



ASSOCIAÇÃO CENTRO DE DIA S. PEDRO DE CELEIRÓS



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal
2016

“Minhas marcas de expressão são a minha vida, e fico feliz de olhar o passado e ver que vivi e me diverti.

Por que iria querer apaga-las?

Outro dia recebi lindas rosas que deixei na minha mesa. Uma semana depois, elas já não estavam mais tão lindas, tinham manchas e estavam caídas.

Fiquei olhando para elas um tempo e cheguei À conclusão que, mesmo assim, ainda eram lindas rosas!

E é isso... prefiro ser uma rosa velha que uma rosa de plástico”.

Diane Von Furstenberg





ÍNDICE

| | |
|---|----|
| INTRODUÇÃO..... | 4 |
| CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO | 5 |
| CARATERIZAÇÃO DOS UTENTES..... | 6 |
| NÚMERO DE UTENTES | 6 |
| IDADES DOS UTENTES | 7 |
| GRAU DE ESCOLARIDADE | 8 |
| DIFERENTES FACETAS DA ANIMAÇÃO | 9 |
| 1. Animação física ou motora | 9 |
| 2. Animação cognitiva | 10 |
| 3. Animação através da expressão plástica | 10 |
| 4. Animação através da comunicação | 10 |
| 5. Animação de desenvolvimento pessoal | 10 |
| 6. Animação lúdica | 11 |
| 7. Animação comunitária | 11 |
| OBJETIVOS GERAIS DAS ATIVIDADES | 12 |
| ATIVIDADES SEMANAIS | 13 |
| ATIVIDADE FÍSICA E MOTORA | 13 |
| SAÚDE | 14 |
| ESTIMULAÇÃO COGNITIVA..... | 14 |
| ESTIMULAÇÃO SENSORIAL..... | 15 |
| PLANO DE ATIVIDADES SEMANAIS | 16 |
| PLANO ANUAL DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS | 17 |
| REFLEXÃO FINAL | 31 |



INTRODUÇÃO

A Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, cuja missão é procurar respostas sociais no âmbito da terceira idade tendo a sua intervenção nas freguesias de Celeirós, Vilarinho de S. Romão e Provesende.

A Associação enfatiza durante as suas intervenções a compaixão, o amor e a amizade, a solidariedade e o espírito de serviço, o respeito e abertura pelo outro, a honestidade, o profissionalismo, o trabalho em equipa, a sustentabilidade e a responsabilidade social.

Deste modo, o plano que será apresentado reflete o trabalho idealizado pela equipa técnica da instituição para o ano de 2016. Assim, serão apresentadas inicialmente as atividades semanais e de seguida o projeto de intervenção anual transversal a toda a instituição.

A planificação das atividades consiste na ocupação do utente e no seu envolvimento nas mesmas, para que estes possam sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação, desfazendo assim a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos passando sim a imagem de idosos ativos e felizes.

É importante referir que algumas das atividades do plano de 2015 mantêm-se dado que o resultado foi positivo e os utentes mostram-se interessados em continuar. Irão ser também implementadas outras atividades, nomeadamente, atividades de estimulação cognitiva e sensorial, por forma a estimular estas capacidades e funcionalidades que se vão perdendo com o passar dos anos e que são fundamentais para o dia-a-dia dos nossos utentes.



CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

A Associação Centro de Dia São Pedro de Celeirós é uma Instituição Particular de Solidariedade Social com sede em Celeirós, conselho de Sabrosa.

A Associação Centro de Dia S. Pedro tem por objetivos, a segurança social, lazer, recreio e educação e o seu âmbito de intervenção abrange as freguesias de Celeirós, Provesende e Vilarinho de S. Romão.

As respostas sociais vinculadas à associação são: Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Apoio Domiciliário Integrado.

Os serviços do Centro de Dia estão instalados na sede da instituição e destinam-se a pessoas reformadas, carenciadas ou equiparadas, residentes na área de intervenção da associação. O Centro de Dia presta os seguintes serviços:

- Distribuição de Refeições confeccionadas;
- Higiene e cuidados de imagem;
- Transporte e acompanhamento a consultas médicas;
- Tratamento de Roupas;
- Acompanhamento Social;
- Convívio/Recreação;
- Apoio psicossocial.

O Apoio Domiciliário a prestar pelo Centro de Dia S. Pedro de Celeirós será dado a pessoas que pela sua idade e/ou estado de saúde, se tornem dependentes, no todo ou em parte e não têm ninguém que as assista, ou tendo, esse alguém não consegue dar resposta satisfatória às carências.

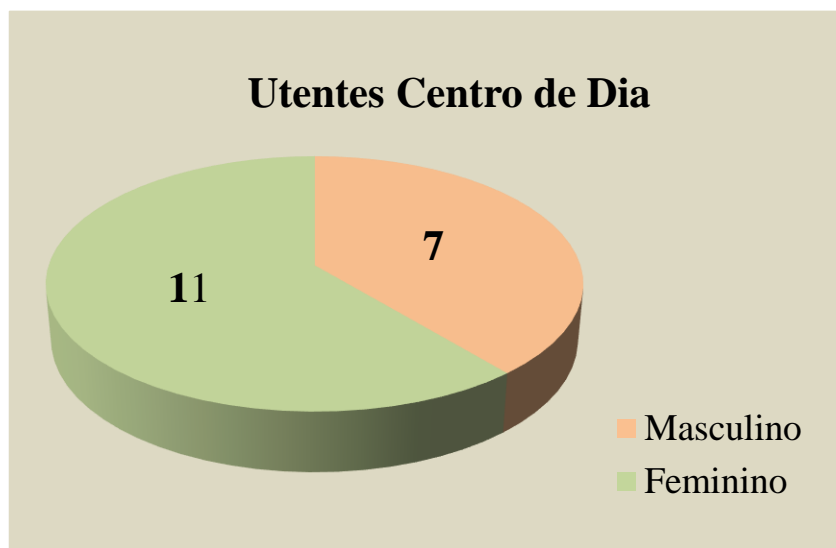
O Apoio Domiciliário e o Apoio Domiciliário Integrado são prestados nas áreas de intervenção, Celeirós, Provesende e Vilarinho de S. Romão e contam com os seguintes serviços:

- Cuidados de higiene pessoal;
- Confeção ou fornecimento de refeições incluindo deslocações;
- Cuidados de higiene habitacional;
- Tratamento de roupas;
- Transporte e acompanhamento a consultas médicas;
- Resolução de problemas de diversos tipos.

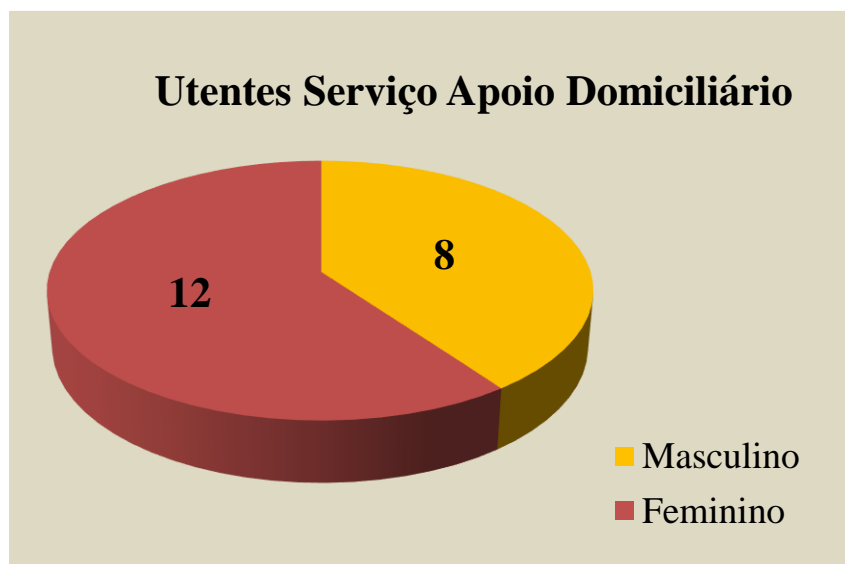


CARATERIZAÇÃO DOS UTENTES

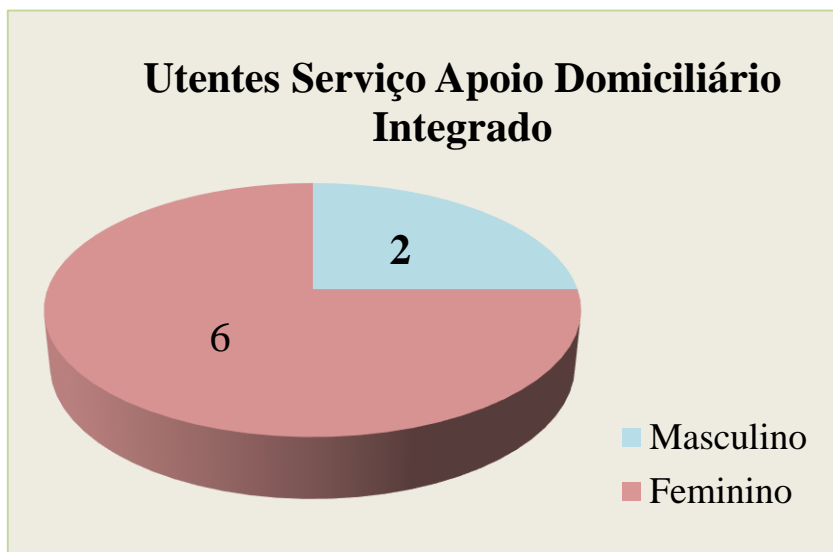
NÚMERO DE UTENTES



Legenda: Atualmente, na resposta Centro de Dia estão institucionalizados um total de 18 utentes, sendo que 11 são do sexo feminino e 7 do sexo masculino.

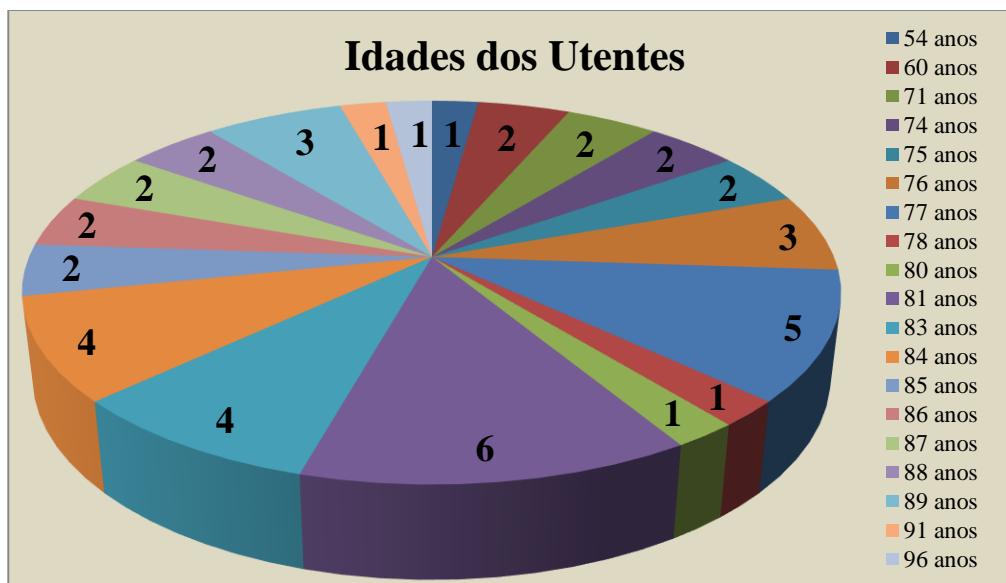


Legenda: Na resposta social Serviço de Apoio Domiciliário encontram-se na Associação Centro de Dia S. Pedro 20 utentes, sendo que 12 utentes são do sexo feminino e 8 do sexo masculino.



Legenda: Relativamente ao Serviço de Apoio Domiciliário Integrado, atualmente encontram-se nesta resposta 8 utentes, sendo que 6 são do sexo feminino e dois do sexo masculino.

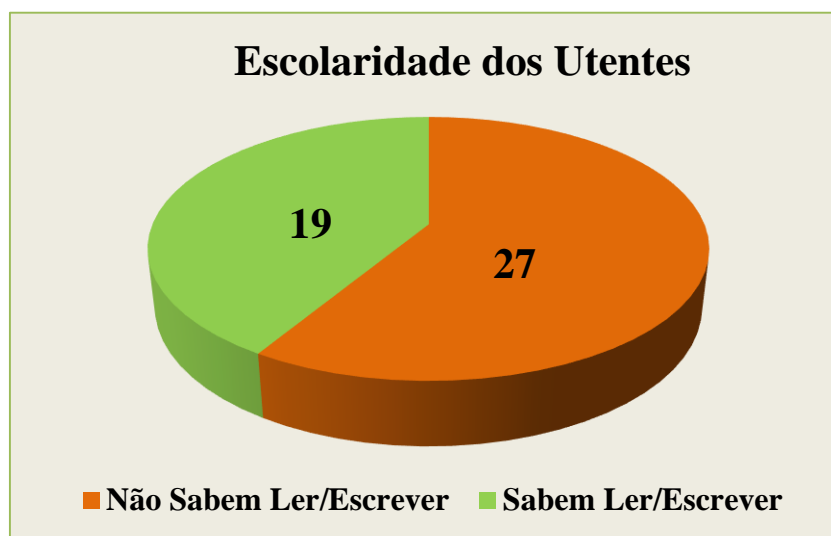
IDADES DOS UTENTES



Legenda: As idades dos utentes que frequentam a Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeiros variam entre os 54 e os 96 anos de idade, havendo uma maior predominância nas idades 88,77,83 e 84 anos de idade.

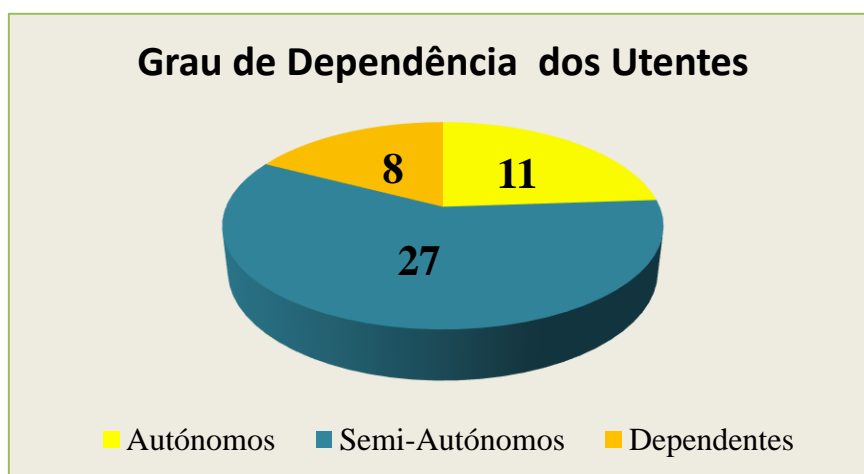


GRAU DE ESCOLARIDADE



Legenda: A Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós conta neste momento com 46 utentes, sendo que existe uma grande predominância de utentes analfabetos. Apenas 19 utentes sabem ler e escrever e os restantes 27 não sabem ler nem escrever.

GRAU DE DEPENDÊNCIA



Legenda: Com um grau elevado de dependência a Associação tem 8 utentes que necessitam de um grande acompanhamento a todos os níveis. 27 Utentes encontram-se semi- autónomos, ou seja, necessitam de um acompanhamento em determinadas atividades, nomeadamente, alimentação, cuidados de saúde e higiene pessoal. Os restantes 11 utentes distinguem – se como autónomos uma vez que ainda se encontram com capacidades de executar algumas das AVD’S e AIVD’S, nomeadamente o pagamento de contas, a administração de medicação, assim como a capacidade de administrar o seu dinheiro.



ANIMAÇÃO

Jacob (2007) define “a animação de idosos como a maneira de atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa.” (p.31).

Tendo em conta as várias definições de animação podemos dizer que a animação deve dar resposta a vários domínios, nomeadamente:

- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso;
- Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança.

DIFERENTES FACETAS DA ANIMAÇÃO

A animação sociocultural para idosos pode-se dividir em sete níveis, todos eles fundamentais que se complementam uns aos outros, sendo eles:

1. Animação física ou motora
2. Animação cognitiva
3. Animação através da expressão plástica
4. Animação através da comunicação
5. Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social
6. Animação lúdica
7. Animação comunitária

1. Animação física ou motora

É aquela em que pretendemos que o idoso faça algum tipo de movimento. A psicomotricidade considera o movimento como uma ação relativa a um sujeito, isto é, uma ação que só se pode compreender nas estruturas neuro psicológicas que o integram, elaboram, regulam, controlam e executam. A psicomotricidade visa essencialmente:

- Mobilizar e reorganizar as funções mentais;



- Aperfeiçoar a conduta consciente e o ato mental;
- Elevar as sensações e percepções a níveis de consciencialização, simbolização e conceptualização da ação aos símbolos, passando pela verbalização;
- Maximizar o potencial motor, afetivo-relacional e cognitivo;
- Fazer do corpo uma síntese integradora da personalidade.

2. Animação cognitiva

Representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criadora, à melhoria nas relações e comunicação com os outros, a que se faz parte, incentivando o desenvolvimento da personalidade do indivíduo e da sua autonomia.

3. Animação através da expressão plástica

Neste tipo de animação pretende-se que o idoso trabalhe a sua faceta artística através da moldagem (barro, plasticina, pasta de papel, entre outros), bordados, pintura, desenhos, colagem, consiga exprimir algumas das suas emoções. A animação plástica é simultaneamente motora e cognitiva também.

4. Animação através da comunicação

Neste tipo de animação queremos que os idosos comuniquem com os outros e essa comunicação pode ser feita pela música, pelo teatro, pela dramatização, pela dança, pela poesia, fotografia, etc. Na animação expressiva de comunicação os idosos transmitem os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.

5. Animação de desenvolvimento pessoal

Aqui pretende-se desenvolver o “eu” dos idosos, as suas experiências de vida, as suas emoções e sentimentos. Com esta animação estimula-se o autoconhecimento, a interação entre a pessoa e o grupo e a dinâmica de grupo. Incluímos nesta animação toda a componente de religião, espiritualidade e meditação.



6. Animação lúdica

A animação lúdica, como o seu nome indica, é a animação que tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar conhecimentos, artes e saberes, é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira. Inclui-se os jogos, as idas ao cinema, teatros, as festas, ver televisão, entre outras.

7. 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 podem ter uma voz ativa na comunidade onde vivem.



OBJETIVOS GERAIS DAS ATIVIDADES

A realização das atividades quer semanais, quer as atividades relacionadas com os dias festivos trazem uma panóplia de benefícios tanto para os utentes, familiares dos utentes, assim como para a comunidade em geral.

Alguns dos objetivos que se pretende com as atividades são:

- Dinamizar a instituição;
- Promover o contacto entre o idoso/ instituição e a comunidade;
- Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso;
- Desenvolver valores, atitudes e práticas que contribuam para a formação de cidadãos conscientes e ativos na sociedade;
- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Promover a autoestima, valorizando-se individual e socialmente;
- Criar um ambiente de comunicação e afeição permitindo o incentivo para a ação;
- Promover o convívio, a confraternização e solidariedade entre os idosos;
- Proporcionar o desenvolvimento psíquico e físico do idoso através da participação nas atividades de psicomotricidade sénior, estimulação das funções cognitivas e competências socio efetivas, entre muitas outras atividades;
- Criar relações afetivas e de confiança através de atividades lúdicas;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso, de forma a promover a inovação e novas descobertas;
- Incentivar o reconhecimento pelo valor social do trabalho em todas as suas formas e promover o sentido de entre ajuda e cooperação;
- Apostar na ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo do idoso seja repetitivo e passivo, partindo do interesse de cada idoso vivenciar novas experiências, através da valorização das capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, contribuindo para uma maior autoestima e autoconfiança;
- Desenvolver a criatividade e a imaginação;
- Construir com as suas próprias mãos e valorizar o resultado, tendo em conta as capacidades pessoais.



ATIVIDADES SEMANAIS

Na terceira idade a qualidade de vida está condicionada ao fato de conseguirmos viver um envelhecimento bem-sucedido. E para um envelhecimento bem-sucedido é necessário aceitar o nosso envelhecimento e não negar a velhice, assim como cultivar a manutenção da saúde em todos os aspetos da vida humana, quer física, social, psíquica e espiritual e não menos importante é necessário manter a autoestima.

Antes do planeamento das atividades a desenvolver com os utentes devemos, avaliar o idoso de forma holística e a partir daí estabelecer um plano direcionado à sua condição. As atividades devem ser desenvolvidas com base no interesse do idoso de forma a proporcionar-lhe alegria e bem-estar.

Este capítulo tem como propósito a abordagem às atividades desenvolvidas no dia-a-dia dos utentes. As atividades semanais dividem-se em três pontos fulcrais, sendo eles: atividades física e motora; atividades de estimulação cognitiva e estimulação sensorial. Estas três áreas devem ser trabalhadas diariamente para que as funcionalidades dos utentes não se percam tão rapidamente com vista a um envelhecimento saudável e ativo.

ATIVIDADE FÍSICA E MOTORA

| DOMÍNIO | EXEMPLOS DE ATIVIDADES | OBJETIVOS GERAIS | FREQUÊNCIA /DURAÇÃO |
|----------------------------------|--|---|------------------------------|
| Atividade Física e Motora | <ul style="list-style-type: none"> • Jogo do Boccia (treinos/torneios); • Seções de Psicomotricidade; • Passeios/caminhadas | <p>Promover a atividade física adaptada;</p> <p>Estimular competências motoras que melhorem a execução das AVD'S;</p> <p>Estimular a motricidade fina e grossa;</p> <p>Trabalhar competências sensório-motoras;</p> <p>Estimulação do equilíbrio estático e dinâmico.</p> | <p>2 x /semana</p> <p>1h</p> |



SAÚDE

| DOMÍNIO | EXEMPLOS DE ATIVIDADES | OBJETIVOS GERAIS | FREQUÊNCIA /DURAÇÃO |
|--------------|---|---|---------------------------------|
| Saúde | <p>Rastreios e registos Semanais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controle de peso; • Controle de glicemia; • Controle da pulsação; • Controle da tensão arterial. | <p>Avaliação dos sinais vitais dos utentes;</p> <p>Reduzir ou anular o risco de complicações tardias;</p> <p>Saber prevenir ou tratar uma hipoglicemia ou outras situações agudas;</p> <p>Colaborar ativamente na vigilância periódica.</p> | <p>1x por semana</p> <p>1 h</p> |

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

| DOMÍNIO | EXEMPLOS DE ATIVIDADES | OBJETIVOS GERAIS | FREQUÊNCIA /DURAÇÃO |
|--|---|--|---|
| Atividades de Estimulação Cognitiva | <ul style="list-style-type: none"> • Bingos Séniores; • Jogos de mesa; • Bingo dos sons; • Dinâmicas de grupo; • Trabalhos Manuais; • Entre outros. | <p>Exercer a atividade mental;</p> <p>Desenvolver as capacidades mentais;</p> <p>Fomentar a retenção de acontecimentos, atos e sensações;</p> <p>Fomentar o desenvolvimento emocional e cognitivo;</p> <p>Retardar os efeitos da perda de memória;</p> | <p>Diariamente</p> <p>2 h (dividido em dois momentos)</p> |























ESTIMULAÇÃO SENSORIAL

| DOMÍNIO | EXEMPLOS DE ATIVIDADES | OBJETIVOS GERAIS | FREQUÊNCIA /DURAÇÃO |
|---|--|---|--|
| <p>Atividades de Estimulação Sensorial</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Tapete sensorial; • Bingo dos sons; • “Caixa tátil” e “Caixa Surpresa” • Quadro sensorial • Histórias de estimulação sensorial; • Entre outras. | <p>Conservação da autonomia; Promover a concentração; Autoconhecimento dos sentidos; Estimulação dos sentidos (visão, tato, olfato, audição, paladar); Aumento da reação aos estímulos.</p> | <p>4 x por semana 45 Minutos por sessão</p> |



PLANO DE ATIVIDADES SEMANAIS

| HORÁRIO | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|---------|---|--|---|--|---|
| 10:00h | <p>Jogos de Mesa</p>  | <p>Estimulação Cognitiva Bingo</p>  | <p>“Mais saúde”</p>  | <p>Jogos de Mesa</p>  | <p>Estimulação Cognitiva e Sensorial (Clientes com Envelhecimento Normal)</p>  |
| 11:30h | <p>Atividades Lúdicas (Artes Manuais e Decorativas)</p>  | <p>Estimulação Cognitiva e Sensorial (Clientes com Demência e Envelhecimento Normal)</p>  | <p>“Mais saúde”</p>  | <p>Estimulação Cognitiva e Sensorial Bingos Sénior</p>  | <p>Estimulação Cognitiva e Sensorial (Clientes com Demência)</p>  |
| 13:00h | Almoço | Almoço | Almoço | Almoço | Almoço |
| 14:30h | <p>Jogos de Mesa</p>  | <p>Jogo do Boccia</p>  | <p>Estimulação Cognitiva e Sensorial (Clientes com Envelhecimento Normal)</p>  | <p>Psicomotricidade Sénior</p>  | <p>Atividades Lúdicas (Artes Manuais e Decorativas)</p>  |
| 16:00h | <p>Exercício Pedaleira</p>  | <p>Exercício Pedaleira</p>  | <p>Exercício Pedaleira</p>  | <p>Exercício Pedaleira</p>  | <p>Exercício Pedaleira</p>  |
| 16:30h | Lanche | Lanche | Lanche | Lanche | Lanche |



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS

| <i>Mês</i> | <i>Dia comemorativo</i> | <i>Atividades</i> | <i>Objetivos</i> | <i>Destinatários</i> | <i>Recursos</i> |
|----------------|--|---|---|---|--|
| <i>Janeiro</i> | Dia 6 de janeiro – Dia de Reis | Entrega dos certificados de participação e respetivas lembranças aos utentes que participaram na construção de presépios para concurso; Lanhe convívio entre instituições. | Presentear os trabalhos realizados pelos utentes das outras instituições; Aumentar a auto estima dos utentes; Dar a conhecer o trabalho realizado pelos utentes das IPSS do Concelho. | Utentes das IPSS do Concelho de Sabrosa que participaram no III Concurso de Presépios | Certificados Lembranças |
| | De 7 de Janeiro a 8 de Fevereiro – Preparação para o Carnaval | Elaboração dos trajes carnavalescos de acordo com o tema escolhido; Decoração da instituição com o tema alusivo ao carnaval; | Desenvolver a criatividade; Desenvolver a motricidade fina; | Utentes da Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós | Roupas e tecidos velhos; Pinturas; Acessórios sem valor/materiais que possam ser recicláveis |



| <i>Mês</i> | <i>Dia comemorativo</i> | <i>Atividades</i> | <i>Objetivos</i> | <i>Destinatários</i> | <i>Recursos</i> |
|------------------|---|---|--|--|--|
| <i>Fevereiro</i> | Dia 9 de Fevereiro – Carnaval | Desfile de carnaval pelas ruas de Sabrosa, juntamente com outras instituições do concelho. | Estabelecer o contacto dos utentes com a comunidade; Dar a conhecer o trabalho carnavalesco realizado pelas instituições do concelho. Envolver a instituição/utentes nas atividades desenvolvidas em parceria. | Instituições Particulares de Solidariedade Social do Concelho de Sabrosa | Sala ampla; Cadeiras; Filme; Leitor de DVD; Televisão. |
| | Dia 14 de Fevereiro – Dia dos Namorados (comemora-se dia 15 de Fevereiro) | Visualização do filme “ A Canção de Lisboa” de 1933 realizado por José Cottinelli Telmo; Diálogo sobre o Dia dos Namorados que os utentes viveram. | Promover o convívio entre idosos e momentos de boa disposição; Promover o enriquecimento cultural. | Utentes Centro de Dia | Sala ampla; Cadeiras; Filme; Leitor de DVD; Televisão. |



| <i>Mês</i> | <i>Dia comemorativo</i> | <i>Atividades</i> | <i>Objetivos</i> | <i>Destinatários</i> | <i>Recursos</i> |
|--------------|---|--|---|---|--------------------------------------|
| <i>Março</i> | Dia 8 de Março – Dia Internacional da Mulher | Elaboração de uma lembrança; Debate sobre a importância do papel da mulher na sociedade. | Valorizar o papel da mulher; Discutir a importância do papel da mulher na sociedade; Discutir as diferenças entre o passado e o presente no que toca ao sexo feminino. | Utentes do sexo feminino da Associação Centro de Dia S. Pedro | Material diverso: cola, feltro, eva. |
| | Dia 19 de Março – Dia do Pai | Elaboração de uma lembrança para oferecer aos pais/homens. | Valorizar o papel do utente na família; Permitir que os utentes vivam com mais emoção este dia, que se tem vindo a perder. | Utentes do sexo masculino da Associação Centro de Dia S. Pedro | Feltro; Cartolinas; Linhas. |
| | Dia 23 de Março – Campeonato de Boccia - Zona Douro | Campeonato de Boccia - Zona Douro. | Desenvolver a psicomotricidade; Estimular a concentração; Desenvolver o espírito de grupo e de competição. | Equipa de Boccia da Associação Centro de Dia S. Pedro Celeirós. | Transporte; Kit Boccia. |
| | De dia 20 a dia 24 de Março – Preparação para a Páscoa | Decoração da instituição alusiva à Páscoa; Realização da lembrança para oferecer aos utentes; | Desenvolver a criatividade/ agilidade dos utentes; Proporcionar o convívio entre os idosos. | Utentes da Associação Cento de Dia S. Pedro de Celeirós | Material para os trabalhos manuais; |



| Mês | Dia comemorativo | Atividades | Objetivos | Destinatários | Recursos |
|-------------------------------|---|---|--|--|---|
| <i>Março</i> (continuação) | Dia 27 de Março – Páscoa (a comemorar dia 24 de Março) | Tarde recreativa: <ul style="list-style-type: none"> • Missa pascal; • Atuação da tuna da Universidade • Sénior de Sabrosa; • Lanche convívio; Outras atividades de convívio. | Proporcionar aos utentes a continuidade da prática religiosa; Proporcionar o convívio entre os utentes das várias valências; Proporcionar momentos de lazer e de diversão. | Utentes da Associação Cento de Dia S. Pedro de Celeirós | Tuna da Universidade Sénior de Sabrosa; Lanche; Espaço amplo; Padre. |
| | Dia 27 de Março – Dia Mundial do Teatro (Comemorar dia 25 de Março) | Assistir a uma peça de teatro (ainda a definir) | Proporcionar momentos de diversão e descontração; Promover o convívio entre os idosos; Proporcionar momentos lúdico- recreativos aos utentes. | Utentes do Centro de Dia, Apoio Domiciliário e Apoio Domiciliário Integrado | |



| Mês | Dia comemorativo | Atividades | Objetivos | Destinatários | Recursos |
|--------------|--|---|---|--|-------------------------------|
| <i>Abril</i> | Dia 21 de Abril – Campeonato Boccia | Participação no campeonato de Boccia a realizar em S. João da Pesqueira. | Desenvolver a psicomotricidade; Estimular a concentração; Desenvolver o espirito de grupo e de competição. | Equipa de Boccia Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós. | Transporte; kit de Boccia. |
| | Dia 25 de Abril –Dia da Liberdade | Cerimónia do hastear da bandeira; Sessão solene; Visita à exposição sobre o 25 de Abril na Camara Municipal de Sabrosa. Atuação da banda de música de Sabrosa. | Proporcionar diferentes atividades, nomeadamente culturais no contexto extra institucional; Relembrar a importância que este dia comemorativo teve para o país; Troca de experiências e conhecimentos de vida entre os utentes. | Utentes Centro de Dia Utentes Apoio Domiciliário | Transporte. |



| <i>Mês</i> | <i>Dia comemorativo</i> | <i>Atividades</i> | <i>Objetivos</i> | <i>Destinatários</i> | <i>Recursos</i> |
|-------------|---|---|--|---|--|
| Maio | De dia 1 a dia 31 de Maio – “Mês de Maria” | Rezar o terço diariamente; | Promover a participação dos utentes na vertente religiosa; Promover momentos de oração; | Utentes do Centro de Dia da Associação Centro de Dia S. Pedro | Sala ampla; Cadeiras; Terços. |
| | Dia 1 de Maio –Dia da Mãe | Elaboração de uma lembrança alusiva ao dia da mãe para oferecer às utentes. | Valorizar os sentimentos maternos; Valorizar o papel da mãe/mulher na família e na sociedade. | Utentes do sexo feminino da Associação Centro de Dia S. Pedro | Feltro; Tesouras; Linhas. |
| | Dia 13 de Maio – Comemoração do Dia de N ^o S ^o de Fátima | Assistir as transmissões em direto de Fátima; Visualizar o filme de Fátima em português; | Assistir as transmissões em direto de Fátima; Visualizar o filme de Fátima em português; | Utentes do Centro de Dia da Associação Centro de Dia S. Pedro | Terço; Filme; Televisão; Sala ampla com cadeiras. |
| | Dia 15 de Maio – Dia Internacional da Família | Tarde recreativa: <ul style="list-style-type: none"> • Missa campal; • Atuação da banda de Musica de Sabrosa; • Atuação do grupo de concertinas; • Lanche convívio. | Sensibilizar a população para a importância da família como núcleo vital da sociedade e para os seus direitos e responsabilidade; Proporcionar momentos de convívio entre utentes de diferentes instituições; Aproximar os utentes das suas famílias e/ou comunidade em geral. | Utentes da Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós e utentes das outras instituições particulares de solidariedade social | Transporte; Lanche |



| Mês | Dia comemorativo | Atividades | Objetivos | Destinatários | Recursos |
|------------------------------|---|---|--|--|--|
| Maio (continuação) | Dia 17 de Maio – Dia Mundial da Hipertensão | Ação de informação sobre a Hipertensão; Realização de um rastreio aos utentes e colaboradores. | Alertar os utentes para o risco da hipertensão; Alertar para as causas e consequências da hipertensão; Conhecer o tipo de exercício físico e de alimentação saudável que se pode ter no caso de ser doente hipertenso; Aconselhar sobre o estilo de vida a ter para evitar a hipertensão; | Utentes e colaboradores da Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós | Sala ampla; Cadeiras; Retroprojektor; |
| | Dia 28 de Maio – Passadeiras em flor (Sabrosa/ Celeirós) | Apanha de flores; Decoração de uma rua (a definir) com um tapete feito em flores naturais. | Dar a conhecer à comunidade o trabalho realizado pelos idosos; Manter as tradições de cariz cultural e religioso. | Utentes da Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós e Utentes da Fundação Patronato S. António de Sabrosa | Flores; Material de corte; Transporte; Molde. |



| <i>Mês</i> | <i>Dia comemorativo</i> | <i>Atividades</i> | <i>Objetivos</i> | <i>Destinatários</i> | <i>Recursos</i> |
|--------------|--|---|--|--|--|
| <i>Junho</i> | De dia 1 a dia 10 de Junho – Criação de uma história para o espantalho a apresentar | Escolha do tema e história para o concurso de espantalhos. | Estimular a criatividade dos utentes através da utilização de materiais velhos e sem qualquer valor de materiais reciclados. | Utentes da Associação Centro de Dia S. Pedro | Nada a registar |
| | De dia 8 a dia 13 de Junho – Construção do espantalho para concurso | Realização de um espantalho acompanhado de uma pequena história original que o justifique. | Estimular a perceção táctil na exploração dos materiais; Cooperação entre os utentes para a construção do espantalho. | | Materiais velhos e sem uso (madeira, roupa, acessórios) |
| | Dia 15 de Junho – IX Concurso de espantalhos “Espantalhices” | Participação na “Festa da Praça”, realizada pela APPACDM com o espantalho a concurso. Visita à exposição dos espantalhos a concurso. | Promover a integração entre os idosos e a comunidade; Mostrar à comunidade o trabalho desenvolvido pelos utentes. | | Transporte |
| | De dia 13 a dia 29 de Junho – Comemoração dos Santos Populares | Decoração da instituição alusiva aos santos populares; Baile de S. Pedro (santo padroeiro da aldeia). | Viver as tradições populares; Promover o convívio entre a comunidade institucional; Desenvolvimento das capacidades dos utentes. | Utentes e comunidade institucional | Almoço alusivo á data; Materiais diversos de decoração. |



| <i>Mês</i> | <i>Dia comemorativo</i> | <i>Atividades</i> | <i>Objetivos</i> | <i>Destinatários</i> | <i>Recursos</i> |
|--------------|--|--|---|--|---|
| <i>Julho</i> | Dia 11 de Julho – Ação de Sensibilização: “ As ondas de calor e as pessoas idosas | Realização de uma Ação de Sensibilização para os utentes, familiares e comunidade institucional. | Alertar os idosos e familiares para os cuidados a ter com as temperaturas elevadas; Informar para os perigos que estão patentes com o excesso de calor. | Utentes, familiares/ cuidadores e colaboradores da Associação Centro de Dia S Pedro de Celeirós; | Enfermeira do Centro de Saúde de Sabrosa Sala ampla; Computador; Retroprojector. |
| | Dia 25 de Julho – Dia Mundial dos Avós | Dia recreativo: • Passeio de Barco Rabelo; • Passeio de comboio; • Lanche convívio. | Proporcionar momentos de lazer; Promover as relações interpessoais; Descobrir valores e interesses a nossa região; Promover o contacto com a natureza. | Utentes da Associação Centro de Dia S. Pedro de celeiros e Fundação Patronato de S. António de Sabrosa | Almoço e lanche; Transporte |
| | Dia 30 de Julho – Dia Internacional do Amigo (a comemorar dia 29 de Julho) | Convívio entre utentes da instituição: • Realização de dinâmicas de grupos; • Lanche convívio. | Relembrar a importância da amizade; Reforçar e fortalecer as relações de amizade; Fortalecer o espírito de grupo e de interajuda. | Utentes do Centro de Dia da Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós | Sala ampla com cadeiras; Jogos. |



| <i>Mês</i> | <i>Dia comemorativo</i> | <i>Atividades</i> | <i>Objetivos</i> | <i>Destinatários</i> | <i>Recursos</i> |
|---------------|--|---|---|---|---|
| <i>Agosto</i> | Dia 3 de Agosto – Visita ao Santuário de Fátima | Visita ao santuário de Fátima; Assistir à missa; Almoço convívio. | Proporcionar momentos de lazer aos utentes; Promover a participação dos utentes na vertente religiosa; | Utentes da Associação Centro de Dia S Pedro de Celeirós e utentes da Fundação Patronato de S. António | Transporte; Lanche; Ajudantes de Ação direta. |
| | Dia 19 de Agosto – Dia Mundial da Fotografia | Realização de uma sessão fotográfica com os utentes; Exposição das fotográficas na instituição; Exposição de fotografias antigas versus recentes. | Aumento da autoestima dos utentes; Socializar e motivar os participantes; Aprender as noções básicas da fotografia assim como a manusear os equipamentos. | Utentes da Associação Centro de Dia S Pedro de Celeirós; | Máquina fotográfica; Sala ampla; Material diverso. |
| | Dia 27 de Agosto – Rastreo “Visão” | Realização de rastreo à visão. | Avaliação da acuidade visual de longe; Avaliação da acuidade visual de perto; Análise da visão das cores; Análise de forais. | | Sala ampla; Material necessário para rastreo; Oftalmologista. |



| <i>Mês</i> | <i>Dia comemorativo</i> | <i>Atividades</i> | <i>Objetivos</i> | <i>Destinatários</i> | <i>Recursos</i> |
|-----------------|--|---|---|---|---|
| <i>Setembro</i> | Dia 3 de Setembro – IV Torneio Boccia Sénior Sabrosa | Realização do IV Torneio Boccia Sénior entre instituições do concelho de Sabrosa; <ul style="list-style-type: none"> • Jogos de Boccia; • Lanche convívio; • Entrega de prémios. | Promover o convívio entre utentes; Promover a prática de exercício dentro das capacidades dos utentes; Desenvolver o espírito de grupo e de competição; Promover a aproximação/parceria entre as instituições do concelho. | Equipa de Boccia da Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós e Equipas de Boccia das outras equipas das instituições do Conselho de Sabrosa. | Pavilhão Gimnodesportivo; Transporte; Lanche; Kit Boccia; Trofeus; Certificados; |
| | Dia 21 de Setembro – Dia Mundial da Doença de Alzheimer | Realização de uma Ação de Sensibilização sobre a Doença de Alzheimer. <ul style="list-style-type: none"> • Abordagem sobre a doença; • Sinais e sintomas; • Como agir e reagir. | Esclarecimento sobre a doença; Saber como agir no dia-a-dia de uma pessoa com alzheimer; Conhecer os sinais, sintomas e consequências da doença; Encontrar soluções através da troca de experiências. | Comunidade institucional; Familiares e cuidadores de utentes e ou pessoas dementes | Sala ampla; Cadeiras; Retroprojector. |
| | Dia 29 e 30 de Setembro – Lagaradas tradicionais | Participação nas Lagaradas Tradicionais: <ul style="list-style-type: none"> • Apresentação dos trabalhos manuais desenvolvidos pelos utentes à sociedade; • Venda dos trabalhos manuais realizados pelos utentes. | Mostrar as capacidades dos utentes na execução de trabalhos manuais á comunidade; Promover a autoestima; Promover o trabalho desenvolvida comunidade institucional. | Utentes da Associação Centro de Dia S Pedro de Celeirós | Barraquinha; Trabalhos manuais. |



| <i>Mês</i> | <i>Dia comemorativo</i> | <i>Atividades</i> | <i>Objetivos</i> | <i>Destinatários</i> | <i>Recursos</i> |
|----------------|---|--|---|---|---|
| Outubro | Dia 1 de Outubro – Dia Internacional do Idoso | Visita ao Palácio de Mateus | Dar a conhecer um monumento histórico do nosso distrito; Promover o enriquecimento cultural; Proporcionar um dia diferente aos idosos. | Utentes da Associação Centro de Dia S Pedro de Celeirós e utentes da Fundação Patronato S. António de Sabrosa | Transporte |
| | Dia 15 de Outubro – “Idosos em Segurança” | Realização de uma Ação de Sensibilização: “Burlas na População Idosa” | Alertar as pessoas idosas para os perigos existentes no que diz respeito a burlas e burlões; Aumentar o sentimento de segurança na população idosa; Transmitir conselhos de segurança a adotar em caso de burlas ou furto. | Utentes da Associação Centro de Dia S Pedro de Celeirós; Famíliares e/ ou Significativos dos utentes. | Agentes da Guarda Nacional Republicana; Sala ampla com cadeiras; Computador; Retroprojektor. |
| | Dia 29 de Outubro – Dia Mundial do AVC (a realizar dia 28 de Outubro) | Realização de uma Ação de Sensibilização sobre o Acidente Vascular Cerebral (AVC). | Alertar as pessoas idosas para os perigos existentes no que diz respeito a burlas e burlões; Aumentar o sentimento de segurança na população idosa; Transmitir conselhos de segurança a adotar em caso de burlas ou furtos. | | Enfermeira/Assistente Social Sala ampla com cadeiras; Computador; Retroprojektor. |



| <i>Mês</i> | <i>Dia comemorativo</i> | <i>Atividades</i> | <i>Objetivos</i> | <i>Destinatários</i> | <i>Recursos</i> |
|-----------------|--|---|---|--|--|
| <i>Novembro</i> | Dia 11 de Novembro – Dia de S. Martinho | Tarde comemorativa do dia de S. Martinho; <ul style="list-style-type: none"> • Almoço de dicado ao S. Martinho; • Decoração da instituição alusiva ao tema; • Elaboração de uma lembrança para oferecer aos utentes. | Motivar os utentes para esta época festiva; Reviver as tradições antigas; Proporcionar o convívio entre utentes /instituição. | Utentes da Associação Centro de Dia S Pedro de Celeirós; | Cartolinas; Tesouras; Telhas; Folhas; Castanhas; Ouriços. |
| | 14 de Novembro – Dia Mundial dos Diabetes | Realização de uma Ação de sensibilização sobre a diabetes; Realização de um rastreio da diabetes. | Sensibilizar para as causas e consequências da diabetes; Alertar para a importância de uma vida ativa e saudável nos idosos; Identificar suspeitas desta patologia. | | Enfermeira; Sala ampla; Material próprio para rastreio. |



| <i>Mês</i> | <i>Dia comemorativo</i> | <i>Atividades</i> | <i>Objetivos</i> | <i>Destinatários</i> | <i>Recursos</i> |
|-----------------|--|--|---|--|---|
| <i>Dezembro</i> | De dia 1 a 20 Dezembro – Preparação para a festa de Natal | Decoração da instituição; Realização da lembrança de natal para oferecer; Decoração da árvore de Natal. | Desenvolvimento cognitivo; Desenvolvimento da motricidade grossa e fina; Fomentar as relações interpessoais; Desenvolver a criatividade; Promover a confraternização; Viver o espírito natalício; Promover a aproximação de utentes e comunidade institucional; | Utentes da Associação Centro de Dia S Pedro de Celeirós. | Comunidade institucional; Presépio; Árvore de natal Decoração; Material para a decoração da instituição; Material para a decoração da árvore; Material para as lembranças; Materiais diversos para a construção do presépio. |
| | De dia 12 a 22 de Dezembro – Exposição do IV Concurso de Presépios de Natal | Construção de um Presépio para o IV Concurso de Presépios; Exposição de todos os presépios a concurso; Realização das lembranças e certificados de participação; Ensaio para a Festa de Natal. | | | |
| | Dia 22 de Dezembro – Festa de Natal | Festa de Natal: <ul style="list-style-type: none"> • Missa de Natal; • Peça de teatro (a designar) • Cantares de Natal; • Lanche Natalício; • Entrega de Prendas. | | | |



REFLEXÃO FINAL

O envelhecimento progressivo da população exige às respostas sociais, existentes para os idosos, a criação de novas estratégias de atuação com o objetivo de proporcionar um envelhecimento ativo e saudável, que permitam à pessoa idosa prolongar a sua autonomia, melhorando as suas condições de saúde, participação social e segurança, de forma a garantir a sua qualidade de vida.

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal visa uma melhoria na organização e orientação da instituição, dos utentes, colaboradores e de outras pessoas envolvidas ou não à instituição no que diz respeito à realização das atividades socioculturais.

As atividades quer semanais quer anuais apresentadas neste plano vão de encontro à idade, ao grau de dependência/limitações e capacidades dos utentes das várias respostas sociais e têm como principais objetivos, combater o sedentarismo, motivar para a independência e ainda a satisfação pessoal.

A Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós aposta na parceria com outras Instituições Particulares de Solidariedade Social e ainda em Entidades Públicas com vista à angariação de variados recursos, como por exemplo, transporte, infraestruturas entre outros, e ainda com vista ao envolvimento em atividades e projetos. Também de forma a minimizar os custos de certas atividades, envolver utentes de várias instituições e/ou comunidade.

É nosso objetivo cumprir o plano a que a instituição se propõe, no entanto, ao longo do ano, poderá sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados com novas atividades.

No que diz respeito às atividades do ano de 2015, estas foram concretizadas de acordo com o seu planeamento, assim como foram executadas outras atividades que não constavam no plano/ não estavam planeadas. A maior parte das atividades foram realizadas com sucesso e os seus objetivos foram atingidos.

“ Só existem dois dias no ano que nada pode ser feito. Um que se chama ontem e outro que se chama amanhã, portanto hoje é o dia certo para amar, acreditar, fazer e principalmente viver”.

Mahatma Gandhi



Celeirós e Centro de Dia aos 04 de Novembro de 2015

A Direção

O Técnico

A Assistente Social
