etc.
	- Sessão fotográfica Natalícia	Promover o aumento da auto estima dos nossos seniores.	Clientes: - Todos os Clientes;	Humanos: - Psicóloga; - Animadora Social; - Fotógrafo. Materiais e Outros recursos: - roupas, maquilhagem, máquina fotográfica, etc
Almoço de Natal para todos os Clientes (dia 18): - Cânticos de Natal; - Entrega dos postais aos convidados; - Entrega de um presente de Natal aos clientes.	Promover o sentimento de união, amor e família. Vivenciar o Natal na vertente religiosa/espiritual.	Clientes: - Todos os Clientes; Famílias Voluntários Colaboradoras	Humanos: - Todos os colaboradores; - Voluntários; - Elementos da Direção. Materiais e outros Recursos: - Prendas, Almoço, realização de cenários, postais, etc...	

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

6. Plano Semanal

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	Atelier de Costura	Atelier de Costura	Atelier de Costura	Atelier de Costura
14h00 (opcional)	Atividades Espirituais/ Religiosas	Atividades Espirituais/ Religiosas	Atividades Espirituais/ Religiosas	Atividades Espirituais/ Religiosas	Atividades Espirituais/ Religiosas
14h00	Sessões de Estimulação cognitiva em pequeno grupo Expressão Plástica e Artística	Jogos lúdico-recreativos em grande grupo	Expressão Plástica e Artística	Sessões de Estimulação cognitiva em pequeno grupo Expressão Plástica e Artística	Atividade Física

Uma vez por mês decorre o projeto Maleta Mágica, organizado pela Biblioteca de Penafiel. De forma a organizar melhor as atividades, os planos semanais estão sujeitos a alterações consoante as necessidades dos clientes, a época do ano e os recursos existentes.

7. Plano Diário

Diariamente	Cuidados Pessoais de Higiene e Imagem	Garantir diariamente a cobertura das necessidades de higiene e cuidados de imagem de todos os clientes.
	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 clientes.
	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 clientes. Certificar o cumprimento das consultas médicas e de enfermagem necessárias à saúde e bem-estar dos clientes.
	Administração terapêutica / assistência medicamentosa	Garantir a administração da medicação prescrita, preferencialmente com a supervisão de um profissional de saúde.
	Transporte	Proporcionar o transporte dos clientes para a resposta social que frequentam.
	Acompanhamento ao Exterior, Aquisição de Bens e Serviços e Transporte	Promover o transporte e acompanhamento dos clientes em situações de consultas, exames complementares de diagnóstico, tratamento de assuntos burocráticos, etc.

Aprovado em reunião de Direção 21 / 11 / 2023

O Presidente da Comissão

