



CENTRO SOCIAL DE SANTO ESTÊVÃO



PLANO DE AÇÃO 2018

Handwritten signature in blue ink.



CENTRO SOCIAL DE SANTO ESTÊVÃO

Plano de Ação

Envelhecer Feliz

2018

No decurso do ano de 2018 temos por objetivo concluir o projeto de arquitetura e os projetos de especialidades adjacentes da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, vulgo Lar.

Realizámos uma candidatura ao PROCOOP – Instituto da Segurança Social com o projeto – Reviver para Aprender - Centro de Férias e Lazer Intergeracional – da qual aguardamos obter resposta no início deste ano.

Serão continuados os serviços de Cantina Social, bem como ações de formação para população desempregada.

O Centro Social participará ativamente em todos os eventos que possam contribuir para valorizar os seus colaboradores e melhorar as condições de vida dos seus utentes.

Neste âmbito inserem-se as ações de formação para os profissionais, a participação dos técnicos em seminários, reuniões e conferências, assim como as atividades recreativas e promocionais do Centro.

As nossas respostas sociais acordadas são o Centro de Dia e o Serviço de Apoio Domiciliário.



Respostas Sociais

Centro de Dia

O Centro de Dia é uma resposta social desenvolvida em equipamento que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos utentes no seu meio sociofamiliar. Tem capacidade para 30 utentes.

Serviços:

- Alimentação (pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar);
- Higiene pessoal;
- Lavagem e tratamento de roupa;
- Administração medicamentosa;
- Atividades sociais, culturais e educativas;
- Acompanhamento ao exterior.



Serviço de Apoio Domiciliário

O Serviço de Apoio Domiciliário é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio a indivíduos que, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente a satisfação das suas necessidades básicas e atividades de vida diária. Tem capacidade para 40 utentes.

Serviços:

- Almoço;
- Jantar;
- Higiene pessoal;
- Lavagem e tratamento de roupa;
- Higiene habitacional;
- Atividades sociais e culturais.



Envelhecer Feliz

“Se é para envelhecer, que seja com alegria. A tristeza aqui não entra, nem como uma melodia.” s.a

“Precisamos dar significado à vida para que o medo da velhice não nos aterrorize”. Gabriel Chalita

“Se o tempo envelhecer o seu corpo mas não envelhecer a sua emoção, você será sempre feliz.” Augusto Cury

“Viva pelo prazer! Nada envelhece tão bem quanto a felicidade!” Oscar Wilde

“Envelhecer é pura poesia. Até o sorriso fica entre aspas.” Cris Gerra

Índice

1. Tema
2. Fundamentação do tema
3. Caracterização do público-alvo
4. Objetivos gerais e específicos
5. Áreas de animação e objetivos gerais
6. Metodologias de divulgação
7. Monitorização e avaliação
8. Anexos
- 8.1. Cronograma das atividades comemorativas e rotineiras (Anexo 1)
- 8.2. Planeamento das atividades comemorativas e rotineiras (Anexo 2)



1. Tema

Para este ano o tema escolhido para o desenvolvimento de atividades é “Envelhecer Feliz”, com o qual pretendemos possibilitar um envelhecimento com muita alegria, bem estar, prazer. Felicidade a todos os níveis, seja ela emocional, social, económica ou física, visando sempre promover a realização pessoal em plenitude.

2. Fundamentação do Tema

O envelhecimento da população tem vindo a aumentar e perspetiva-se que aumente mais. Os dados apresentados pelo Instituto Nacional de Estatística (INE) demonstram-nos que: “em 2011 o índice de envelhecimento da população era de 128, o que significa que por cada 100 jovens existiam 128 idosos (102 em 2001); e em 2013, “o índice de envelhecimento foi de 136 idosos por cada 100 jovens”.

Esclarecendo, em termos etários, o que se entende por alguém num processo de envelhecimento, a OMS define como idoso qualquer indivíduo que atinja os 65 anos (WHO, 2002, citado por Rebelo, A, 2015).

De acordo com Cardão (2009), a representação social de velhice, é um acontecimento individual, não convoca somente aspetos negativos, relacionados com o desgaste e a eventual dependência, mas também tem uma vertente positiva. Temos de ver o lado positivo das pessoas nestas fases, pois, as pessoas durante a vida vão acumulando experiência e conhecimento, e quando se encontram na terceira idade possuem um largo rol de experiências e conhecimento, revestindo-se como uma mais-valia para a comunidade (Rodríguez, 2006).

Contudo, o envelhecimento é vivenciado de forma diferente por cada indivíduo, sofrendo influência não só da sua idade, como da personalidade, do contexto sociocultural e, principalmente, da capacidade de adaptação a esta nova realidade (Lorda, 2004, citado por Rebelo, A, 2015).



O Dr. Ashton Oxenden explica que a velhice não trás consigo apenas provações, deveres e tentações peculiares à idade. Trás também privilégios e bênçãos que devem servir de conforto e encorajamento para o crente viver alegre e de maneira frutífera os últimos anos da sua vida neste mundo. (Oxenden, A. 2008). Há uma consciência cada vez maior da necessidade de unir o interior e o exterior; a mente e o corpo. É o equilíbrio que conduz à harmonia. Para um envelhecer feliz, precisamos de reforçar os escudos protetores do nosso corpo, porque senão ele acaba por se tornar um íman para as emoções tóxicas com que somos bombardeados no dia-a-dia.

Envelhecer feliz é tratar de si da melhor maneira possível; alimentando-se corretamente, bebendo bastante água, praticando exercício físico e rir muito pela vida fora, com um espírito jovem e leve, com uma atitude positiva e muita alegria de viver, que a ajuda a manter-se com uma saúde física e mental e torna a sua vida numa aventura deliciosa. (S.A, 2015)

Ninguém fica velho porque completou uma certa idade, as pessoas ficam velhas por abandonarem os seus ideais, sonhos, diversões, amigos, esquecem-se de dar boas risadas. Pois muitos vivem infelizes, sem alegrias, sem amigos, achando que estão velhas demais, e não precisam de mais nada, apenas, cuidar dos netos, comer, dormir, ver televisão e tomar os remédios, afirmando que ser feliz é coisa para os jovens. Os anos enrugam a pele, mas a falta de entusiasmo enruga a alma.

Para aceitar a velhice, primeiro tem que se ter percepção da realidade, desbloquear os traumas, medos, culpa, stress, que geram os conflitos internos. Ocupar a mente, com coisas saudáveis, e também participar em atividades de grupo, atividades que originem prazer. A auto estima é fundamental. As pessoas quando se sentem fortes, são capazes de superar tudo. (DNA Feminino, 2012)

Pretendemos, através desta temática, proporcionar aos clientes do Centro Social de Santo Estêvão uma continuidade ativa e saudável das suas vidas e proporcionar um envelhecimento com muita alegria, bem estar, prazer. Felicidade a todos os níveis, seja ela emocional, social, económica ou física, visando sempre promover a realização pessoal em plenitude.



Vamos desenvolver as nossas atividades com base em Jacob (2007), que divide a animação para idosos em sete partes:

- Animação física ou motora, incluindo a animação motora sensorial;
- Animação cognitiva ou mental;
- Animação através da expressão plástica;
- Animação através da expressão e da comunicação;
- Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social;
- Animação lúdica;
- Animação comunitária.

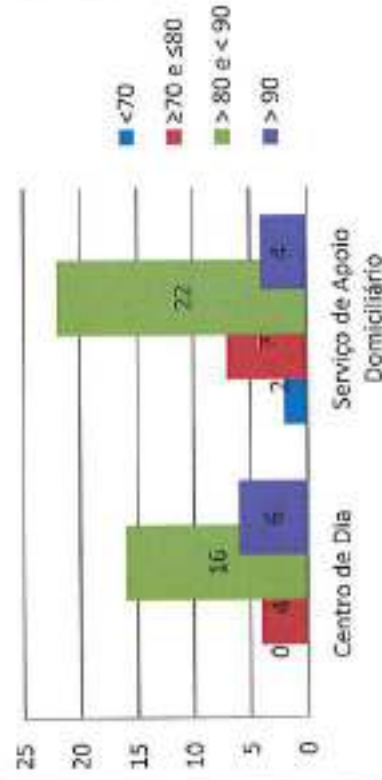
Sintetizando, as atividades físicas constam em exercícios de motricidade, coordenação e mobilidade de modo a manter ou melhorar os índices de autonomia do idoso; as cognitivas são as atividades intelectuais e sensoriais que pretendem sustentar o cérebro e o sistema nervoso em ação; a animação através da expressão plástica desenvolve-se com atividades expressivas sendo estas manuais e de expressão artística; as atividades de desenvolvimento pessoal e social têm em conta o aumento das nossas capacidades de relacionamento e evolução pessoal; a animação lúdica é o divertimento per si; e as atividades comunitárias formam-se através de todas as ações que criem e dinamizem as relações interpessoais e sociais dos mais velhos com a comunidade.

Com este tema, pretende-se contribuir para um bem estar a nível físico, intelectual e emocional do idoso, através da realização de atividades que lhes aumentem a auto-estima e uma imagem positiva das mesmas, reforcem as identidades culturais e o convívio intergeracional, promovam a socialização, a troca de experiências, aumentem o tempo ocupacional, desenvolvam a destreza física e mental, contribuam para o enriquecimento cultural do idoso, promovam hábitos de vida saudável.

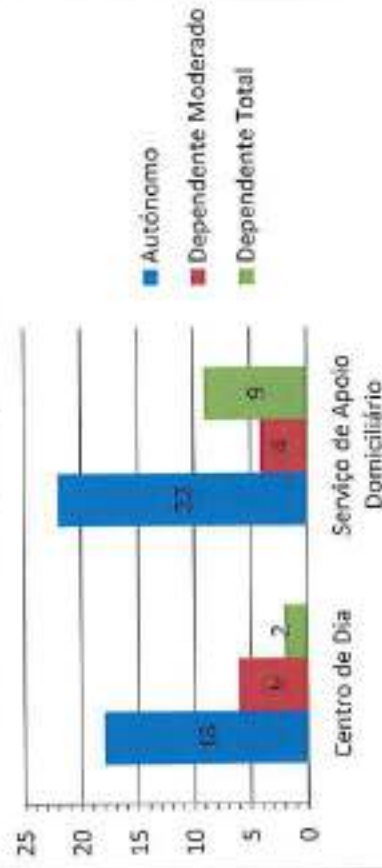


3. Caracterização do Público-alvo

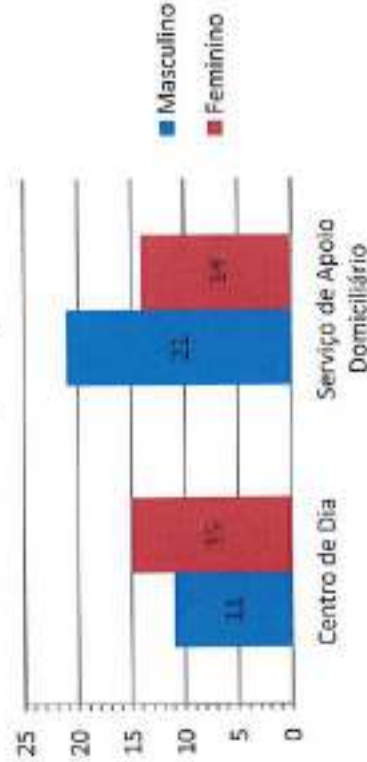
Caracterização por Idade



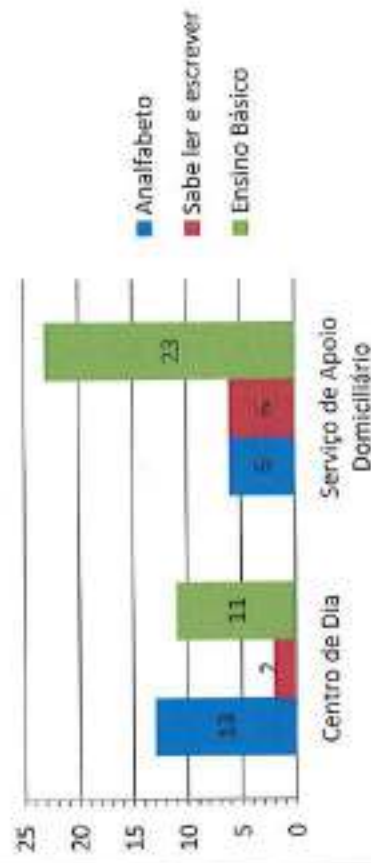
Caracterização por Autonomia



Caracterização por Género



Caracterização por Escolaridade





4. Objetivos Gerais e Específicos

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores	Metas
1. Promover a auto-valorização - Promovendo um Envelhecimento Feliz	1.1. Diminuir em pelo menos 50% a taxa de depressão geriátrica dos utentes	-Taxa de participação	50%
	1.2. Garantir a participação de pelo menos 50% dos utentes em atividades	-Taxa de participação	50%
2. Trabalhar as principais capacidades funcionais e cognitivas	2.1. Proporcionar atividades que ajudem a manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas de pelo menos 30% dos utentes	-Taxa de participação	30%
	2.2. Estimular a leitura e a escrita em pelo menos 20% dos utentes alfabetizados	-Taxa de participação	20%
	2.3. Consciencializar pelo menos 50% dos utentes para a importância das atividades de estimulação cognitiva	-Taxa de participação	50%



5. Áreas de Animação e Objetivos gerais

Áreas	Atividades/Oficina	Objetivos Gerais
Animação Física, Animação Motora Sensorial Com a idade vamos perdendo capacidades físicas, motoras, sensoriais, chegando ao ponto de se deixar de ter noção do próprio esquema corporal. Podemos auxiliar o idoso a recuperar algumas destas capacidades e a prevenir o seu declínio, através de exercícios psicomotores e também com atividades de estimulação sensorial.	- Aulas de Ginástica - Caminhadas Matinais - Jogos Tradicionais - Oficina Sensorial	Aulas de Ginástica Adaptada - Promover estilos de vida saudáveis - Desenvolver a resistência, a força, o equilíbrio, a flexibilidade e a capacidade cardio-respiratória. Caminhadas - Promover estilos de vida saudáveis - Desenvolver a resistência, a força, o equilíbrio, a flexibilidade e a capacidade cardio-respiratória. Jogos/Atividades/Oficina - Desenvolver a coordenação óculo-manual - Desenvolver a concentração - Desenvolver a motricidade global - Desenvolver a sensibilidade motora - Estimular a independência



		- Maximizar o potencial motor, afetivo-relacional e cognitivo - Desenvolver os sentidos de tacto, audição, olfacto e paladar
Animação Cognitiva/Mental Apesar de com o envelhecimento haver perdas de capacidades cognitivas, estas podem ser atenuadas através de uma boa atividade cognitiva e contacto social regulares. As aptidões cognitivas podem ser prevenidas com treino frequente e alguns exercícios simples, por exemplo através de exercícios mentais regulares pois estes aumentam a atividade cerebral, retarda os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva e previne o surgimento de doenças degenerativas.	- Oficina de Estimulação Cognitiva	Estimulação cognitiva - Incrementar a agilidade mental - Estimular e potenciar a linguagem, a memória, a atenção, o cálculo, as funções executivas e capacidade visuo-espacial - Combater a deterioração cognitiva - Desenvolver a agilidade mental e perceptiva - Desenvolver a memória - Desenvolver a memória visual - Desenvolver a agilidade mental - Desenvolver a percepção espacial - Desenvolver a criatividade e vocabulário - Fomentar a comunicação escrita



		- Promover atividades de educação ao longo da vida - Estimular a memória remota
Animação através da Expressão Plástica Com este tipo de animação pretende-se que o idoso desenvolva atividades onde possa dar largas à sua criatividade e imaginação através de diferentes formas de expressão. Estas formas de expressão ajudam a manter e a desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.	- Oficina de Artes Plásticas - Oficina Criativa - Oficina de Reciclagem	Trabalhos Manuais - Promover a criatividade e a expressividade - Desenvolver o gosto estético - Fomentar a auto-valorização - Desenvolver a motricidade fina - Proporcionar momentos de descontração e diversão - Percecionar e integrar as características dos diferentes materiais e sua utilidade
Animação através da Expressão e da Comunicação As atividades através da expressão de comunicação oral e corporal são uma das principais formas de dar movimento e sentido às necessidades de ocupação de idosos, pois através deste tipo de expressão os idosos	- Oficina Expressão e Comunicação	Dança - Expressão corporal Expressão dramática - Expressão corporal, facial, vocal e orientação espacial Teatro



podem transmitir os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.		- Expressão corporal, facial, vocal, memorização e orientação espacial Música - Expressão
Animação promotora do Desenvolvimento Pessoal e Social O desenvolvimento desta parte na animação tem por objetivo desenvolver as competências pessoais e sociais e, principalmente da vivência em sociedade.	- Oficina de Desenvolvimento Pessoal e Social - Placar das Emoções	Desenvolvimento pessoal - Desenvolver o "eu" dos idosos, as suas experiências, emoções - Estimular o autoconhecimento - Proporcionar a valorização pessoal aumentando a autoconfiança - Desenvolver o lado sentimental/espiritual Jogos de Apresentação (desenvolvimento social) - Conhecer o grupo e o grupo conhecer os elementos - Estimular a interação grupal - Promover a auto-valorização através da expressão dos seus conhecimentos Jogos de confiança (desenvolvimento



		social) - Confiar no grupo e nos outros
Animação Lúdica A animação lúdica tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, é uma maneira de ocupação do tempo, de divulgar os conhecimentos, artes e saberes e promove o convívio. Todas as formas de animação têm estes objetivos, mas esta em particular é vocacionada principalmente para a essência da animação, ou seja, o lazer, o entretenimento e a brincadeira.	- Atividades recreativas	Jogos de mesa, tradicionais, recreio - Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo e da motricidade fina - Promover o convívio e entretenimento - Promover a ocupação do tempo livre Passelos culturais e interinstitucionais - Incentivar ao contacto com o exterior - Conhecer novos locais e culturas - Conhecer novas e antigas formas de arte - Combater o isolamento social - Promover o convívio e entretenimento
Animação Comunitária A animação comunitária é aquela em que o idoso participa ativamente no seio da comunidade como elemento válido, ativo e útil. Esta animação destina-se essencialmente a idosos autónomos que ainda querem e	- Oficina Comunitária	- Promover a solidificação das relações sociais e o desenvolvimento comunitário - Promover a divulgação dos seus conhecimentos, artes e saberes



podem ter uma voz ativa na comunidade onde vivem.		- Estimular o desenvolvimento de novas competências
Saúde Ao trabalharmos este assunto com os idosos estes ficam mais sensibilizados para o tema e podem ter ações preventivas através de conhecimentos abordados previamente.	-Oficina de prevenção	Medição da Tensão Arterial - Contribuir para a promoção da saúde Ações de Sensibilização Pretende-se sensibilizar o idoso para a importância da higiene oral diária e uma alimentação equilibrada para um envelhecimento saudável e uma melhor qualidade de vida.



6. Metodologias de Divulgação

As atividades planeadas serão divulgadas através da página do Facebook, do site institucional, das planificações mensais e semanais afixadas na instituição e serão feitos cartazes de divulgação em atividades específicas.

7. Monitorização e Avaliação

A monitorização das atividades é realizada de três formas: semanal, mensal e anualmente.

Na monitorização semanal a planificação é avaliada tendo em conta as atividades de cada dia e é considerada a sua execução.

Mensalmente é registado o grau de participação dos clientes em cada atividade e verifica-se a execução das atividades programadas recorrendo à avaliação semanal como apoio. Ao fim de 12 meses é feita a avaliação anual e final, em que é realizada uma análise geral e é verificado o nível de concretização dos objetivos e grau de cumprimento das atividades propostas. Nesta avaliação, a equipa técnica traça as linhas gerais para o programa de ação do próximo ano.

Também é feito uma monitorização semanal da tabela de emoções dos utentes. A fim de perceber o estado de espírito deles, o que consequentemente dá para perceber se sentem realizados.



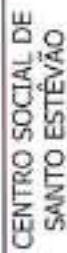
ANEXO 1

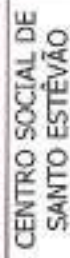
CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS E ROTINEIRAS



Cronograma das Atividades Comemorativas

Actividades	Meses do ano	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Maí.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Dia 2 (Ano Novo)													
Dia 8 (Dia de Reis)													
Dia 11 (Dia Internacional do Obrero)													
Dia 18 (Internacional do Riso)													
Dia 29 (Dia Mundial do Puzzle)													
Dia 30 (Dia da Saudade)													
Dia 31 (Dia da Mundial do Mágico)													
Dia 1 a 8 (Preparação para o Carnaval)													
Dia 5 (Dia Mundial da Nutella)													
Dia 9 (Preparação Dia de S. Valentim)													
Dia 13 (Carnaval)													
Dia 14 (Dia de S. Valentim)													
Dia 7 (Preparação dia da Mulher)													
Dia 8 (Dia da Mulher)													
Dia 14 (Preparação Dia do Pai)													
Dia 19 (Dia do Pai)													
Dia 20 (Dia Internacional da Felicidade/equinoxio Primavera)													
Dia 21 (Primavera e Dia Árvore/ Poesia/Marioneta)													
Dia 22 (Dia Mundial da água)													
Dia 23 a 28 (Preparação para a Páscoa)													
Dia 27 (Dia Mundial do Teatro)													
Dia 28 (Dia Nacional dos Centros													

[illegible]

Envelhecer Feliz



2018

Página 21 de 40

Envelhecer Feliz



Cronograma das Atividades Rotineiras

Ateliê	Dias da Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Ateliê						
Animação Física						
Animação Motora Sensorial						
Animação Cognitiva/Mental						
Animação através da Expressão Plástica						
Animação através da Expressão e da Comunicação						
Animação Promotora do Desenvolvimento Pessoal e Social						
Animação Lúdica						
Animação Comunitária						



ANEXO 2

PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS E ROTINEIRAS



Planeamento de Atividades Comemorativas

Mês	Dia Tema Comemorativo	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades Estratégias	Destinatários	Recursos envolvidos		
					Materiais	Humanos	Financi- os*
Janeiro	Dia 7 (Ano Novo)	Estimular a memória; Desenvolver a linguagem e a expressão oral	Criar um placar com os desejos para o ano novo	Utentes do Centro de Dia	Papel; Canetas	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €
	Dia 8 (Dia de Reis)	Estimular a memória; Fomentar a partilha de conhecimentos	Recordar e registar poemas, canções e rimas referentes ao Dia de Reis; Fazer um Bolo-rei; Atuação de um grupo de Charolas; Lanche de Convívio	Utentes de Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Papel; Canetas; Lanche	Animadora Sociocultural; Utentes	5 €
	Dia 11 (Dia Internacional do Obrigado)	Estimular a memória; Desenvolver a linguagem e a expressão oral	Realização de atividades de alfabetização; Conversas acerca da importância da alfabetização.	Utentes de Centro de Dia	Papel; Canetas	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €
	Dia 18 (Internacional do Riso)	Estimular o bem estar	Oficina do Riso. Criar momentos de gargalhadas.	Utentes de Centro de Dia	Máquina Fotográfica	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €
	Dia 29 (Dia Mundial do Puzzle)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a memória	Realização de Puzzles	Utentes de Centro de Dia	Puzzles	Animadora Sociocultural; Utentes	10 €
	Dia 30 (Dia da Saúde)	Estimular a memória; Desenvolver a linguagem e a expressão oral	Conversas acerca das saúdes que têm	Utentes de Centro de Dia	Papel; Canetas	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €
	Dia 31 (Dia da Mundial do Mágico)	Estimular a criatividade; Fomentar a partilha de momentos; Promover momentos de convívio intergeracional	Assistir a um espetáculo de Magia	Utentes de Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário e crianças da Pré Escola e Primária de Sto. Estêvão		Mágico; Animadora Sociocultural; Educadoras de Infância; Utentes	30 €



Fevereiro	Dia 1 a 8 (Preparação para o Carnaval)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade	Preparação dos adereços para o Carnaval	Utentes do Centro de Dia	Cartolinas; Marcadores; Cola; Tesouras; Papel; Tecidos; Material de costura	Animadora Sociocultural; Colaboradores; Utentes	0 €
	Dia 5 (Dia Mundial da Nutella)	Promover momentos de convívio intergeracional	Realizar folhados com Nutella e partilhar com as crianças da Pré-Escola e Primária de Sto. Estevão	Utentes do Centro de Dia e crianças da Pré-Escola e Primária de Sto. Estevão	Nutella; Massa Folhada; Utensílios; Lanche	Animadora Sociocultural; Educadoras de Infância; Utentes	15 €
	Dia 9 (Preparação Dia de S. Valentim)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade	Preparação dos adereços para o Dia dos Namorados	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Cartolinas; Marcadores; Cola; Tesouras; Papel	Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes	5 €
	Dia 13 (Carnaval)	Integrar os clientes nas festividades da comunidade; Proporcionar momentos de lazer e boa disposição.	Realização de um baile de Carnaval	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte; Disfarces; Adereços elaborados anteriormente; Lanche	Músicos; Animadora Sociocultural; Directora Técnica; Colaboradores; Motorista; Utentes	70 €
	Dia 14 (Dia de S. Valentim)	Aumentar a auto-estima dos utentes; Proporcionar momentos de bem-estar	Proporcionar um almoço romântico para os casais da instituição; Troca de cartas de amor entre os casais	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte; Almoço	Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes	0 €
	Dia 5 a 7 (Preparação dia da Mulher)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade	Preparação das decorações para o Dia da Mulher; Elaboração das lembranças do dia da Mulher; Realização de uns docinhos para o lanche.	Utentes do Centro de Dia	Cartolinas; Marcadores; Tesouras; Fita-cola; Ingredientes para os doces; Utensílios	Animadora Sociocultural; Utentes	10 €



Março	Dia 8 (Dia da Mulher)	Proporcionar momentos de lazer e boa disposição.	Realização de um lanche para as colaboradoras e utentes do sexo feminino	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte; Lanche	Animadora Sociocultural; Motorista; Colaboradores; Utentes	5€
	Dia 14 (Preparação Dia do Pai)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade	Preparação das decorações para o Dia do Pai; Elaboração das lembranças do dia do Pai	Utentes do Centro de Dia	Cartolinas; Marcadores; Tesouras; Fita-cola	Animadora Sociocultural; Utentes	10 €
	Dia 19 (Dia do Pai)	Promover momentos em família; Integrar os clientes nas festividades da comunidade; Proporcionar momentos de lazer e boa disposição.	Proporcionar um convívio e lanche entre pais e filhos.	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte; Lanche	Músico; Animadora Sociocultural; Motorista; Colaboradores; Utentes	70 €
	Dia 20 (Dia Internacional da Felicidade/Equinócio da Primavera)	Desenvolver a motricidade fina; Proporcionar momentos de lazer, criatividade e boa disposição.	Elaborar as decorações da sala para a chegada da Primavera	Utentes do Centro de Dia	Papel; Canetas; Lápis	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €
	Dia 21 (Primavera e Dia Árvore) Poesia/Marioneta)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade;	Decoração da sala com a chegada da Primavera; Assistir a uma peça de Marionetas	Utentes de Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário e crianças da Pré Escola e Primária de Sto. Estêvão	Cenário; Marionetas	Animadora Sociocultural; Utentes	15€
	Dia 22 (Dia Mundial da água)	Promover momentos de convívio; Incentivar o contacto com o exterior.	Visita à ETAR das Águas do Algarve - Matilão	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes	10€
	Dia 23 a 28 (Preparação para a Páscoa)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade	Preparação dos adereços para a Páscoa e Fazer folares	Utentes do Centro de Dia	Ingredientes para os folares; Utensílios	Animadora Sociocultural; Utentes	10€



						Papel; Canetas; Lápis; Cartolinas			
	Dia 27 (Dia Mundial do Teatro)	Promover momentos de convívio; Incentivar o contacto com o exterior	Assistir a uma peça de teatro	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes	10€		
	Dia 28 (Dia Nacional dos Centros Históricos)	Promover momentos de convívio; Incentivar o contacto com o exterior	Visita a um Centro Histórico em Tavira	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes	10€		
	Dia 29 (Comemoração da Páscoa)	Integrar os utentes nas festividades da comunidade; Proporcionar momentos de convívio; Desenvolver momentos de prazer e boa disposição	Realização do baile da Pinha	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte; Lanche	Músicos; Animadora Sociocultural; Motorista; Colaboradores; Utentes	70€		
	Dia 6 (Dia Mundial da Atividade Física e 7 Dia Mundial da Saúde)	Fomentar o bem estar físico e psicológico dos utentes; Estimular a prática de atividade física	Ir a um parque geriátrico e proporcionar momentos de atividade física.	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes	5€		
	Dia 13 (Dia do Bello)	Promover momentos de carinho	Criar um "momento do bello" aos utentes	Utentes do Centro de Dia	Máquina fotográfica	Animadora Sociocultural; Utentes	0€		
Abril	Dia 16 (Dia Mundial da Voz)	Proporcionar momentos de convívio; Desenvolver momentos de prazer e boa disposição	Assistir a um pequeno concerto	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Músicos; Animadora Sociocultural; Utentes	10€		



Maio	Dia 18 (Dia Internacional dos Monumentos e Sítios)	Contribuir para o enriquecimento cultural dos utentes; Proporcionar momentos de bem estar; Promover o contacto com o exterior	Visita a um Monumento	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Animadora Sociocultural; Motoristas; Utentes	10 €
	Dia 23 e 24 (Preparação para o Dia da Liberdade)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade	Elaborar cravos em papel; Recolher testemunhos sobre as vivências do 25 de Abril	Utentes do Centro de Dia	Papel; Marcadores; Tesouras; Cola; Fita-cola	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €
	Dia 30 (Dia da Dança)	Incentivar à prática de atividade física; Promover momentos de convívio e de bem estar	Proporcionar aos utentes uma aula de dança criativa	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Animadora Sociocultural; Motoristas; Utentes	5 €
	Dia 4 (Preparação Dia da Mãe)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade	Preparar as decorações alusivas ao dia da mãe; Decorar a instituição; Elaboração das lembranças para o dia da mãe	Utentes do Centro de Dia	Cartolinas; Papel; Marcadores; Tesouras; Cola; Fita-Cola;	Animadora Sociocultural; Utentes	20€
	Dia 7 (Dia da Mãe)	Promover momentos em família; Integrar os utentes nas festividades da comunidade; Proporcionar momentos de lazer e boa disposição	Proporcionar um convívio e lanche entre mães e filhos	Utentes do Centro de Dia	Lanche	Músico; Animadora Sociocultural; Músico; Colaboradores Utentes	70€
	Dia 19 (Dia da Nossa Senhora de Fátima)	Participar nas celebrações religiosas da comunidade; Promover momentos de bem estar	Reza do terço	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte; Terços	Animadora Sociocultural; Motoristas; Utentes	0 €



	Dia 15 (Dia da Família)	Estimular a memória remota; Valorização do utente através da partilha das suas histórias de vida	Promover recordações através de fotografias das famílias	Utentes do Centro de Dia	-	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €
	Dia 17 (Dia Mundial da Pastelaria)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade	Pasteleiros por um dia; Confeção de bolos	Utentes do Centro de Dia	Ingredientes necessários; Utensílios	Animadora Sociocultural; Utentes	10€
	Dia 18 (Dia Internacional dos Museus)	Proporcionar momentos de convívio; Promover o contacto com o exterior	Visita a um museu em Tavira	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Animadora Sociocultural; Utentes	10€
	Dia 22 (Dia Internacional da Biodiversidade)	Consciencializar os utentes sobre a biodiversidade; Proporcionar momentos de convívio; Promover o contacto com o exterior	A realizar juntamente com o passeio de dia 24	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes	0€
	Dia 24 (Dia Europeu dos Parques Naturais)	Proporcionar momentos de convívio; Promover o contacto com o exterior	Visitar o Parque Natural da Ria Formosa - Forte do Rato Tavira	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes	10€
	Dia 28 (Dia Internacional do Brincar)	Proporcionar momentos de convívio; Estimular a criança interior de cada idoso	Jogo com Balões, Jogos "Quem consegue fazer a maior bolha de sabão"	Utentes do Centro de Dia	Balões; Raquetes; Jogo das Bolhas	Animadora Sociocultural; Utentes	10€
Junho	Dia 1 (Dia da Criança)	Incentivar a intergeracionalidade	Convidar as crianças da pré-primária da freguesia para apresentar uma peça de teatro/dança	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte; Lanche	Animadora Sociocultural; Directora Técnica; Educadoras de Infância; Crianças; Motorista; Utentes	10 €



Dia 5 (Dia Mundial do Ambiente)	Conscienciar os utentes sobre a importância da preservação do ambiente	Explicar os diferentes tipos de ecopontos; Sensibilizar os utentes para a importância da preservação do ambiente	Utentes do Centro de Dia	Papel; Canetas; Cola; Pincéis; Tintas	Animadora Sociocultural; Utentes	10 €
Dia 8 (Dia Mundial dos Oceanos)	Conscienciar os utentes sobre a importância dos oceanos	Sensibilizar os utentes para a importância dos oceanos	Utentes do Centro de Dia	Papel; Canetas;	Animadora Sociocultural; Utentes	0€
Dia 9 (Dia de Portugal)	Estimular a memória; Fomentar o enriquecimento cultural	Elaboração de uma bandeira de Portugal; Relembrar o hino de Portugal	Utentes do Centro de Dia	Papel; Canetas; Pincéis; Tintas	Animadora Sociocultural; Utentes	5 €
Dia 13 (Visita aos Mestros dos Santos Populares)	Fomentar o enriquecimento cultural; Incentivar o contacto com o exterior	Visita aos Mestros dos Santos Populares em Tavira	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Animadora Sociocultural; Motoristas; Utentes	5 €
Dias 5 a 22 (Preparação para o S. João; Ensaio da Marcha do Centro Social)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade; Estimular a memória	Preparação das decorações para a festa dos Santos Populares; Decoração da Instituição.	Utentes do Centro de Dia	Papel de lustrar; Agluhas; Cartolinas; Marcadores	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €
Dia 18 (Dia Internacional do Piquenique)	Proporcionar momentos de convívio; Promover o contacto com o exterior	Realizar um piquenique; Convidar outra instituição para o passelo	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário; Utentes de outra instituição	Almoço	Animadoras Socioculturais; Motoristas; Colaboradores; Utentes	0€
Dia 21 (Dia do Yoga e Verão)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade	Aula de Yoga adaptada; Decoração da sala com a chegada da Verão	Utentes do Centro de Dia	Cartolinas; Marcadores; Tesouras;	Animadora Sociocultural; Utentes	0€



Julho	Dia 22 (Dia de S. João)	Integrar os utentes nas festividades da comunidade; Proporcionar momentos de convívio	Realização de um arraial de S. João; Atuação da Marcha do Centro Social.	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte; Tecidos; Manjericos; Lanche	Animadora Sociocultural; Directora Técnica; Colaboradores; Músico; Motorista; Utentes	30 €
	Dia 3 (Ida à Praia)	Promover o bem estar; Incentivar o contacto com o exterior	Realização de um passeio à praia da Retur	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes	10 €
	Dia 6 (Dia Mundial do Chocolate)	Desenvolver a motricidade fina; Estimulação sensorial; Estimular a criatividade	Confeção de um salame de chocolate	Utentes do Centro de Dia	Ingredientes necessários; Utensílios	Animadora Sociocultural; Utentes	5€
	Dia 10 (Dia Mundial da Pizza)	Desenvolver a motricidade fina; Estimulação sensorial; Estimular a criatividade	Confeção de Pizzas	Utentes do Centro de Dia	Ingredientes necessários; Utensílios	Animadora Sociocultural; Utentes	5€
	Dia 14 (Passeio)	Proporcionar momentos de convívio; Promover o contacto com o exterior; Fomentar o enriquecimento cultural	Passeio	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte; Almoço; Lanche	Animadora Sociocultural; Motorista; Utentes	20 €
	Dia 17 a 25 (Preparação Dia dos Avós)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade; Estimular a memória	Preparar as decorações para o dia dos avós; Elaboração das lembranças para o dia dos avós	Utentes do Centro de Dia	Cartolinas; Papel; Canetas; Marcadores	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €
	Dia 26 (Dia dos Avós)	Proporcionar momentos em família;	Realização de um convívio entre avós e netos; Atuação do Rancho Sênior	Utentes do Centro de Dia	Transporte; Lanche	Animadora Sociocultural;	30 €



							Directora Técnicas; Colaboradores; Rancho; Motorista Utentes	
	Dia 30 (Dia Internacional do Amigo)	Integrar os clientes nas festividades da comunidade; Proporcionar momentos de convívio	Fazer uma tela com as palavras atribuídas pelos utentes sobre o significado de amigo	Utentes do Centro de Dia	Pincéis; Tintas	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €	
	Dia 3 (Dia Internacional da Cerveja)	Estimular a memória; valorizar o utente através das suas percepções	Realizar uma degustação de cerveja em Santa Luzia	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Animadora Sociocultural; Utentes	5€	
	Dia 17 (Dia Mundial do Gato)	Proporcionar momentos de convívio; Proporcionar momentos de Solidariedade	Comemoração do Dia do Gato (Dia 8) e do Dia do Cão (Dia 26) – Visita a uma associação de animais	Utentes do Centro de Dia	Transporte	Animadora Sociocultural; Utentes	5€	
Agosto	Dia 20 (Dia Mundial da Fotografia)	Estimular a autonomia; Incentivar ao espírito de entre-ajuda	Fazer uma sessão fotográfica, para terem a oportunidade de tirar fotografias e serem fotografados	Utentes do Centro de Dia	Máquina Fotográfica	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €	
	Dia 24 (Dia do Artista)	Desenvolver a motricidade fina; Proporcionar momentos de convívio; Estimular a criatividade	Para mim um artista é... Deixar interpretar o que é um artista para cada idoso (pintor, escritor, declamador, dançarino)	Utentes do Centro de Dia	-	Animadora Sociocultural; Utentes	0€	
	Dia 3 a 14 (Preparação Feira Franca Anual de Santo Estêvão)	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade; Estimular a memória	Preparação para a Feira Franca Anual de Santo Estêvão	Clientes de Centro de Dia	Cartolinas; Telas; Pincéis; Tintas; Tesouras; Colas; Cabazes	Animadora Sociocultural; Patrocinadores; Utentes	40 €	
Setembro	Dias 14 a 16 (Feira Franca Anual de Santo Estêvão)	Mostrar o trabalho da instituição à	Participação na Feira Franca Anual de Santo Estêvão; Apresentação dos trabalhos realizados pelos utentes	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio	-	Animadora Sociocultural; Directora	0 €	



	comunidade; Valorizar os saberes dos utentes		Domiciliário; Comunidade		Técnica; Colaboradores; Utentes	
Outubro	Dia 21 (Dia Internacional da Paz, Mundial da Pessoa com doença de Alzheimer, Gratidão/Outono/ Mini-golf)	Sensibilizar os utentes com a temática de Alzheimer; Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade	Ação de Sensibilização sobre Alzheimer, a Gratidão; Decoração da sala com a chegada da Outono	Utentes do Centro de Dia	Tela; PC; Projector; Cartolinas; Marcadores; Tesouras; Fita-cola	0€
	Dia 25 (Dia Mundial do Sonho)	Proporcionar momentos de convívio; Estimular a criatividade	Abordar a temática do sonho	Utentes do Centro de Dia	Papel; Canetas	0€
	Dia 27 (Passeio)	Proporcionar momentos de convívio; Promover o contacto com o exterior	Realizar um passeio; Convidar outra instituição para o passeio	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte; Almoço; Lanche	20 €
	Dia 28 (Dia do Coração)	Sensibilizar os utentes sobre a temática	Ação de Sensibilização sobre hipertensão	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Tela; PC; Projector	0€
Outubro	Dia 1 (Dia da Música/Dia Internacional Idoso)	Promover momentos de bem estar; Contribuir para o enriquecimento cultural dos utentes	Proporcionar uma tarde de fados	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte; Lanche	80 €
	Dia 4 (Dia Mundial do Animal)	Proporcionar momentos de convívio; Proporcionar momentos de Solidariedade	Visita a uma associação de animais	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	10€
	Dia 10 (Dia Mundial dos Correios)	Estimular a memória; Promover o contacto com outros clientes; Estabelecer laços	Com a colaboração dos clientes redigir cartas endereçadas aos ex. clientes que estão em ERPI	Utentes do Centro de Dia	Papel; Canetas; Envelopes	5 €

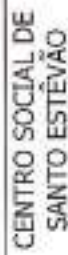


	afetivos					
Dia 15 (Administração da Vacina da Gripe)	Prevenir a doença; Contribuir para o bem estar físico dos utentes	Em parceria com o Centro de Saúde de Santo Estêvão administrar a vacina da gripe aos utentes.	Utentes do Centro de Dia	Vacinas	Animadora Sociocultural; Enfermeira Utentes	0 €
Dia 16 (Dia Mundial da Alimentação e do Pão)	Sensibilizar os clientes sobre os hábitos alimentares; Desenvolver a motricidade fina; Estimulação Sensorial	Ação de Sensibilização sobre os hábitos alimentares; Confeção de pão	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Ingredientes necessários; Utensílios	Animadora Sociocultural; Senhora de Santo Estêvão que faz pão; Utentes	5€
Dia 23 (Comemoração do Aniversário da Instituição)	Fomentar o convívio; Estimular momentos de bem estar e lazer	Fazer um lanche com bolo de aniversário	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Lanche; Bolo; Velas; Ingredientes; Utensílios	Animadora Sociocultural; Directora Técnica; Colaboradores; Utentes	15 €
Dias 29 (Dia Mundial do AVC)	Sensibilizar os clientes sobre o AVC	Ação de Sensibilização sobre o AVC	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Transporte	Animadora Sociocultural; Enfermeira; Utentes	0€
Dia 31 (Dia das Bruxas)	Incentivar a intergeracionalidade; Desenvolver a motricidade fina; Estimulação sensorial; Proporcionar momentos de convívio	Visitas das crianças da Pré Escola e Primária trajadas com fatos de Halloween	Utentes do Centro de Dia	-	Animadora Sociocultural; Utentes	5€
Dia 5 (Dia da Sanduiche)	Proporcionar momentos de convívio	Confeção de sandes para o lanche	Utentes do Centro de Dia	Ingredientes necessários	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €
Dia 6 (Dia do Saxofonista)	Proporcionar momentos de convívio; Estimular momentos de bem estar e lazer	Assistir a um momento de música com um saxofonista	Utentes do Centro de Dia	-	Saxofonista; Animadora Sociocultural; Utentes	0€
Dia 12 (Dia de S. Martinho)	Promover o convívio; Proporcionar momentos de bem estar	Realizar um lanche partilhado com castanhas assadas, cozidas e água-pé entre colaboradores e utentes	Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário	Castanhas; Água-pé	Músicos; Animadora Sociocultural; Directora	70 €



						Técnica; Colaboradores; Utentes	
						Animadora Sociocultural; Enfermeira; Utentes	0€
						Animadora Sociocultural; Utentes	0€
						Animadora Sociocultural; Utentes	0€
						Animadora Sociocultural; Utentes	10€
						Animadora Sociocultural; Utentes	5€
						Animadora Sociocultural; Utentes	30 €
						Músico; Motorista; Animadora Sociocultural;	70 €

Envelhecer Feliz



Planeamento das Atividades Rotineiras

Ateliê	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos		
				Materiais	Humanos	Financeiros €
Ateliê						
Animação Física	2ª, 3ª e 6ª feira	Caminhadas; Aulas de ginástica; jogos Tradicionais (malha, petanca, jogo do anel)	Utentes do Centro de Dia	Jogos diversos	Animadora Sociocultural; al; Utentes	0 €
Animação Motora Sensorial	6ª feira	Atividades motoras sensoriais e jogos (identificação de objectos, cheiros, sabores) com o objetivo de trabalhar os 5 sentidos	Utentes do Centro de Dia	Objectos do Centro; especialarias; alguns alimentos da cozinha	Cozinheira; Animadora Sociocultural; al; Utentes	0 €
Animação Cognitiva/Mental	2ª e 4ª feira	Jogos de estimulação cognitiva (jogo das diferenças, Reconto do texto, Histórias loucas, Jogo da memorização da roupa, sopa de letras, puzzles) Atividade Cognitiva de Palavras a Cores (teste de Stroop)	Utentes do Centro de Dia	Papel; Canetas	Animadora Sociocultural; al; Utentes	0 €



CENTRO SOCIAL DE
SANTO ESTÊVÃO

Programa de Ação

2018

Página 38 de 40

Animação através da Expressão Plástica	2ª e 5ª feira	Realização de atividades de pintura em papel, em tela; Trabalhos manuais de recorte, colagem, escultura	Utentes do Centro de Dia	Papel; Telas; Tubos dos rolos de papel higiénico; Canetas; Lápis de cor e de cera; Tintas; Pincéis; Tesouras; Colas; Plasticina; Utensílio para trabalhar a plasticina; Feltro; Papel crepe	Animadora Sociocultur al; Utentes	0 €
Animação através da Expressão e da Comunicação	4ª feira	Realização de Atividades de Dança; Expressão Dramática; Teatro; Música (cantares); Atividades de leitura, escrita, redações biográficas; Bocla Redigir rimas, provérbios e ditados populares	Utentes do Centro de Dia	Rádio; Cds; Adereços	Animadora Sociocultur al; Utentes	0 €
Animação Promotora do Desenvolvimento Pessoal e Social	3ª feira	Jogos de Apresentação/Identificação/Gostos, Jogo dos Pensamentos Transformadores; Atividade de Relaxamento e Pensamentos positivos	Utentes do Centro de Dia	Papel; Cartolinas; Canetas; Lápis de cor e de cera; Tesouras;	Animadora Sociocultur al; Utentes	0 €

Envelhecer Feliz



CENTRO SOCIAL DE
SANTO ESTÊVÃO

Programa de Ação

2018

Página 39 de 40

Atividade	Realização do Torneio de Sueca; Jornais de Parede; Jogo das Profissões; Mímica	Utentes do Centro de Dia	Diversos Jogos; Adereços	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €				
Atividade	Realização de atividades direccionadas para a partilha de conhecimentos e histórias; Bocla; Leitura	Utentes do Centro de Dia	Livros	Animadora Sociocultural; Utentes;	0 €				
Atividade	Realização da Medição da Tensão Arterial; realização de tertúlias informativas de saúde e bem estar e conversas e registo de como os utentes se sentem	Utentes do Centro de Dia	Medidor da Tensão Arterial	Animadora Sociocultural; Utentes	0 €				
Orçamento					0 €				

Envelhecer Feliz



Execução

Nome	Categoria Profissional	Assinatura
Alexandra Lourenço Passos	Animadora Sociocultural	
Cláudia Correia	Diretora Técnica	

Aprovação

Valor total do Plano de Ação: 1010 euros

Nome	Categoria Profissional	Assinatura
Edifénio Fernandes	Presidente IAT	
Arménio Gonçalves	Executivo	