

# ASSOCIAÇÃO CENTRO DE DIA S. PEDRO

## CELEIRÓS

### *Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal*

2017



### *Requiem por Mim*

*Aproxima-se o fim.  
E tenho pena de acabar assim,  
Em vez de natureza consumada,  
Ruína humana.  
Inválido do corpo  
E tolhido da alma.  
Morto em todos os órgãos e sentidos.  
Longo foi o caminho e desmedidos  
Os sonhos que nele tive.  
Mas ninguém vive  
Contra as leis do destino.  
E o destino não quis  
Que eu me cumprisse como porfie,  
E caísse de pé, num desafio.  
Rio feliz a ir de encontro ao mar  
Desaguar,  
E, em largo oceano, eternizar  
O seu esplendor torrencial de rio.*

*Miguel Torga, in Diário (1993)*





## ÍNDICE

ÍNDICE.....	3
INTRODUÇÃO.....	4
CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO .....	5
CARATERIZAÇÃO DOS UTENTES.....	6
NÚMERO DE UTENTES .....	6
NÚMERO DE UTENTES POR RESPOSTA SOCIAL.....	6
IDADES DOS UTENTES .....	7
GRAU DE ESCOLARIDADE .....	7
GRAU DE DEPENDÊNCIA.....	8
ANIMAÇÃO .....	9
DIFERENTES RAMOS DA ANIMAÇÃO .....	9
OBJETIVOS GERAIS DAS ATIVIDADES .....	12
ATIVIDADES SEMANAIS .....	13
PLANO ANUAL DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS.....	17
REFLEXÃO FINAL .....	32



## INTRODUÇÃO

A Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), 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 procura enfatizar 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.

No que diz respeito às atividades do ano de 2016, algumas delas foram concretizadas de acordo com o plano, assim como foram executadas outras atividades que não constavam no mesmo. As atividades realizadas tiveram um parecer muito positivo no que refere aos objetivos atingidos e grau de satisfação dos Utentes.

Deste modo, o plano que será apresentado reflete-se nas atividades idealizadas pela equipa técnica da instituição para o ano de 2017. Este Plano divide-se em três capítulos, numa primeira fase descreve-se a Instituição e seus Utentes, numa segunda fase aborda-se a importância da animação sociocultural, dos fatores psicomotores e ainda se propõe o plano de atividades semanais. Por último, dá-se ênfase ao plano anual de atividades socioculturais onde estão discriminados os dias comemorativos do ano de 2017, bem como os objetivos que se pretendem atingir.

Com o Plano de Atividades propõe-se a ocupação dos utentes, tornando-os ativos na sociedade, quebrando estereótipos da imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos, demonstrando-se que os nossos Utentes trabalham para atingir o bem-estar biopsicossocial.



## **CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO**

A Associação Centro de Dia São Pedro de Celeirós é uma Instituição Particular de Solidariedade Social com sede em Celeirós do Douro, concelho 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;
- Assistência Medicamentosa;
- 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.

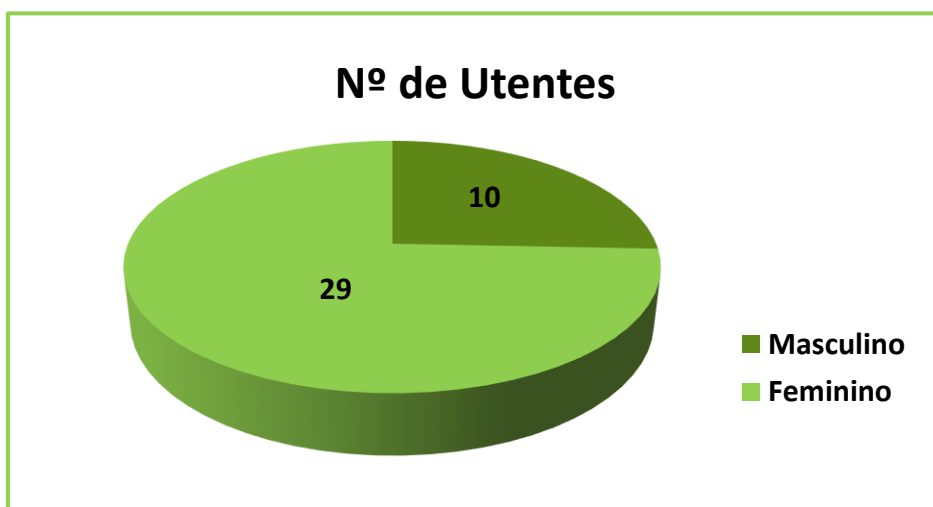
O Apoio Domiciliário e o Apoio Domiciliário Integrado são prestados nas áreas de intervenção, Celeirós, Provesende e Vilarinho de S. Romão e contam com os seguintes serviços:

- Cuidados de higiene pessoal;
- Confeção ou fornecimento de refeições incluindo deslocações;

- Cuidados de higiene habitacional;
- Assistência Medicamentosa;
- Tratamento de roupas;
- Transporte e acompanhamento a consultas médicas;
- Resolução de problemas de diversos tipos.

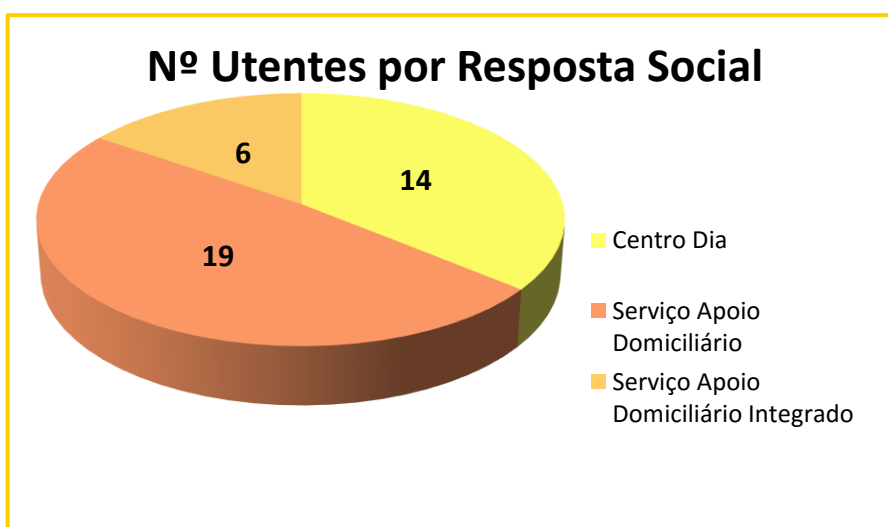
## CARATERIZAÇÃO DOS UTENTES

### NÚMERO DE UTENTES



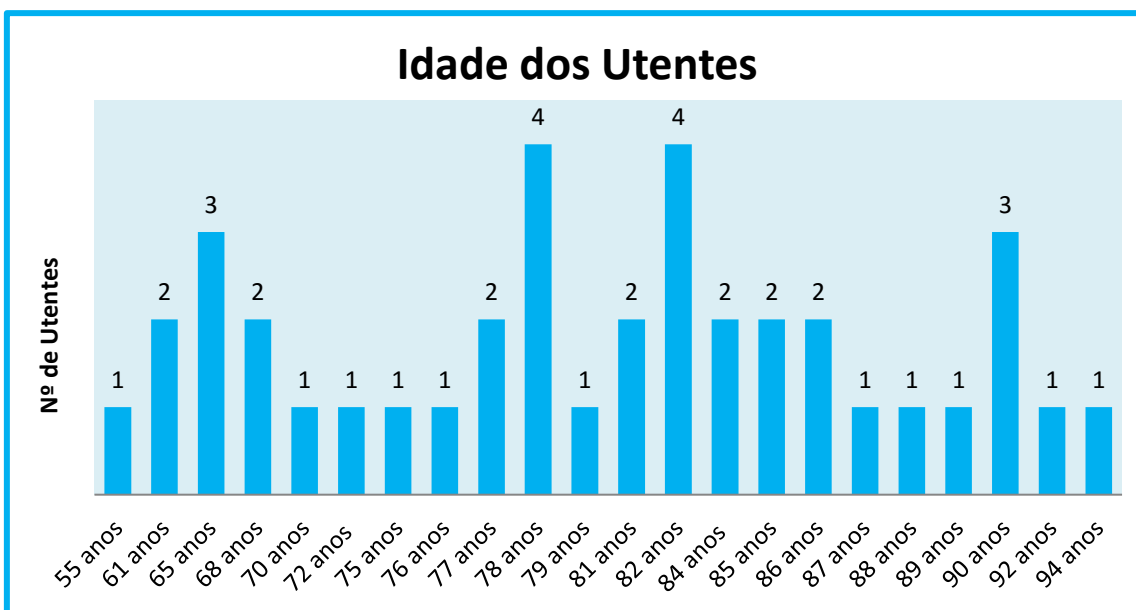
**Figura 1:** Atualmente na Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós encontram-se institucionalizados um total de 39 utentes.

### NÚMERO DE UTENTES POR RESPOSTA SOCIAL



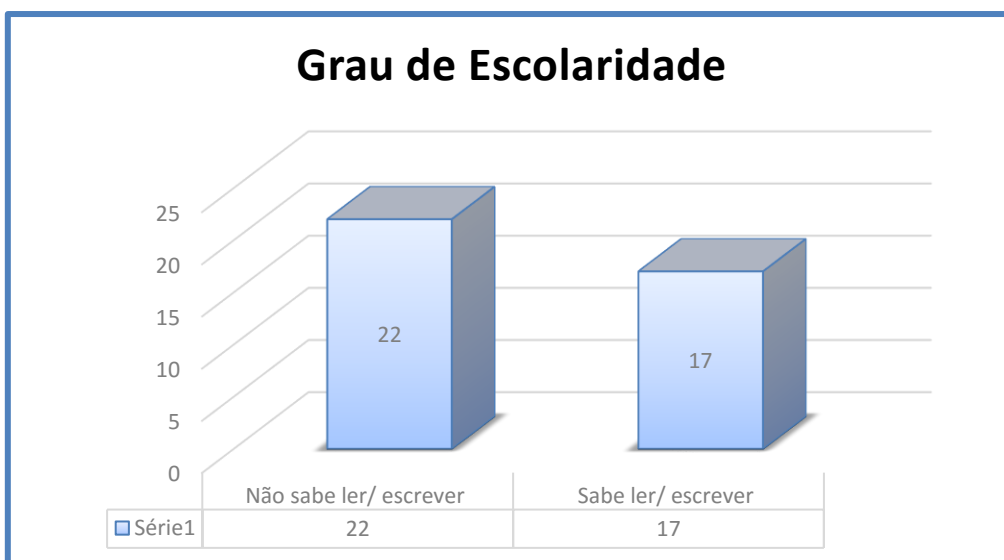
**Figura 2:** O presente gráfico ilustra os utentes divididos pelas respostas social, sendo que na resposta Serviço de Apoio Domiciliário encontram-se 19 utentes. Na resposta Social Centro de Dia neste momento integram 14 utentes e por fim, na resposta Apoio Domiciliário Integrado 6 utentes.

### IDADES DOS UTENTES



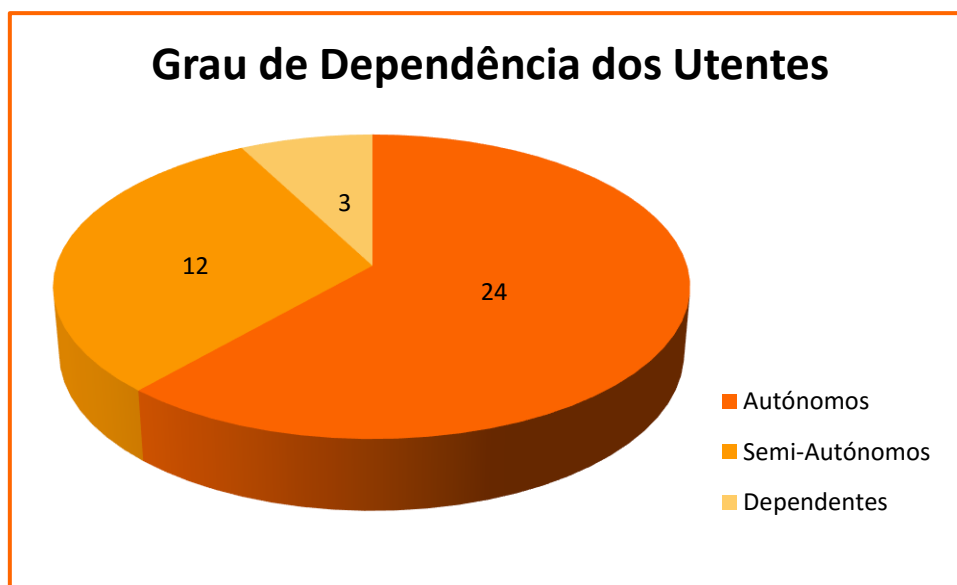
**Figura 3:**As idades dos utentes que Frequentam a Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós variam entre os 55 anos e os 94 anos, havendo uma maior predominância nas idades 65/78/82/90 anos.

### GRAU DE ESCOLARIDADE



**Figura 4:**Relativamente ao nível de escolaridade, através deste gráfico percebe-se que existe uma maior predominância de utentes analfabetos, ou seja, 22 utente que não sabem ler nem escrever. Apenas 17 sabem ler e escrever.

## GRAU DE DEPENDÊNCIA



**Figura 5:** Com um grau bastante elevado de dependência temos neste momento 3 utentes que necessitam de um grande acompanhamento a todos os níveis. Na condição de semiautónomos encontram-se 12 utentes, necessitam de um acompanhamento em determinadas AVD'S. Relativamente aos restantes 24 utentes, estes encontram-se ainda autónomos no que diz respeito à realização de algumas atividades de AVD'S e AIVD'S, nomeadamente gestão de dinheiro, assistência medicamentosa, entre outras.

## **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 RAMOS DA ANIMAÇÃO**

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

- Animação física
- Animação cognitiva
- Animação através da expressão plástica
- Animação através da comunicação
- Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social
- Animação lúdica
- Animação comunitária

### **Animação física**

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.

### **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.

### **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.

### **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.



### **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.

### **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.

### **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 para os utentes, seus familiares, assim como para a comunidade institucional.

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;
- 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**

Este capítulo aborda todas as atividades que são realizadas semanalmente na nossa Associação.

A nossa Instituição, com todos os recursos que tem ao seu dispor, garante que todas as necessidades dos utentes sejam asseguradas.

Cada utente é visto como um ser holístico, isto é compreendido na sua totalidade e globalidade, por este motivo as atividades semanais trabalham em conjunto todos os fatores psicomotores.

A primeira tabela que se segue retrata, de forma sucinta quais os fatores psicomotores, quais os objetivos que pretendemos com as atividades, as atividades que são realizadas e qual a sua frequência semanal.



















A segunda tabela descreve os parâmetros da Saúde que são analisados semanalmente, bem como os objetivos específicos e a frequência com que são realizados.

<b>Fatores</b>	<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Exemplo de Atividades</b>	<b>Frequência</b> <b>Duração</b>
<b>Psicomotores</b>				
Noção do Corpo Estrutura Espaciotemporal Tonicidade Lateralidade Equilíbrio Praxia Grossa Praxia fina	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Praxia Global</li> <li>▪ Praxia Fina</li> <li>▪ Noção do Corpo</li> <li>▪ Autonomia e Socialização</li> <li>▪ Raciocínio</li> <li>▪ Memória e Atenção</li> <li>▪ Lateralização</li> <li>▪ Equilíbrio</li> <li>▪ Tonicidade</li> <li>▪ Estruturação Espaciotemporal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trabalhar a manipulação fina de objetos</li> <li>▪ Estimular a discriminação visual de objetos, figuras e cores</li> <li>▪ Desenvolver associações de categorias por formas, texturas e objetos</li> <li>▪ Desenvolver o conceito de opostos</li> <li>▪ Desenvolver Estratégias de resolução de problemas e decisão</li> <li>▪ Trabalhar o pensamento dedutivo e indutivo</li> <li>▪ Estimular a memória operacional</li> <li>▪ Desenvolver a memória a longo prazo</li> <li>▪ Estimular a memória sensorial</li> <li>▪ Memorizar sequências de Imagens</li> <li>▪ Desenvolver dominância sensoriais</li> <li>▪ Reconhecer/imitar sentidos e direções</li> <li>▪ Avaliar a capacidade de reconhecimento direito esquerdo em diferentes segmentos corporais bem como a simetria do corpo.</li> <li>▪ Desenvolver a autoimagem, autoestima, autoconfiança e espírito crítico</li> <li>▪ Trabalhar equilíbrio dinâmico e estático</li> </ul>	Dinâmicas de Grupo: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Boccia (Treinos/torneio)</li> <li>▪ Jogos de mesa</li> <li>▪ Bingo Sénior/ sons</li> <li>▪ Passeios/ Caminhadas</li> <li>▪ Cinema/ Teatro</li> <li>▪ Trabalhos manuais</li> <li>▪ Histórias de Estimulação sensorial</li> <li>▪ Jogos de Memória, Atenção e Raciocínio</li> <li>▪ Terço</li> <li>▪ Pedaleira</li> </ul>	1x ou 2x por semana  Entre 1 hora a 2 horas  (dependendo da atividade)

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Promover a força/relaxação muscular dos músculos dos membros inferiores e superiores</li> <li>▪ Estimular a noção/orientação espacial e temporal</li> <li>▪ Trabalhar a coordenação motora</li> <li>▪ Trabalhar o conhecimento das AVD'S</li> <li>▪ Promover uma boa relação/ entreajuda entre o grupo e os pares</li> </ul>		
--	--	---	--	--

### Saúde

Objetivos Específicos	Rastreios/Registos	Frequência/Duração
Avaliar os sinais vitais dos Utentes	Medição da Glicose	
Precaver, anular ou reduzir algumas doenças	Controle de Tensão Arterial	1x por semana
	Controle de peso	2 horas
Sensibilizar os utentes para algumas doenças em específico	Medição de Perímetro Abdominal	

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



## 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	<p>Visita ao IV Concurso de Presépios no átrio da Câmara Municipal de Sabrosa</p> <p>Entrega dos certificados de participação e respetivas lembranças às instituições participantes no concurso dos Presépios</p> <p>Tarde recreativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Canto das Janeiras (Patronato N<sup>a</sup> Sra<sup>a</sup> da Conceição)</li> <li>• Lanche convívio entre Utentes e Crianças</li> </ul>	<p>Presentear os trabalhos realizados pelos utentes das outras intuições.</p> <p>Aumentar a autoestima dos utentes.</p> <p>Dar a conhecer o trabalho realizados pelos utentes das IPSS do Concelho.</p> <p>Fomentar a relação entre Crianças e Idosos.</p>	<p>Utentes das IPSS do Concelho de Sabrosa que participaram no III Concurso de Presépios</p> <p>Crianças do Patronato N<sup>o</sup> Sr<sup>a</sup> da Conceição</p>	<p>Certificados</p> <p>Lembranças</p> <p>Lanche</p>
	Dia 31 de Janeiro -Dia Mundial do Mágico	Assistir a uma demonstração de Magia	Promover o entretenimento, a concentração e raciocínio dos Utentes.	Utentes de Centro de Dia	Mágico Sala Ampla



<i>Mês</i>	<i>Dia comemorativo</i>	<i>Atividades</i>	<i>Objetivos</i>	<i>Destinatários</i>	<i>Recursos</i>
<b><i>Fevereiro</i></b>	De 1de Fevereiro a 28 de Fevereiro – Preparação para o Carnaval	Decoração da instituição com o tema alusivo ao carnaval	Desenvolver a criatividade. Desenvolver a motricidade fina. Promover o entretenimento, a concentração e raciocínio dos Utentes.	Utentes da Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós	Acessórios sem valor/materiais que possam ser recicláveis
	Dia 14 de Fevereiro – Dia dos Namorados	Visualização do filme “ A Canção de Lisboa” de 1933 realizado por José Cottinelli Telmo Diálogo sobre o Dia dos Namorados que os utentes viveram	Fortalecer 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
	Dia 28 de Fevereiro - Carnaval	Assistir ao 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

<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 Igualdade de Género	Valorizar o papel da mulher. Discutir as diferenças entre o passado e o presente no que toca à Igualdade de Género.	Utentes da Associação Centro de Dia S. Pedro	Material diverso: cola, feltro, eva.
	Dia 21 de Março -Dia Mundial da Poesia	Recital de Poesia	Trabalhar a dominância Auditiva. Desenvolver a capacidade de atenção. Relembrar épocas passadas através dos poemas. Estimular os próprios sentimentos.	Utentes da Associação Centro de Dia S. Pedro	Material diverso
	Dia 19 de Março – Dia do Pai (a comemorar dia 17 de Março)	Elaboração de uma lembrança para oferecer aos Utentes (Pais)	Valorizar o papel de paternidade na família. Promover os vínculos familiares.	Utentes do sexo masculino da Associação Centro de Dia S. Pedro	Material: 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 espirito de grupo e de competição.	Equipa de Boccia da Associação Centro de Dia S. Pedro Celeirós	Transporte Kit Boccia
	Dia 27 de Março – Dia Mundial do Teatro	Assistir a uma peça de teatro (ainda a definir)	Proporcionar momentos de diversão e interação entre os Utentes. Promover o convívio entre os idosos de várias Instituições.	Utentes do Centro de Dia, Apoio Domiciliário e Apoio Domiciliário Integrado	Auditório Municipal de Sabrosa Transporte



<i>Mês</i>	<i>Dia comemorativo</i>	<i>Atividades</i>	<i>Objetivos</i>	<i>Destinatários</i>	<i>Recursos</i>
<i>Abril</i>	Dia 6 de Abril -Dia Mundial da Atividade Física	Mega Aula de Psicomotricidade	Trabalhar os sete fatores psicomotores: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praxia Global</li> <li>• Praxia Fina</li> <li>• Noção do Corpo</li> <li>• Autonomia e Socialização</li> <li>• Raciocínio</li> <li>• Memória e Atenção</li> <li>• Lateralização</li> <li>• Equilibração</li> <li>• Tonicidade</li> <li>• Estruturação Espaciotemporal</li> </ul>	Utentes das IPSS do concelho de Sabrosa	Kit de psicomotricidade Sala Ampla
	Dia 7 de Abril -Dia Mundial da Saúde	Realização de um Rastreio de Saúde em geral: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auditivo</li> <li>• Visual</li> <li>• Diabetes</li> <li>• Tensão Arterial</li> <li>• Peso</li> </ul>	Avaliar os sinais vitais dos Utentes. Precaver, anular ou reduzir algumas doenças. Sensibilizar os utentes para algumas doenças em específico. Avaliar a equidade Auditiva e Visual.	Utentes da Associação Cento de Dia S. Pedro de Celeirós	Material diverso

*Abril*  
(Continuação)

De dia 10 a 14 de Abril - Preparação da 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
Dia 16 de Abril -Páscoa (a comemorar dia 14 de Abril)	Tarde recreativa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Missa pascal</li> <li>• Atuação da tuna da Universidade Sénior de Sabrosa</li> <li>• Lanche convívio</li> </ul>	Proporcionar aos utentes uma prática religiosa. Proporcionar o convívio entre os utentes das várias valências. Harmonizar 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 19 de Abril – Campeonato Boccia	Participação no campeonato de Boccia a realizar em S. João da Pesqueira	Desenvolver a psicomotricidade. Estimular a concentração. Desenvolver o espírito 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	Visita à exposição sobre o 25 de Abril na Câmara Municipal de Sabrosa Debate com os Utentes sobre a importância do 25 de Abril	Proporcionar diferentes atividades, nomeadamente culturais no contexto extra institucional. Relembrar a importância que este dia comemorativo teve para o país.	Utentes da Associação Cento de Dia S. Pedro de Celeirós	Transporte



<i>Mês</i>	<i>Dia comemorativo</i>	<i>Atividades</i>	<i>Objetivos</i>	<i>Destinatários</i>	<i>Recursos</i>
<i>Maio</i>	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 7 de Maio – Dia da Mãe	Elaboração de uma lembrança alusiva ao dia da mãe para oferecer às utentes	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° S° de Fátima	Assistir as transmissões em direto do Centenário de Fátima Visualizar o filme de Fátima em português	Participar ativamente nas atividades religiosas. Promover momentos de reflexão do âmbito espiritual.	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"> <li>• Missa campal;</li> <li>• Atuação da banda de Musica de Sabrosa;</li> <li>• Atuação do grupo de concertinas;</li> <li>• Lanche convívio.</li> </ul>	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 IPSS do concelho de Sabrosa	Transporte Lanche



**Maio**  
**(Continuação)**

<p>Dia 18 de Maio - Dia internacional dos Museus</p>	<p>Visita ao Museu Numismática de Vila Real Lanche numa Pastelaria convencional em Vila Real</p>	<p>Apreender conhecimentos sobre Numismática e doçaria Conventual. Quebrar a rotina do dia-a-dia dos utentes. Promover atividade física e cognitiva.</p>	<p>Utentes da Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós</p>	<p>Transporte</p>
<p>Dia 24 de Maio - Dia Europeu dos Parques Naturais</p>	<p>Visita ao Parque Natural do Alvão Piquenique</p>		<p>Utentes da Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós</p>	<p>Transporte Lanche</p>
<p>Dia 28 de Maio - Passadeiras em flor (Sabrosa/ Celeirós)</p>	<p>Apanha de flores Decoração de uma rua (a definir) com um tapete feito em flores naturais</p>	<p>Dar a conhecer à comunidade o trabalho realizado pelos idosos; Manter as tradições de cariz cultural e religioso.</p>	<p>Utentes da Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós e Utentes da Fundação Patronato S. António de Sabrosa</p>	<p>Flores Material de corte Transporte Molde</p>

<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	Materiais recicláveis
	De dia 8 a dia 11 de Junho – Construção do espantalho para concurso	Realização de um espantalho acompanhado de uma pequena história original que o justifique	Estimular a perceção tátil na exploração dos materiais. Cooperação entre os utentes para a construção do espantalho.		Materiais velhos e sem uso (madeira, roupa, acessórios)
	Dia 13 de Junho – XI 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
	Dia 15 de Junho -Dia Mundial da Consciencialização da Violência Contra Pessoa Idosa	Ação de Sensibilização realizada pela GNR: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Violência para com os Idosos</li> <li>• Alerta para burlas na Terceira Idade</li> </ul>	Acautelar no que diz respeito à violência na terceira idade. Alertar os Idosos e seus familiares para os perigos existentes no que diz respeito a burlas/burlões. Transmitir conselhos de segurança a adotar em caso de burlas ou furtos. Aumentar o sentimento de Segurança na população Idosa.	Utentes da Associação Centro de Dia S. Pedro	Projetor Agentes da GNR Sala Ampla Computador Cadeiras



*Junho*  
*(Continuação)*

<p>Dia 21 de Junho - Dia Europeu da Música</p>	<p>Demonstração Musical de elementos da Banda de Música de Sabrosa</p>	<p>Trabalhar a capacidade auditiva. Promover o convívio. Desenvolver a expressividade dos sentimentos.</p>	<p>Utentes da Associação Centro de Dia S. Pedro</p>	<p>Sala Ampla Músicos Instrumentos Musicais</p>
<p>De dia 13 a dia 29 de Junho – Comemoração dos Santos Populares</p>	<p>Decoração da instituição alusiva aos santos populares Baile de S. Pedro (santo padroeiro da aldeia).</p>	<p>Viver as tradições populares. Promover o convívio entre a comunidade institucional. Desenvolvimento das capacidades dos utentes.</p>	<p>Utentes e comunidade institucional</p>	<p>Almoço alusivo á data Materiais diversos de decoração</p>



<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  projektor
	Dia 26 de Julho – Dia Mundial dos Avós	Tarde Recreativa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• V Torneiro de Boccia Sénior de Sabrosa</li> <li>• Lanche convívio</li> </ul>	Proporcionar momentos de lazer.  Promover as relações interpessoais.  Descobrir valores e interesses a nossa região.  Promover o contacto com a natureza.	Utentes das IPSS’S do concelho de Sabrosa	Lanche  Transporte  Gimnodesportivo de Sabrosa  Kit de Boccia
	Dia 30 de Julho – Dia Internacional do Amigo	Convívio entre utentes da instituição: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização de dinâmicas de grupos</li> <li>• Lanche convívio.</li> </ul>	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  Lanche



<i>Mês</i>	<i>Dia comemorativo</i>	<i>Atividades</i>	<i>Objetivos</i>	<i>Destinatários</i>	<i>Recursos</i>
<i>Agosto</i>	Dia 9 de Agosto – Visita ao Santuário de Fátima	Visita ao santuário de Fátima Assistir à Eucaristia 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 (a comemorar Dia 18 de Agosto)	Realização de uma sessão fotográfica com os utentes Exposição das fotográficas na instituição Exposição de fotografias antigas versus recentes	Aumentar a autoestima dos utentes. Trabalhar a relação física, emocional e de expressão. 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 26 de Agosto -Dia do Cão (a comemorar Dia 25 de Agosto)	Assistir a uma demonstração de cães com os utentes da APPACDM de Sabrosa	Demonstrar a importância que os animais têm na vida das pessoas. Despertar emoções nos Utentes através da terapia de cães.	Utentes da Associação Centro de Dia S Pedro de Celeirós	Transporte Equipa de Cães e Treinadores



<i>Mês</i>	<i>Dia comemorativo</i>	<i>Atividades</i>	<i>Objetivos</i>	<i>Destinatários</i>	<i>Recursos</i>
<i>Setembro</i>	Dia 15 de Setembro -“Recordar as vindimas”	Visitar a Quinta do Buceiro: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vindimar</li> <li>• Relembrar o processo de engarrafamento</li> <li>• Almoço típico da vindima</li> </ul>	Desenvolver capacidade de relação e interagida entre o grupo. Estimular a capacidade de diálogo verbal e não-verbal. Relembrar o trabalho diário do Utentes.	Utentes da Associação Centro de Dia S Pedro de Celeirós	Quinta do Buceiro Almoço
	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"> <li>• Abordagem sobre a doença</li> <li>• Sinais e sintomas</li> <li>• Como agir e reagir</li> <li>• A importância do papel dos cuidadores</li> </ul>	Esclarecer os mitos da doença de Alzheimer. Saber como agir no dia-a-dia de uma pessoa com alzheimer. Conhecer os sinais 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 Projektor
	Dia 29 e 30 de Setembro – Lagaradas Tradicionais	Participação nas Lagaradas Tradicionais: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação dos trabalhos manuais desenvolvidos pelos utentes à sociedade</li> <li>• Venda dos trabalhos manuais realizados pelos utentes</li> </ul>	Mostrar as capacidades dos utentes na execução de trabalhos manuais á comunidade. Promover a autoestima. Difundir o trabalho desenvolvido na comunidade Institucional.	Utentes da Associação Centro de Dia S Pedro de Celeirós	Barraquinha Trabalhos manuais Material diverso



<i>Mês</i>	<i>Dia comemorativo</i>	<i>Atividades</i>	<i>Objetivos</i>	<i>Destinatários</i>	<i>Recursos</i>
<b>Outubro</b>	Dia 1 de Outubro – Dia Internacional do Idoso (a comemorar dia 2 de Outubro)	Visita ao Palácio de Mateus	Dar a conhecer um monumento histórico do nosso distrito. Promover o enriquecimento cultural e social. 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  Almoço
	Dia 17 de Outubro - Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza	Angariação de alimentos, roupas e brinquedos  Distribuição dos bens angariados pelas famílias carenciadas	Combater a desigualdade social. Despertar a entreajuda. Consciencializar a comunidade para a pobreza.	Utentes da Associação Centro de Dia S Pedro de Celeirós	Equipa do RSI Bens Angariados Transporte
	Dia 28 e 29 de Outubro -Dia Mundial da Terceira Idade & Dia Internacional da Animação	Sarau para angariar fundos: <ul style="list-style-type: none"><li>• As meninas da dança</li><li>• Rancho de Sabrosa</li><li>• Teatro realizado pelos Utentes</li></ul>	Estimular a participação e capacidade de iniciativa. Promover a desinibição através da expressão Teatral. Angariação de fundos a reverter para a Instituição.	Utentes da Associação Centro de Dia S Pedro de Celeirós  Comunidade em geral	Auditório de Sabrosa Grupos convidados Transporte Material diverso



<i>Mês</i>	<i>Dia comemorativo</i>	<i>Atividades</i>	<i>Objetivos</i>	<i>Destinatários</i>	<i>Recursos</i>
<i>Novembro</i>	Dia 5 de Novembro - Dia Mundial do Cinema (a comemorar dia 6 de Novembro)	Assistir a um filme Português (a definir) no NOSSO SHOPPING em Vila Real	Estimular os sentidos e emoções. Proporcionar momentos de harmonia e lazer. Promover a interação dos Utentes das várias Instituições.	Utentes da IPSS'S do Concelho de Sabrosa	Transporte
	Dia 11 de Novembro – Dia de S. Martinho (a comemorar dia 13 de Novembro)	Tarde comemorativa do dia de S. Martinho: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Almoço de dicado ao S. Martinho</li> <li>• Decoração da instituição alusiva ao tema</li> <li>• Elaboração de uma lembrança para oferecer aos utentes.</li> <li>• Baile Popular abrilhantado pelo Vítor Pica</li> </ul>	Motivar os utentes para esta época festiva. Reviver as tradições antigas. Proporcionar o convívio e animação entre utentes /instituição.	Utentes da Associação Centro de Dia S Pedro de Celeirós	Material diverso Castanhas Almoço
	Dia 14 de Novembro – Dia Mundial dos Diabetes	Realização de uma Ação de sensibilização sobre a diabetes Realização de um rastreio da diabetes Rastreio de Pé Diabético	Sensibilizar para as causas e consequências da diabetes Alertar para a importância de uma vida ativa e uma alimentação saudável nos idosos.		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 4 a 20 Dezembro – Preparação para a Festa de Natal	Decoração da instituição Realização da lembrança de natal para oferecer Decoração da árvore de Natal	Desenvolver a capacidade Cognitiva. Desenvolver a motricidade grossa e fina. Fomentar as relações interpessoais.	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 V 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	Desenvolver a criatividade. Promover a confraternização. Viver o espírito natalício. Promover a aproximação de utentes e comunidade institucional. Fomentar o Espírito Natalício.		
	Dia 22 de Dezembro – Festa de Natal	Festa de Natal: • 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 vai continuar a apostar nas parcerias com outras Instituições Particulares de Solidariedade Social e ainda com Entidades Públicas com o objetivo de angariar vários recursos, nomeadamente, atividades socioculturais, transporte, infraestruturas, apoios monetários entre outros, de forma a minimizar os custos de certas atividades, envolver utentes de várias instituições e/ou comunidade.

Em suma, é nosso objetivo cumprir o Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal de 2017 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.

*“A unidade não vem do fato de todos, pessoas e setores, de uma instituição realizarem as mesmas ações, mas de todos caminharem na mesma direção.”*

*Daniilo Gandin*



Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós

Celeirós do Douro, 15 de Novembro de 2016

A Direção

---

---

---

A Técnica

---

A Diretora Técnica

---