



Centro Social da Paróquia de Boa Aldeia
Instituição Particular de Solidariedade Social

PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2022.

Tema: Recomeçar





Índice

Introdução.....	2
Tema e Fundamentação.....	3
Objetivos.....	5
Áreas de Animação e Intervenção	6
Cronograma de Atividades Especificas	8
Mapa de Atividades Rotineiras	16
Metodologias de Divulgação, Monitorização e Avaliação	17
Anexos.....	18



Introdução

O Plano Anual de Atividades Socioculturais tem como principais objetivos a ocupação do utente e o envolvimento nas atividades realizadas, de forma a proporcionar a manutenção das capacidades cognitivas e físicas do utente, a ocupação dos tempos livres e assim contrariar a ideia pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos.

As atividades realizadas devem ser heterogéneas, tendo em conta que o público-alvo é também heterogéneo e que cada um tem as suas características pessoais, as suas capacidades, as suas dificuldades e ainda os seus gostos. Estas visam a ocupação do utente, proporcionando uma vida mais ativa e criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, desenvolvendo a autonomia pessoal.

Na planificação das atividades deve haver o envolvimento do utente, para que este possa sentir prazer na sua realização, entusiasmo pela participação nas mesmas e ainda conseguir ajustar as atividades ao público-alvo que, por vezes, é bastante díspar. Ainda assim, salientar que o plano, a partir de agora terá em conta as limitações dos utentes mais dependentes, para que o trabalho individual esteja mais presente, e se realizem atividades com eles, uma vez que têm havido dificuldades na execução das mesmas.

O presente plano irá continuar a sofrer diversas alterações, limitações e adaptações face à situação que presentemente vivemos, (Covid-19), tendo como objetivo minimizar o contacto e as atividades de grupo para que o risco de um possível contágio esteja minimizado, seja nos utentes em ERPI, seja nos utentes de Centro de Dia. O plano pretende continuar a dinamizar os idosos com diversas atividades durante um ano, continuando a ser direcionadas para os diferentes níveis de autonomia e dependência, adaptando assim as parcerias com pessoas externas à instituição. De salientar que maior parte das atividades são realizadas individualmente e as que são realizadas em grupo (Ginástica, Bingo, Música...) cumprem com o devido distanciamento imposto por regra, incluindo a desinfeção dos materiais utilizados.

Assim sendo, todas as atividades serão sempre adaptadas e realizadas conforma as normas da DGS e Autoridade de Saúde Local.

Este plano pretende dinamizar e adaptar os diversos ateliers, esperando-se uma melhoria do grau de satisfação, partilha de conhecimentos, aumento da confiança, manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas, melhoria da qualidade de vida e autonomia dos utentes.



Tema e Fundamentação

O tema escolhido para este ano é: “Recomeçar”.

Este, tem como principal objetivo o recomeço na rotina das atividades socioculturais, de cultivar aos poucos a liberdade, bem como o cumprimento do plano das parcerias, respeitando sempre todas as normas de segurança impostas e a adaptação das atividades realizadas com os utentes face ao presente que vivemos. Neste momento, uma vez que temos a valência de Centro de Dia em funcionamento, o plano para 2022 tem em adaptação atividades destinadas somente ao grupo, uma vez que mantêm o distanciamento dos utentes em ERPI. O recomeço das atividades tem em base reconstruir as capacidades físicas e mentais dos utentes, uma vez que neste último ano perante a pandemia essas capacidades entraram num início de decadência por falta de estímulo. Ainda assim a persistência /insistência, necessidades e acompanhamento permanente do utente institucionalizado através de um conjunto de testes, exercícios, jogos e dinâmicas individuais ou em grupo continuam a ser realizados ainda que com os devidos cuidados para que não se ponha em risco qualquer tipo contágio. As atividades têm como principais objetivos a manutenção das capacidades cognitivas e físicas e irão ter como base de trabalho a estimulação na área da Orientação, Retenção, Atenção e Cálculo, Evocação, Linguagem e habilidade construtiva.

O envelhecimento é um processo adaptativo, lento e contínuo que traz consigo uma vasta sequência de alterações marcadas por fatores biológicos, psicológicos e sociais, sendo um processo universal e complexo que decorre ao longo de toda a vida, no entanto, deve referir-se que, a maneira como envelhecemos depende de sujeito para sujeito.

Cada indivíduo interpreta as vivências, os estímulos e as aprendizagens de maneira diferente, algumas capacidades cognitivas podem deteriorar-se, mas, com treino podem ser recuperadas e enriquecidas.

O declínio cognitivo é geralmente consequência do envelhecimento, no entanto, é possível a manutenção da autonomia e funcionalidade do idoso, através de atividades que proporcionem a manutenção das capacidades cognitivas e físicas.

Existem três riscos possíveis no decurso da institucionalização:

- Decréscimo da habilidade cognitiva, dificuldade na tomada de decisões, depressões e demências;



Centro Social da Paróquia de Boa Aldeia Instituição Particular de Solidariedade Social

- Inatividade física, principalmente de mobilização, diminuição das Atividades de Vida Diária (AVD's), aumento de doenças crónicas, entre outros;
- Mudanças afetivas, sociais e económicas tais como a viuvez, o avançar da idade, a solidão, dificuldade nas relações familiares e de apoio social.

Alguns estudos mostram que a institucionalização pode afetar negativamente a função cognitiva, sendo o resultado do sedentarismo ou falta de incentivo.

(Nordon, Guimarães, Kozonoe, Mancilha & Neto, 2009).

Uma boa qualidade de vida não passa somente por fatores biológicos, psicológicos e sociais, mas também pela interação e adaptação ao meio e é nesse sentido que este plano foi pensado e será implementado.

O idoso pode e deve ser capaz de ter um papel ativo na sociedade.



Centro Social da Paróquia de Boa Aldeia Instituição Particular de Solidariedade Social

Objetivos

- Criar momentos de lazer no exterior;
- Aumentar a estimulação cognitiva;
- Criar estímulos de atividade motora;
- Desenvolver a plasticidade cerebral;
- Desenvolver o papel social e pessoal;
- Desenvolver um envelhecimento ativo;
- Exercitar a orientação, retenção, atenção e calculo, evocação, linguagem e habilidade construtiva;
- Melhorar relações interpessoais.
- Motivar e incentivar o utente à realização das atividades socioculturais;
- Persistir sobe as dificuldades do utente de forma a que estas sejam minimizadas;
- Prevenir e atenuar o aparecimento de demência;
- Trabalhar a afetividade, sociabilidade e relações familiares;
- Trabalhar individualmente cada utente consoante as suas limitações;



Áreas de Animação e Intervenção

<u>Área</u>	<u>Intervenção</u>	<u>Objetivo</u>
<u>Área Intelectual/ Formativa</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Atelier do Conhecimento - Atelier da Comunicação - Atividade Sénior (Música) - Atelier de Leitura - Atelier de Fotografia - Realização de um Teste Cognitivo - Hora do Conto 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover novas aprendizagens; - Promover a interação social; - Estimular a memória; - Estimular a atenção/ - concentração; - Estimular a linguagem e comunicação;
<u>Área Motricidade fina</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Atelier de Trabalhos Manuais - Atelier de Escrita - Destreza Manual 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a destreza manual; - Promover a autonomia nas atividades;
<u>Área Religiosa</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Atelier de Atividades Religiosas <ul style="list-style-type: none"> - Missa / Terço / Festas Religiosas - Históricas bíblicas - Projeção de Filmes Religiosos em datas específicas; 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover momentos de oração e introspeção;
<u>Área Lúdica recreativa</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Atelier de Artes Plásticas - Atelier de Jogos de Mesa 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover habilidades motoras finas; - Promover a criatividade e expressão; - Promover a interação social; - Proporcionar momentos de lazer e convívio; - Promover o desenvolvimento cognitivo
<u>Área da Saúde e Bem-Estar</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Atelier de Ginástica - Caminhadas - Coordenação Motora - Exercícios de Força 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover estilos de vidas saudáveis; - Combater o sedentarismo; - Proporcionar momentos de liberdade e bem-estar;
<u>Área Social</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Atividades inter- Instituições - Atividades abertas à Comunidade - Atividades Utentes vs Colaboradoras 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a valorização pessoal; - Proporcionar momentos de lazer e convívio; - Fomentar a partilha de saberes e memórias;



Centro Social da Paróquia de Boa Aldeia
Instituição Particular de Solidariedade Social

<u>Área Socio-Familiar</u>	- Atividades relacionadas com a família.	- Promover o contacto entre familiar e utente;
<u>Multimédia</u>	- Atividades audiovisuais	- Promover o contacto com as novas tecnologias;
<u>Culinária</u>	- Confeção de Bolos, Bolachas;	- Fomentar a partilha de saberes e memórias;



Centro Social da Paróquia de Boa Aldeia
Instituição Particular de Solidariedade Social

Cronograma de Atividades Específicas

<u>Mês</u>	<u>Atividade (Dia)</u>	<u>Área</u>	<u>Descrição</u>	<u>Destinatários</u>	<u>Recursos</u>		
					<u>Materiais</u>	<u>Humanos</u>	<u>Financeiros</u>
<u>Janeiro</u>	Exame de Avaliação Cognitiva	Intelectual/Formativa Motricidade fina	- Avaliação a cada um dos utentes através de um exame de conhecimentos	Utentes ERPI e CD	- Impressora - Papel	- Uteses - Animadora	0€
	- Dia internacional do Obrigado (12),	Intelectual/Formativa Lúdica Recreativa	- Criar uma pequena dinâmica com o grupo onde possamos de alguma forma assinalar o dia;	Utentes ERPI e CD	- Quadro branco - Caneta - Papel - Lápis	- Uteses - Animadora	0€
	Boletim Informativo (Site instituição)	Multimédia	Criar um pequeno documento onde seja descrito todas as atividades lúdicas e recreativas realizadas na instituição;	Toda a comunidade interna e externa à instituição.	- Computador	- Animadora	0€



Centro Social da Paróquia de Boa Aldeia
Instituição Particular de Solidariedade Social

<u>Fevereiro</u>	Dia do Amor (14)	Intelectual/Formativa Lúdica Recreativa	- Dinamizar atividades de partilhas e afetos entre os utentes	Utentes ERPI e CD	- Cartolinas - Marcador - Cola	- Utentes - Animadora	0€
	Boletim Informativo (Site instituição)	Multimédia	Criar um pequeno documento onde seja descrito todas as atividades lúdicas e recreativas realizadas na instituição;	Toda a comunidade interna e externa à instituição.	- Computador	- Animadora	0€

<u>Março</u>	Comemoração do Carnaval (1)	Área Social Lúdica Recreativa	Criar um momento descontraído com os utentes e mascarar todo o grupo;	Utentes ERPI e CD	- Disfarces	- Utentes - Animadora	0€
	Dia Internacional da Mulher (8);	Intelectual/Formativa Lúdica Recreativa	- Criação de atividades lúdicas alusivas ao tema;	Utentes ERPI e CD	- Cartolinas - Tesouras - Colas	- Utentes - Animadora	0€
	Comemoração do dia do Pai (Data a definir)	Área Social Lúdica Recreativa	- Confeção de um bolo com os utentes; - Criação de lembranças alusivas ao dia;	Utentes ERPI / CD	- Ingredientes - Tesoura - Cartolina	- Utentes - Animadora	30€
	Dia da Instituição (1º Domingo – Dia 6)	Área Social Lúdica Recreativa	-Preparação de uma pequena festa interna; - Confeção de bolo de aniversário; - Apresentação de atividades (música) preparada com os utentes;	Utentes ERPI / CD	- Almoço - Salão / Sala de Estar	- Utentes - Colaboradoras	50€



Centro Social da Paróquia de Boa Aldeia
Instituição Particular de Solidariedade Social

	Boletim Informativo (Site instituição)	Multimédia	Criar um pequeno documento onde seja descrito todas as atividades lúdicas e recreativas realizadas na instituição;	Toda a comunidade interna e externa à instituição.	- Computador	- Animadora	0€
<u>Abril</u>	Comemoração do dia 25 Abril (24)	Intelectual/Formativa Multimédia	- Projetar um filme / Documentário, Atividades Lúdica- Recreativas	Utentes ERPI e CD	- Projetor -Computador	- Utentes - Animadora	0€
	Páscoa (17) Celebração da Eucaristia (Data a definir)	Área Social	- Atividades Lúdicas alusivas à páscoa. (Recorte, Pintura, Colagem ...) - Criação de lembranças para os utentes;	Utentes ERPI / CD/ SAD	- Cartolinas - Tesouras - Colas - Amêndoas	- Utentes - Colaboradores	0€
	Boletim Informativo (Site instituição)	Multimédia	Criar um pequeno documento onde seja descrito todas as atividades lúdicas e recreativas realizadas na instituição;	Toda a comunidade interna e externa à instituição.	- Computador	- Animadora	0€
<u>Maior</u>	Comemoração do dia da Mãe (Data a definir)	Área Social Lúdica Recreativa	- Confeção de um bolo com os utentes; - Criação de lembranças alusivas ao dia;	Utentes ERPI / CD	- Ingredientes - Tesoura - Cartolina	- Utentes - Animadora	30€
	Atividade Parcerias – Igreja Madre Rita	Área Social Lúdica Recreativa	Celebração da Eucaristia seguido de almoço convívio;	Utentes ERPI	- Almoço - Carrinhas	- Utentes - Animadora - Colaboradora	50€



Centro Social da Paróquia de Boa Aldeia
Instituição Particular de Solidariedade Social

	Boletim Informativo (Site instituição)	Multimédia	Criar um pequeno documento onde seja descrito todas as atividades lúdicas e recreativas realizadas na instituição;	Toda a comunidade interna e externa à instituição.	- Computador	- Animadora	0€
<u>Junho</u>	Tarde Cultural alusiva aos Santos Populares (Data a definir)	Área Social Intelectual/Formativa Lúdica Recreativa	- Realização de uma pequena festa convívio (interna) na sala de estar; - Cantar músicas alusivas ao tema; - Lanche convívio;	Utentes ERPI / CD	- Lanche - Salão	- Utentes - Colaboradoras	50€
	Boletim Informativo (Site instituição)	Multimédia	Criar um pequeno documento onde seja descrito todas as atividades lúdicas e recreativas realizadas na instituição;	Toda a comunidade interna e externa à instituição.	- Computador	- Animadora	20€
	Lanche convívio no exterior (Data a definir)	Intelectual/Formativa Lúdica Recreativa	- Partilhar momentos de convívio e lazer entre utentes;	Utentes ERPI	-Lanche	- Utentes - Animadora	20€
<u>Julho</u>	Dia dos Avós (26)	Área Social Intelectual/Formativa	-Atividades no âmbito das parcerias.	Utentes ERPI	- Carrinhas -Lanche	- Utentes - Colaboradoras	30€
	Comemoração do Dia do Chocolate (7)	Intelectual/Formativa Lúdica Recreativa	- Confeção de uma sobremesa em conjunto com os utentes alusivo ao tema bem como a explicação da sua origem;	entes ERPI, CD e SAD	- Ingredientes	- Utentes -Cozinheira - Animadora	10€



Centro Social da Paróquia de Boa Aldeia
Instituição Particular de Solidariedade Social

	Boletim Informativo (Site instituição)	Multimédia	Criar um pequeno documento onde seja descrito todas as atividades lúdicas e recreativas realizadas na instituição;	Toda a comunidade interna e externa à instituição.	- Computador	- Animadora	0€
	Lanche convívio no exterior (Data a definir)	Intelectual/For mativa Lúdica Recreativa	- Partilhar momentos de convívio e lazer entre utentes;	Utentes ERPI	-Lanche	- Utentes - Animadora	20€
<u>Agosto</u>	Dia Mundial da Fotografia (19);	Intelectual/For mativa Lúdica Recreativa	- Criação de um álbum de fotos com os utentes; - Sessão Fotográfica;	Utentes ERPI, CD e SAD	- Papel Fotografia - Máquina Fotográfica	- Utentes - Animadora	10€
	Lanche convívio na Feira do Pedrão (Data a definir)	Intelectual/For mativa Lúdica Recreativa	- Partilhar momentos de convívio e lazer entre utentes;	Utentes ERPI	-Lanche	- Utentes - Animadora	20€
	Boletim Informativo (Site instituição)	Multimédia	Criar um pequeno documento onde seja descrito todas as atividades lúdicas e recreativas realizadas na instituição;	Toda a comunidade interna e externa à instituição.	- Computador	- Animadora	0€
<u>Setembro</u>	Atividade Parcerias- Feira de São Mateus (9)	Área Social Intelectual/For mativa	Passeio convívio pela Feira, finalizado com lanche;	Utentes ERPI	- Carrinhas	- Utentes - Animadora	50€



Centro Social da Paróquia de Boa Aldeia
Instituição Particular de Solidariedade Social

	Boletim Informativo (Site instituição)	Multimédia	Criar um pequeno documento onde seja descrito todas as atividades lúdicas e recreativas realizadas na instituição;	Toda a comunidade interna e externa à instituição.	- Computador	- Animadora	0€
	Lanche convívio no exterior (Data a definir)	Intelectual/Formativa Lúdica Recreativa	- Partilhar momentos de convívio e lazer entre utentes;	Utentes ERPI	-Lanche	- Utentes - Animadora	20€



Centro Social da Paróquia de Boa Aldeia
Instituição Particular de Solidariedade Social

<u>Outubro</u>	Passeio (10)	Área Social	-Passeio com os utentes até à Serra do Caramulo, acompanhados de Lanche;	Utentes ERPI, CD	- Carrinhas - Lanche	- Utentes - Animadora	20€
	Lanche convívio no exterior (Data a definir)	Intelectual/Formativa Lúdica Recreativa	- Partilhar momentos de convívio e lazer entre utentes;	Utentes ERPI	-Lanche	- Utentes - Animadora	20€
<u>Novembro</u>	Dia do Cinema (5)	Intelectual/Formativa	- Projeção de um filme na sala para os utentes	Utentes ERPI e CD	- Projetor - Computador	- Utentes - Animadora	0€
	Atividade Parcerias - São Martinho (11)	Área Social	Realização de uma festa convívio alusiva aos S. Martinho	Utentes ERPI, CD	- Carrinha - Bolas	- Utentes - Animadora	30€
	Boletim Informativo (Site instituição)	Multimédia	Criar um pequeno documento onde seja descrito todas as atividades lúdicas e recreativas realizadas na instituição;	Toda a comunidade interna e externa à instituição.	- Computador	- Animadora	0€
<u>Dezembro</u>	Celebração do nascimento de Jesus (Data a definir)	Área Social e Religiosa	- Celebração da Eucaristia	Utentes ERPI / CD	- Mesa - Cadeiras	- Utentes - Colaboradores	0€



Centro Social da Paróquia de Boa Aldeia
Instituição Particular de Solidariedade Social

	Festa de Natal (Data a definir)	Área Social Intelectual/For mativa Lúdica Recreativa	- Realização de uma pequena festa interna convívio no salão seguido de lanche;	Utentes ERPI / CD/ SAD	- Lanche - Salão	- Utentes - Colaborado ras	50€
	Boletim Informativo (Site instituição)	Multimédia	Criar um pequeno documento onde seja descrito todas as atividades lúdicas e recreativas realizadas na instituição;	Toda a comunidade interna e externa à instituição.	- Computador	- Animadora	0€
	Feira Social	Área Social	Criação de produtos para venda	Toda a comunidade interna e externa à instituição.	- Material de Desgaste	- Animadoras utentes	100€

Nota: O presente Plano de Atividades terá um custo aproximado de 630 €.

O Plano de Atividades das parcerias será posto em prática, se as normas da DGS assim o permitirem e forem asseguradas as normas de segurança.

Mapa de Atividades Rotineiras

Atelier	Dias da Semana*	Atividades	Destinatários	Recursos Envolvidos		
				Materiais	Humanos	Financeiros
Saúde e Bem-estar	3ª 4ª e 6ª	Ginástica (Grupo, Individual c/ utentes dependentes)	Utentes ERPI, CD	- Pesos - Bolas	- Utentes -Animadora	0€
Coordenação Motora /	Todos os dias	Caminhadas Individuais Exercícios de Força e Domínio do Corpo	Utentes ERPI, CD		- Utentes -Animadora	0€
Intelectual e Formativo	5ª	Fichas de exercícios de Matemática/ Português, vocabulário, Compreensão,	Utentes ERPI, CD	- Papel - Impressora	- Utentes -Animadora	5€
Religioso	Todos os dias <u>Dom.</u>	Terço <u>Comunhão</u> <u>Celebração da Eucaristia</u>	Utentes ERPI, CD	- Rádio	- Utentes -Animadora	0€
Lúdico recreativo	3ª e 6ª	Dominó, Cartas, Bingo, Palavras, Dinâmicas de Grupo, Jogos de Quadro, Jogos dos Sentidos;	Utentes ERPI, CD	- Jogos - Material de desgaste	- Utentes -Animadora	0€
Motricidade fina	4ª	Escrita Destreza Manual Contorno	Utentes ERPI, CD	- Papel - Lápis	- Utentes -Animadora	5€
Social Socio-Familiar	Todos os dias	Conversa Informal com o Utentes Feedback Facebook	Utentes ERPI , CD	- Feedback Facebook	- Utentes -Animadora	0€
	Visita Utentes Apoio Domiciliário/ Centro de Dia	Conversa Informal com o Utentes / Realização de Atividades	Utentes SAD	- Papel - Lápis	- Utentes -Animadora - Colaboradora - Carrinha	0€
Multimédia	Sempre que relevante	Realização de vídeos alusivos a um temas específico	Utentes ERPI, CD	- Computador	- Utentes -Animadora	0€
Estímulo cognitivo	Todos os Dias (Em grupo ou individuais)	Jogo das Cores, da memória, Tempo e Espaço, Jogos de tabuleiro ,	Utentes ERPI, CD	- Jogos - Material de Desgaste	- Utentes -Animadora	5€

Nota: O mapa será adaptado à valência de ERPI e Centro de dia. De Salientar que o plano, terá sempre em atenção as limitações dos utentes mais dependentes, para que o trabalho individual esteja mais presente, ou sempre que possível haja atividades em grupo onde possam participar.



Valor Anual Estimado

	Mensal	Anual
Valor Estimado de Custo Mensal nas atividades rotineiras	15€	180€
Valor de Orçamento de atividades específicas	-	630€
Consumíveis	10€	120€
Total	-	880€

Metodologias de Divulgação, Monitorização e Avaliação

Todas as atividades serão divulgadas a todos os utentes e demais interessados, através da afixação do plano semanal de atividades, no painel localizado na sala de atividades. Será também elaborado mensalmente o boletim informativo com a divulgação de todas as atividades realizadas e este será partilhado na internet através das redes sociais e no Site da instituição.

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal será monitorizado e avaliado de duas formas diferentes:

-Semanalmente, a planificação é avaliada coletiva e individualmente em termos de execução;

-Mensalmente, é avaliado através da participação dos utentes nas atividades realizadas por atelier, sendo verificada a execução das atividades planeadas e o cumprimento dos objetivos das mesmas.

Para tal, serão utilizados vários instrumentos, tais como, a Planificação das Atividades Comemorativas, a Planificação e Avaliação Semanal, o Registo de Presenças e Avaliação das Atividades Comemorativas, o Registo de Presenças e Avaliação das Atividades Rotineiras e o Plano Individual de cada utente, Avaliação e Monitorização Individual do Utente, Registo de Caminhadas Individuais, Registo de Visitas aos Uteses do Apoio ao Domiciliário e Avaliação Mensal da taxa de participações ativas dos utentes nas diversas áreas de Intervenção e vice versa.

O objetivo da avaliação é medir a eficiência e a eficácia do Plano de Atividades, quer ao nível do utente, quer ao nível da instituição.



Centro Social da Paróquia de Boa Aldeia Instituição Particular de Solidariedade Social

Anexos

Em anexo pode-se encontrar todo o material de apoio para uma melhor execução e avaliação das atividades a realizar e conseqüente monitorização e avaliação do Plano de Atividades, incluindo também o Plano de Atividades das Parcerias.