

Associação de Solidariedade Social de Malcata



Lar de Malcata

Plano de Atividades 2023

Malcata, Dezembro de 2022

Índice

Introdução	1 a 2
1. Enquadramento do Plano	3
2. Caraterização da Instituição	4
2.1 Valências	5 a 6
2.2 Recursos Humanos	6 a 7
3. A Importância da Animação Sociocultural	8
3.1 Animação Sociocultural a sua Diversidade e o seu Foco Interventivo	8
3.2 Animação na 3ª Idade (Idosos)	9
3.3 O perfil do Animador Sociocultural as suas competências e caraterísticas	10
4. Enquadramento do Plano de Atividades para o Ano de 2023	11 a 14
5. Conclusão	15
Anexos	16 a 19



Introdução

A Associação de Solidariedade Social de Malcata é uma instituição de Solidariedade Social que tem como missão promover serviços de apoio a pessoas idosas com a preocupação (constante) de prestar cuidados diferenciados, já que para nós, cada idoso/a, é uma pessoa única, proporcionando-lhes serviços com qualidade, pautados pelo rigor e excelência do trabalho levado a cabo pelos nossos colaboradores.

A nossa Associação pretende ser, cada vez mais, uma referência na região, pela qualidade das nossas instalações, pelo rigor, pela solidariedade, pelo trabalho de equipa e pela transparência dos serviços prestados à valência da 3ª Idade.

É de salientar os valores que a mesma presta como a, afetividade, confidencialidade de dados pessoais e sensíveis, eficácia e eficiência, equidade, estreito relacionamento para com os utentes familiares e ou seus responsáveis, ética profissional, formação continua, humanização, individualidade de cada utente, procura do “Bem comum”, qualidade, respeito pelos valores éticos e deontológicos, responsabilidade social, rigor e transparência nas atividades desenvolvidas.

O plano de atividades para 2023 visa descrever as atividades que a Instituição se propõe a desenvolver durante o respetivo ano, tendo em conta os serviços que presta e as atividades que perspectiva realizar. As mesmas estão definidas, tendo em conta a missão, a visão e os valores da instituição.

Num primeiro momento deste plano de atividades refiro o Enquadramento do Plano. Num segundo momento refiro a Caracterização da Instituição, as suas valências e os recursos humanos. Num terceiro momento refiro a Importância da Animação Sociocultural a sua Diversidade o seu foco interventivo, a Animação na 3ª Idade e o Perfil do Animador Sociocultural as suas competências e características. Num quarto momento refiro o enquadramento do plano de atividades para o ano de 2023 bem como as suas áreas de desenvolvimento. Por fim termino com a conclusão deste projeto (em anexo I e II segue o respetivo plano de atividades e a grelha de avaliação das mesmas).



A execução do referente plano de atividades pode estar sujeita a alterações durante o presente ano. Todas as atividades possuem data prevista, estando previamente programadas, contudo podem ser alteradas ou substituídas por outras, ou até mesmo não serem concretizadas nos moldes pretendidos devido a fatores adversos que não passam por nós ser decididas.

As atividades serão realizadas consoante o local de intervenção da Animadora Sociocultural no Polo I e II. Sempre que se consigam recursos estas atividades serão reportadas aos utentes de SAD e CD.



1. Enquadramento do Plano

Oportunidades	Ameaças
<ul style="list-style-type: none">• Promover momentos lúdicos de socialização, partilha, convívio• Promover a autoestima• Promover o tempo ocupacional• Promover o bem-estar do idoso e atuar de forma construtiva na Sua qualidade de vida através da manutenção e estímulo das suas capacidades – mental, física e afetiva• Envelhecer de forma ativa	<ul style="list-style-type: none">• Envelhecimento e deterioração da saúde mental e física dos utentes• Maior dependência fruto da pandemia da Covid 19• Isolamento• Baixa autoestima

A velhice é definida como parte do desenvolvimento do Ser Humano, é o resultado de sucessivas passagens ocorridas no indivíduo, a vários níveis, físico, psicológico, cultural e social.

A mesma deve ser compreendida na sua totalidade, isto é, não é apenas por perdas. A velhice é uma etapa, não só reconhecida pelo aumento da possibilidade de surgimento de doenças e limitações associados a este processo, mas também é possível conservar a funcionalidade dos domínios físicos, cognitivo e afetivo.



2. Caraterização da Instituição

A Associação de Solidariedade de Malcata é uma IPSS, foi fundada a 1 de agosto de 1991. A sua Sede localiza-se na Rua da Moita nº 73 na freguesia de Malcata, concelho do Sabugal, distrito da Guarda.

A instituição foi fundada para dar resposta a três níveis, Lar, Centro de Dia e Apoio Domiciliário.

Inicialmente foi criado o centro de dia a 5 de maio de 1995, o Lar inicialmente foi criado com a capacidade para 25 utentes. Em 1997 houve um aumento da capacidade para 37, em fevereiro de 2015 foi inaugurado o Polo II, com capacidade para 31 utentes. Em agosto de 2019 foram realizadas obras no Polo I e atualmente têm capacidade para 40 utentes.

A Associação de Solidariedade de Malcata tem como missão promover serviços de apoio a pessoas idosas, com a preocupação constante de prestar cuidados diferenciados, já que para nós, cada idoso, cada idoso é uma pessoa única, proporcionando-lhes serviços com qualidade, pautados pelo rigor e excelência do trabalho executado pelos nossos colaboradores.

O foco nos utentes e a melhoria continua são para nós a preocupação máxima.

A Associação de Solidariedade de Malcata tem como visão ser, cada vez mais, uma referência na região, pela qualidade das nossas instalações, pelo rigor, pela solidariedade, pelo trabalho de equipa e pela transparência dos serviços prestados à 3ª Idade.

Os nossos principais valores são, a afetividade, confidencialidade de dados pessoais e sensíveis, eficácia e eficiência, equidade, estreito relacionamento para com os utentes, familiares e ou seus responsáveis, ética profissional, formação continua, humanização, individualidade de cada utente, procura do “Bem Comum”, qualidade, respeito pelos valores éticos e deontológicos, responsabilidade social, rigor, solidariedade, trabalho em equipa, transparência nas atividades desenvolvidas, entre outros.



2.2 Valências

A Instituição comporta, na presente data, duas valências, Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), com um conjunto de equipamentos e recursos destinados à terceira idade.

- **Estrutura Residencial para Pessoas Idosas**

Esta valência (ERPI) é uma resposta social, destinada a acolher com carácter permanente ou temporário pessoas idosas, de ambos os sexos, desinserida do meio social e familiar, com autonomia ou em situação de perda de independência ou autonomia, beneficiando do apoio de equipas multidisciplinares que proporcionam um apoio psicossociologia.

A Instituição esta dividida em dois Polos. O Polo I tem a capacidade de 31 utentes, e, o Polo II com capacidade para 40 utentes. Atualmente a capacidade global é de 71 utentes nos dois Polos. O serviço disponibilizado são:

- Alimentação;
- Cuidados de Higiene e conforto;
- Acompanhamento Técnico;
- Lavandaria;
- Enfermagem;
- Acompanhamento médico;
- Animação Sociocultural.

- **Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)**

Esta valência (SAD) é uma resposta social, destinada á prestação de cuidados e serviços individuais e personalizados no domicílio, a pessoas que por motivos de doença ou outros impermanente não possam ser assegurados, temporariamente ou permanentemente as necessidades da vida diária. Este



serviço promove a satisfação das necessidades do quotidiano no seu ambiente familiar.

Atualmente a instituição tem a capacidade para 12 utentes, em que os serviços prestados são:

- Alimentação;
- Tratamento de Roupa;
- Higiene Habitacional;
- Higiene Pessoal;
- Acompanhamento Técnico.

2.3 Recursos Humanos

Os Recursos constituem elementos fundamentais para o sucesso de qualquer organização, sendo absolutamente decisivos para o cumprimento da missão da instituição.

Dando cumprimento à missão desta instituição, é crucial que os recursos humanos tenham sempre presentes, a responsabilidade, a dignidade, o espírito inovador. Só assim conseguiremos atingir o constante crescimento da mesma.

Esta Instituição é composta pelos Corpos Sociais que desempenham diversos papeis, sendo constituída por uma Direção e por uma Assembleia Geral.

A Direção está a cargo do Presidente Sr.Vítor Manuel Fernandes, da Vice-Presidente D.^a Iolanda Cristina Gonçalves Alves Figueiras Nabais, pelo Secretário Sr. António Manuel Santos, pelo Tesoureiro Sr. Joaquim da Silva Nabais e pelo Vogal Sr. José Maria Antunes Maio.

A Assembleia Geral, está a cargo do Presidente da Assembleia Sr. Carlos Alberto Antunes Nabais e da 1^a Secretária D^a Maria José Martins Varandas.

Na tabela abaixo descrevemos as categorias/ competências da restante equipa.



Categorias Profissionais	Nº Colaboradores
Diretora Técnica	2
Assistente Social	1
Médico em regime de prestação de serviços	1
Cozinheira	2
Ajudante de Cozinha	2
Auxiliares de Ação Direta	28
Auxiliares de Serviços Gerais	3
Enfermeira	2
Animador Sociocultural	1
Motorista	1
Encarregados	3
Advogado em regime de prestação de serviços	1
Fisioterapeuta em regime de prestação de serviços	1
Gabinete de Contabilidade em regime de prestação de serviços	1



3. A Importância da Animação Sociocultural

3.1 Animação Sociocultural a sua Diversidade e o seu Foco Interventivo

A Animação Sociocultural é segundo a UNESCO, um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo de desenvolvimento e dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integrados.

A mesma possui uma metodologia própria que, em termos gerais segue as seguintes linhas mestras:

- É um processo deliberado e constante, destinado a estimular as pessoas e os grupos para que se autodesenvolvam;
- É um despertar para a descoberta e desenvolvimento das potencialidades e capacidades de cada comunidade;
- É a aquisição de competências necessárias para que os grupos sejam agentes e não meros espetadores passivos.

Contudo, o termo de Animação Sociocultural deve igualmente ser entendido como uma metodologia de intervenção usada para se chegar a um fim e nunca como um fim em si mesma.

A Animação Sociocultural que é realizada num contexto de grupo, vai ter como foco o surgimento do indivíduo como protagonista do seu próprio desenvolvimento, englobando para o efeito diversificadas intervenções programadas. As mesmas visam atuar no sentido de motivar, complementar, articular conhecimentos, promover aprendizagens, entre outros.

Concluindo, ao procurar realizar-se estes objetivos, a Animação Sociocultural deverá ser flexível, de forma a adaptar-se às necessidades e interesses dos indivíduos e não o oposto (Cruz, 2003).



3.2 Animação na 3ª Idade (Idosos)

A Animação destinada a Idosos deve ter como objetivo ajudar o Idoso a encarar o seu envelhecimento como um processo natural, de forma positiva e adequada, e a reconhecer a necessidade da manutenção das atividades físicas e mantais.

De facto, são muitos os Idosos que não estão preparados culturalmente para viver criativamente o tempo livre de que passam a dispor. A reforma, a viuvez, a perda de faculdades físicas e cognitivas entre outros acontecimentos no decorrer de longas vidas levam por vezes as pessoas a situações de maior dependência, fragilidade, desanimo e até a depressão, e para evitar tais consequências é importante estimular as pessoas Idosas, elaborando um plano de atividades.

O objetivo da animação consiste em proporcionar um ambiente favorável para as relações em grupo e individuais, promovendo no Idoso um sentimento de utilidade e autoestima, respondendo assim as necessidades fundamentais, permitindo a manutenção do bem-estar físico e mental. Neste sentido atualmente e cada vez mais o papel dos animadores socioculturais nos Lares de Idosos é fundamental, pois desempenham grande utilidade fazendo com que os idosos sintam que ainda podem e tem capacidades. A participação dos mesmos nas atividades planeadas é um desafio para os animadores devido as várias limitações em que se encontram, como pela idade, pelas condições de saúde muito distintas, pelas condições de solidão e pelos modos de vida que adaptaram a partir de determinado momento das suas vidas, por tal, é fundamental a planificação das atividades no que respeita “à velocidade, à duração, aos locais e às suas referências sociais e culturais”.



3.3 O perfil do Animador Sociocultural as suas competências e características

O Animador Sociocultural é um profissional apto a promover o desenvolvimento sociocultural de grupos e comunidades, organizando, coordenando e/ou desenvolvendo atividades de animação de caráter cultural, educativo, social, lúdico e recreativo.

Desta forma, podemos considerar o Animador Sociocultural, aquele que realiza tarefas e atividades de animação, que é capaz de estimular os outros para uma determinada ação. Atua como catalisador da sua vontade, ou terceiros, junto de um grupo ou de uma pessoa.

O Animador é assim um mediador, um intermediário, um provocador, um gestor, um companheiro e um agente entre o objeto e um grupo-alvo. Este não pode agir isoladamente, ele trabalha em e para o grupo.

Este deve ser organizado, ativo, comunicador, encorajador, destemido, entusiasta e otimista, mas acima de tudo deve ter vontade de aprender, de agir, de não ter medo da mudança, deve ser persistente e não se deixar desanimar, deve saber trabalhar em equipa, deve ser atento e disponível para com o grupo, deve ser responsável, bom observador (é fundamental e muito importante), gestor de conflito, entre muitos outros.

Para que desempenhe eficazmente estas funções, existem três áreas fundamentais que o animador deve ter em conta: o ser, o saber e o saber-fazer.

- O ser é constituído pela sua identidade pessoal;
- O saber, refere-se aos conhecimentos que deve possuir para desempenhar da melhor forma a sua tarefa formativa;
- O saber-fazer, reporta-se à metodologia que usa para dar vida ao grupo que anima, a qual é sempre o reflexo das duas anteriores.



4. Enquadramento do Plano de Atividades para o ano 2023

O plano de atividades é um instrumento fundamental de trabalho, tendo como função principal a orientação. O mesmo pretende dinamizar atividades que se enquadrem nas necessidades específicas dos idosos, estas vão proporcionar uma vida mais ativa, assim como a melhoria da qualidade e o bem-estar dos mesmos, tendo assim por base um conjunto de objetivos:

- Desenvolver atividades de animação sociocultural de estimulação cognitiva, física, motora e sensorial, bem como a estimulação plástica lúdica e artística.

Proporcionar uma vida mais ativa valorizar as capacidades, competências saberes e cultura dos idosos, aumentando a sua

Pretende-se com o plano de atividades para o ano de 2023 (**anexo I**) continuar a assegurar um acompanhamento adequado às necessidades dos idosos, promovendo estratégias facilitadoras de um processo de envelhecimento ativo, através da estimulação cognitiva, física e mental.

Deste modo, e tendo como principal ferramenta a Animação, pretendemos continuar a prosseguir o objetivo primordial de prevenir e retardar as dificuldades características desta faixa etária bem como explorar e incentivar as potencialidades e assim promover o bem-estar psicológico e social do idoso.

Os objetivos específicos das atividades propostas são:

- aumentar a autoestima das pessoas idosas e disseminar uma imagem positiva das mesmas;
- Aumentar o tempo ocupacional;
- Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações dos idosos;
- Trabalhar/potenciar as dimensões (físicas, biológica, psíquica, intelectual, espiritual, emocional, cultural e social) de cada um;
- Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade e um envelhecimento ativo, saudável e íntegro;
- proporcionar aos idosos momentos lúdicos, de boa disposição;
- entre muitos outros.



No decorrer do ano serão desenvolvidas atividades, consoante a semana, mês ou época que decorre (**no anexo III, encontra-se o plano semanal que varia consoante as semanas**), desenvolveremos também atividades pontuais, como a comemoração de datas importantes e semanalmente desenvolveremos atividades conforme as seguintes áreas: Área Cognitiva / Mental, Área da expressão Motora, Área da Expressão Plástica, Passeios dentro dos espaços exteriores da Instituição bem como ao exterior (caminhadas pela aldeia, ou saídas para visitar sítios), Área da expressão Oral e Escrita, Área da Estimulação Sensorial.

- **Área Cognitiva/Mental**

Esta área tem como finalidade o desenvolvimento de competências cognitivas como a atenção, a memória, a linguagem, a concentração, aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos de perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva e, prevenir o surgimento de doenças degenerativas.

É uma atividade importante no sentido de contribuir para a diminuição do sintoma de isolamento, promover espírito de equipa, promover a socialização e diálogo com outros, aumentar a autoestima e autoconfiança.

As atividades que se podem desenvolver nesta área são:

- jogos de memória;
- jogos simples;
- jogos de cartas, dominós, bingo, palavras cruzadas, jogo do stop, jogo do galo, jogo das diferenças,
- entre muitos outros que surjam.

- **Área da Expressão Motora / Estimulação Sensorial / Passeios ao Exterior**

As aulas de ginástica ou exercícios de manutenção têm como objetivo assegurar as condições de bem-estar dos utentes promovendo a sua saúde, tentando assim combater o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas e intelectuais através de exercícios simples de



movimentação articular e muscular possibilitando-lhes assim uma melhor qualidade de vida.

O passeio no exterior tem como principal objetivo proporcionar aos utentes a sensação de “ir e vir”, de poder sair da rotina sair de dentro da instituição, fazer um passeio até ao café ou dar a volta a aldeia e retomar, ou mesmo ir visitar monumentos ou outros locais de referência culturais e religiosos, contribuindo assim para o bem estar do utente, promovendo momentos de lazer e incentivar os utentes para o conhecimento de outros locais para além da instituição onde habitam. Estes passeios são previamente coordenados pela equipa técnica e animadora sociocultural.

Nas atividades de ginástica os utentes realizam exercícios diversificados, como de aquecimentos de todos os membros (pernas, braços, joelhos, pescoço, cabeça), exercícios de perícia e manipulação de objetos, exercícios de deslocamento e equilíbrio (neste mais com utentes mais autónomos), relaxamento, jogos, caminhadas, exercícios de fortalecimento muscular para promover a agilidade, flexibilidade.

Existem diversos materiais que se podem usar para a realização destas atividades, tais como: Bolas, balões, elásticos, arcos, garrafas de plástico, paus, tecidos, entre tantos outros.

- **Área da Expressão Plástica**

A área da expressão plástica permite ao utente a possibilidade de se exprimir, desenvolvendo e estimulando a imaginação e criatividade através da manutenção de diversos e diferentes materiais podendo assim utilizar variadíssimas técnicas, permitindo desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora.

Através deste tipo de atividades os utentes podem dar largas à sua imaginação e criatividade, através de desenhos, pinturas, tintas, modelagem, bordados, costura, colagens, decorações de épocas festivas, entre tantas outras.

Existe um numero vasto de materiais que se pode utilizar para a elaboração destas atividades, tais como: Canetas, lápis de cor e de cera,



tesouras, colas, lãs, tecidos, agulhas, pinceis, tintas, telas, pasta de modelar, entre outros.

- **Área da Expressão Oral e Escrita**

Nesta área pretendemos que os utentes trabalhem a motricidade fina, estimular a escrita, leitura, estimular a memória e a concentração, poder ensinar a ler e escrever para os utentes que na sua juventude não tiveram a possibilidade de ir à escola, por razões diversas, indo sempre de encontro aos interesses de cada um.

Podemos desenvolver e realizar numerosas atividades, tais como: Fazer ditados, palavras cruzadas, ler revistas ou textos simples, copias, exercícios de vocabulário e léxico, articular letras e palavras, contorno de letras palavras e números, leitura e compreensão de textos, como tantos outros.

- **Avaliações das Atividades**

É fundamental avaliar as atividades elaboradas quer em grupo quer individualmente, pois estas vão proporcionar um melhoramento tanto no próprio trabalho do Animador quer na elaboração de outras atividades futuras (**anexo II**).



5. Conclusão

Chegado ao fim da elaboração deste projeto para 2023 é de referir que a elaboração do mesmo foi e é fundamental no dia a dia dos nossos idosos.

As atividades, quer semanais, quer anuais, apresentadas neste plano, vão de encontro às necessidades dos nossos utentes, tendo em conta o grau de dependência/limitações e capacidades dos mesmos, tendo como principal objetivo proporcionar ao idoso uma melhor qualidade de vida, mais ativa através da dinamização de momentos ocupacionais, lúdicos, criativos e comunicacionais centrando-se sempre nos interesses, valores e saberes de cada um.

Contudo, iremos tentar promover a inovação e novas descobertas.

Nos anexos encontraremos os planos e grelhas deste projeto.

Para finalizar, não podemos esquecer que ainda existe alguma contingência relativa à Pandemia da Covid19, pelo que algumas atividades podem ser alteradas ou mesmo podendo não ser realizadas da maneira idealizada.



Anexos



Anexo I

Plano de Atividades para 2023



Plano de Atividades para o Ano de 2023

Mês	Temática	Atividade	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos Materiais e Financeiros
Janeiro	Dia de Reis 6	<ul style="list-style-type: none">• Construção de uma coroa alusiva à temática• Lanche convívio e cantar as Janeiras	<ul style="list-style-type: none">• Reviver tradições populares, preservando as mesmas• Promover a socialização com momentos de alegria e diversão• Estimular a motricidade fina• Desenvolver capacidades	Animadora Utentes Equipa Técnica Colaboradores	Material para expressão plástica Alimentação para o lanche



			cognitiva		
	Dia Internacional do Obrigado 11	<ul style="list-style-type: none">• Trabalho individual com os utentes (a quem davam uma obrigada), elaboração de um cartão com a palavra Obrigada e oferecê-lo• Registo fotográfico	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver as capacidades cognitivas• Incentivar a comunicação• Estimular a motricidade fina• Desenvolver a escrita	Animadora Utentes	Material de expressão plástica
	Dia Internacional do Riso 18	<ul style="list-style-type: none">• Terapia do riso com exercícios divertidos• Visionamento de programas de TV que façam rir	<ul style="list-style-type: none">• Partilha de saberes e tradições• Incentivar a comunicação• Estimulação cognitiva	Animadora Utentes Equipa técnica Colaboradores	Televisão Computador Cadeiras Maquina fotográfica



		<ul style="list-style-type: none">• Registo fotográfico	<ul style="list-style-type: none">• Exploração informática		
	Dia da escrita a mão 23	<ul style="list-style-type: none">• Elaboração de uma carta um postal	<ul style="list-style-type: none">• Estimulação cognitiva• Estimular a motricidade fina• Estimular a atenção e concentração	Animadora Utentes	Material de expressão plástica
	Dia do Puzzle 31	<ul style="list-style-type: none">• Construção de puzzles• Construção de puzzles com a fotografia do utente	<ul style="list-style-type: none">• Estimulação cognitiva• Estimular a motricidade fina• Concentração e atenção	Animadora Utentes	Espátulas Fotografias dos utentes Colas



Fevereiro	Dia Mundial do Doente 11	<ul style="list-style-type: none">• Eucaristia e Bênção de todos os utentes	<ul style="list-style-type: none">• Convívio• Reflexão	Animadora Utentes Padre Equipa Técnica Colaboradores	
	Dia Mundial da Radio 13	<ul style="list-style-type: none">• Elaboração de um momento lúdico de um locutor de radio com os discos pedidos• Elaboração de um radio em cartão• Visitar uma radio através do computador	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a comunicação e a imaginação• Promover a socialização com momentos lúdicos e divertidos	Animadora Utentes	Cartão Canetas Computador Radio Cd`s



	Dia do Amor e dos Afetos 14	<ul style="list-style-type: none">• Elaboração de atividades alusivos à temática do Amor• Lanche especial• culinária	<ul style="list-style-type: none">• reviver e partilhar momentos bons da vida• exprimir emoções e sentimentos• reconhecer a importância dos afetos	Animadora Utentes Equipa técnica Colaboradores	Cartolinas Canetas Lápis Colas
	Carnaval 20	<ul style="list-style-type: none">• Elaboração / Decoração da instituição alusivas à temática• Baile de máscaras• Concurso de mascarados	<ul style="list-style-type: none">• Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio sociocultural• Desenvolver a imaginação, criatividade, atenção e concentração	Animadora Utentes Equipa técnica Colaboradores	Diversos materiais de expressão plástica Roupas divertidas



			<ul style="list-style-type: none">• Promover a socialização através de momentos lúdicos e divertidos• Estimulação física, flexibilidade e mobilidade dos membros• Estimular as motricidades		
	Amendoeiras em Flor	<ul style="list-style-type: none">• Saída ao exterior para visitar a Rota das amendoeiras em flor	<ul style="list-style-type: none">• Socialização• Relembrar costumes e vivências do meio envolvente	Animadora Utentes Colaboradores Equipa técnica	Carrinhas Refeições



Março	Dia Mundial da Oração 5	<ul style="list-style-type: none">• Rezar o Terça	<ul style="list-style-type: none">• Momento de Reflexão, de concentração, atenção e partilha	Animadora Utentes	TV Terços
	Dia Internacional da Mulher 8	<ul style="list-style-type: none">• Almoço especial• Elaboração e decoração do espaço interior da instituição alusivos à temática• Mimos para todas as mulheres da instituição utentes e	<ul style="list-style-type: none">• Elevar a autoestima das utentes• Sensibilizar a importância da mulher na sociedade• Socialização• Cuidados	Animadora Utentes Colaboradores Equipa técnica	Alimentos Material de expressão plástica Cabeleireira e esteticista



		funcionárias • Sessões fotográfica	especiais de beleza		
	Dia do Pai 19	<ul style="list-style-type: none">• Elaboração de lembranças alusivas à temática• Proporcionar um lanche convívio entre pais e filhos• Conversas sobre a figura paterna• Vídeo chamada com os filhos	<ul style="list-style-type: none">• Valorização do papel do Pai na família• Promover a socialização e o convívio• Reviver e partilhar momentos bons da vida• Expressar emoções e sentimentos	Utentes Animadora Equipa técnica Colaboradores Familiares (filhos/as)	Material de expressão plástica Lanche
		• Pedir a	• Promover	Animadora	Computadores



	Dia Mundial da Saúde Oral 20	colaboração de um dentista ou de um higienista Oral do centro de Saúde ou dentista particular para fazer uma breve apresentação/ demonstração alusiva à temática	hábitos de higiene oral <ul style="list-style-type: none">• Socialização	Utentes Equipa técnica Colaboradores Equipa medico dentista	
	Dia Mundial da Árvores e da Poesia 21	<ul style="list-style-type: none">• Cuidar do jardim, horta, plantas e árvores da instituição• Elaborar poesias alusivas a temática• Plantar algo no exterior	<ul style="list-style-type: none">• Sensibilização para a prevenção do meio natural• Fomentar o gosto pela natureza• Estimular as motricidades• Estimulação física motora e sensorial	Utentes Animadora colaboradores	Canetas Papel Material de jardinagem



			<ul style="list-style-type: none">• Estimular o pensamento, criatividade e imaginação		
	Dia Mundial do Teatro 27	<ul style="list-style-type: none">• Realização de uma pequena peça de teatro• Visualização de uma peça de teatro/ revista na TV	<ul style="list-style-type: none">• Despertar o interesse pelo teatro/ atividades culturais• Promover o convívio e socialização	Utentes Animadora Colaboradores	material para a realização da peça de teatro



Abril	Dia das Mentiras 1	<ul style="list-style-type: none">• Realização de um Quis de verdade ou mentira	<ul style="list-style-type: none">• Promover a socialização/ convívio• Estimulação cognitivo/ pensamento•	Utentes Animadora	Nenhum
	Dia da atividade física 6	<ul style="list-style-type: none">• Caminhadas• Exercícios de ginástica	<ul style="list-style-type: none">• Fomentar o bem-estar físico e psicológico• Estimular a prática de exercício físico	Utentes Fisioterapeuta Animadora	Nenhum



	Dia Mundial da Saúde 7	<ul style="list-style-type: none">• Em parceria com a equipa medica e enfermagem da instituição fazer um rasteiro aos utentes• Conversa sobre esta temática	<ul style="list-style-type: none">• Sensibilização sobre a temática	Utentes Animadora Equipa técnica Colaboradores Equipa medica e enfermagem	Material para o rasteiro Computador Outros
	Dia Mundial do Parkinson 11	<ul style="list-style-type: none">• Visualização de um documentário sobre a temática• Debate com um medico ou enfermeiro sobre o mesmo	<ul style="list-style-type: none">• Sensibilização para o tema• Expressar emoções e sentimentos• Diálogo• Partilha	Utentes Animadora Equipa de enfermagem ou medico	TV Outros



	Pascoa	<ul style="list-style-type: none">• Elaboração de trabalhos alusivos ao tema• Decoração da instituição• Elaboração de uns mimos para oferecer• Realização da Via Sacra<ul style="list-style-type: none">• Lanche	<ul style="list-style-type: none">• Valorização da Data festiva• Preservar hábitos e tradições	Utentes Animadora Colaboradores Equipa técnica	Diversos
	Dia internacional dos Monumentos e Sítios 19	<ul style="list-style-type: none">• Visitas a monumentos e sítios emblemáticos da região	<ul style="list-style-type: none">• Valorização de sítios importantes e emblemáticos	Utentes Animadora Colaboradores Equipa técnica	Camionetas



	Dia da Liberdade 25	<ul style="list-style-type: none">• Elaboração de cravos para oferecer e adornar o espaço• Visionamento de um filme português alusivo a temática	<ul style="list-style-type: none">• Valorizar a importância deste dia• Convívio	Utentes Animadora	Material de expressão plástica Tv
--	--------------------------------	---	--	----------------------	--------------------------------------



Maio	Dia do Trabalhador 1	<ul style="list-style-type: none">• Elaboração de um almoço especial para colaboradores e utentes e direção da instituição• Levantamento das profissões que os utentes tiveram	<ul style="list-style-type: none">• Promover o convívio e descontração• Socialização<ul style="list-style-type: none">• Reviver tempos antigos	Utentes Animadora Equipa técnica Colaboradores Direção	
	Dia da Mãe	<ul style="list-style-type: none">• Elaboração de lembranças para oferecer a todas as mães da instituição (utentes e funcionárias)<ul style="list-style-type: none">• Vídeo	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar momentos de convívio• Estimular a motricidade fina• Estimular a concentração e	Utentes Animadora Colaboradores Familiares filhos/filhas Equipa técnica	Material de expressão plástica Computador Telefones



		chamadas ou chamadas telefónicas para os filhos/filhas	atenção <ul style="list-style-type: none">• Matar saudades dos mais queridos		
	Dia Internacional do Bombeiro 4	<ul style="list-style-type: none">• Visita a um quartel dos bombeiros• Elaboração de uma lembrança para oferecer ao quartel	<ul style="list-style-type: none">• Momento lúdico• Novas aprendizagens	Utentes Animadora Colaboradores Equipa técnica	Camionetas Material de expressão plástica
		<ul style="list-style-type: none">• Elaboração de uma lembrança para	<ul style="list-style-type: none">• Sensibilização para estas pessoas	Utentes animadora	Material de expressão plástica



	Dia Internacional da Enfermeira 12	oferecer as enfermeiras	importantes		
	28 aniversario da Associação	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar o convívio entre utentes familiares e associados	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar momentos de convívio, festa e socialização	Utentes funcionários Direção Familiares Associados	Diversos
	Dia das	<ul style="list-style-type: none">• Elaboração de um acessório religioso (Terço) com diferentes materiais• Visualização na TV das celebrações deste	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar um momento de cariz religiosa• Estimular a atenção, concentração• Estimular a	Utentes Animadora Outros	Material de expressão plástica TV



	Aparições de Nossa Senhora de Fátima aos 3 Pastorinhos 13	dia em direto <ul style="list-style-type: none">• Visualização de um filme “Fátima” a história de um milagre	motricidade fina		
	Dia Mundial da Hipertensão 17	<ul style="list-style-type: none">• Em colaboração com a equipa de enfermagem falar brevemente sobre a temática• Elaborar um rasteiro a todos os utentes e colaboradores	<ul style="list-style-type: none">• Sensibilizar para esta temática	Utentes Animadora Equipa de enfermagem colaboradores	Material de enfermagem
		<ul style="list-style-type: none">• Construção de um ramo com os elementos da espiga	<ul style="list-style-type: none">• Valorizar costumes e tradições	Utentes Animadora Colaboradores	Material de expressão plástica



	Dia da Espiga	<ul style="list-style-type: none">• Conhecer os elementos e seus significados	<ul style="list-style-type: none">• Estimular a motricidade fina• Conhecimento dos elementos da natureza		
	Dia Internacional da Família 15	<ul style="list-style-type: none">• Elaboração de uma árvore genealógica	<ul style="list-style-type: none">• Promover a intergeracionalidade• Promover a aproximação e relembrar familiares• Valorizar o papel do idoso na família• Estimular a motricidade fina	Animadora Utentes	Material de expressão plástica
		<ul style="list-style-type: none">• Convidar um pasteleiro a ir fazer com a ajuda dos	<ul style="list-style-type: none">• Estimular os sentidos• Socialização	Utentes Animadora Colaboradores	Material de culinária Outros



	Dia Mundial do Pasteleiro 17	utentes um bolo ou outra receita docinha <ul style="list-style-type: none">• Jogos dos sentidos: Paladar, Tato e Olfato	<ul style="list-style-type: none">• Partilha de saberes	Convidado	
	Dia Internacional do Brincar 25	<ul style="list-style-type: none">• Realização de diversos jogos tradicionais	<ul style="list-style-type: none">• Momento de partilha e reflexão sobre brincadeiras e brinquedos de quando eram pequenos• Socialização• Prática do exercício físico• estimular a dinâmica de grupo	Utentes Animadora Colaboradores Equipa técnica	Diversos materiais
	Santos Populares	<ul style="list-style-type: none">• Elaboração de trabalhos alusivos a	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a motricidade fina• Convívio e	Animadora Utentes Colaboradores	Material de expressão plástica



Junho	Santo António São João São Pedro 13 24 29	temática para decorar a Instituição <ul style="list-style-type: none">● Realização de uma pequena marcha popular● Baile em cada dia festivo	socialização <ul style="list-style-type: none">● Estimulação cognitiva e criativa		
	Dia Internacional do Piquenique 18	<ul style="list-style-type: none">● Realização de um piquenique	<ul style="list-style-type: none">● Promover o convívio	Animadora Utentes Colaboradores	Alimentos
		<ul style="list-style-type: none">● Criar um espaço da biblioteca, para colocar	<ul style="list-style-type: none">● Sensibilizar para a importância da leitura e escrita	Animadora Utentes Colaboradores	Diversos materiais



Julho	Dia Mundial das Bibliotecas 1	livros, jornais, revistas <ul style="list-style-type: none">● Angariar livros que já não queiram em casa, doando-os a instituição● Criar livros com os utentes de várias temáticas● Visitar uma biblioteca física ou online● Biblioteca móvel	<ul style="list-style-type: none">● Fomentar o momento de convívio● Partilha		
		<ul style="list-style-type: none">● Confeção de uma receita que contenha este	<ul style="list-style-type: none">● Proporcionar momentos de convívio e troca	Animadora Utentes Colaboradores	Implica comprar chocolates e ingredientes para



	Dia Mundial do Chocolate	<p>elemento</p> <ul style="list-style-type: none">● Desgostar diferentes tipos de chocolate● Pesquisar os benefícios do chocolate	<p>de saberes e conhecimentos</p>		<p>a receita</p>
	Dia Mundial dos Avós 26	<ul style="list-style-type: none">● Fazer chegar os netos aos avós, através de visitas pessoais, de vídeo chamadas, telefonemas mais frequentes● Convidar a virem a instituição para um convívio com	<ul style="list-style-type: none">● Reforço da união geracional● A importância do avó / avo● Proporcionar momentos de lazer e convívio	<p>Animadora Utentes Familiares Colaboradores</p>	<p>Computadores Material de expressão plástica</p>



		os avós e outros utentes <ul style="list-style-type: none">● Registo fotográfico			
Agosto	Festa da sardinha com familiares e emigrantes	<ul style="list-style-type: none">● Almoço convívio com familiares e população	<ul style="list-style-type: none">● Proporcionar momentos de convívio lazer● Matar saudades dos nossos emigrantes	Animadora Utentes Colaboradores Direção Equipa técnica	Diversos
		<ul style="list-style-type: none">● Visionamento na TV das comemorações	<ul style="list-style-type: none">● Estimular a atenção e concentração de	Animadora Utentes Colaboradores	TV



	Dia Internacional da Juventude 12	da juventude	uma temática importante para o ano de 2023 em Portugal	Equipa técnica	
	Dia Internacional do Folclore 22	<ul style="list-style-type: none">● Convidar o rancho folclore a fazer uma apresentação na instituição	<ul style="list-style-type: none">● Convívio● Partilha de sabres e conhecimentos● Reviver tradições populares	Rancho folclórico Animadora Utentes Colaboradores	
	Festa Religiosa	<ul style="list-style-type: none">● Participação na festa Religiosa em excursão e	<ul style="list-style-type: none">● Despertar da Fé, proporcionando momentos de	Animadora Utentes Colaboradores	Camioneta



Setembro	Nossa Senhora da Ajuda 8	almoço convívio	cariz religiosa ● Estimular a destreza física ●	Equipa técnica	
-----------------	---	-----------------	--	----------------	--



	Dia Mundial da Fisioterapia 8	<ul style="list-style-type: none">● A importância do papel da fisioterapia na 3ª Idade, palestra● / diálogo da fisioterapeuta da casa● Lembrança para oferecer a fisioterapeuta da casa	<ul style="list-style-type: none">● Sensibilizar para a importância de realizar fisioterapia	Utentes Animadora Fisioterapeuta da instituição	
	Dia Mundial do Alzheimer 21	<ul style="list-style-type: none">● Em conjunto com a equipa de enfermagem, realizar uma breve explicação sobre a temática● Dinâmica sobre o tema	<ul style="list-style-type: none">● Aprendizagem e novos conhecimentos● Atenção e concentração	Animadora Utentes Enfermeira Colaboradores	Computador



Outubro	Dia Internacional do Idoso 1	encontro com outras instituições <ul style="list-style-type: none">● Elaboração de um painel sobre os Direitos do Idoso	do papel do idoso na sociedade atual	Utentes Animadora	expressão plástica
	Dia Mundial da Saúde mental 10	<ul style="list-style-type: none">● Visualização de um filme ou documentário● Solicitar a participação de um medico ou enfermeiro para	<ul style="list-style-type: none">● Sensibilização para a temática	utentes Animadora Equipa medica / enfermagem Equipa técnica colaboradores	computador



		falar sobre este tema			
	Dia Mundial da Alimentação 16	<ul style="list-style-type: none">● Construção de uma roda dos alimentos● Jogos alusivos ao tema	<ul style="list-style-type: none">● Consciencializar os utentes para a importância de uma alimentação saudável e variável	Animadora Utentes	Material de expressão plástica Computadores
	Dia Mundial da Maça 21	<ul style="list-style-type: none">● Elaboração de receitas com a maça	<ul style="list-style-type: none">● Convívio● Partilha de conhecimentos e saberes● Partilha de receitas	Animadora Utentes	Material para a elaboração da receita
		<ul style="list-style-type: none">● Planear uma	<ul style="list-style-type: none">● Convívio	Animadora	Alimentação



	Dia Mundial da 3ª Idade 28	visita ao exterior com um piquenique		Utentes	
	Dia Mundial do AVC / Coração 29	<ul style="list-style-type: none">● Realização de uma sessão de esclarecimento com os idosos acerca desta temática, com a colaboração da equipa medica e enfermagem da instituição	<ul style="list-style-type: none">● Sensibilização para esta temática	Utentes Animadora Medico e enfermeira Colaboradores	
		<ul style="list-style-type: none">● Elaboração de	<ul style="list-style-type: none">● Sensibilizar a	Animadora	nenhum



	Dia Internacional da Animação 28	jogos e atividades de animação	importância da animação na faixa etária da 3ª idade	Utentes Equipa técnica Colaboradores	
	Dia de Halloween 31	<ul style="list-style-type: none">● Elaboração de atividades plásticas para a decoração da instituição	<ul style="list-style-type: none">● Propor momentos de lazer e de estimulação das diferentes áreas de desenvolvimento	Animadora Utentes Colaboradoras	Material de expressão plástica
		<ul style="list-style-type: none">● Pesquisar as	<ul style="list-style-type: none">● Estimulação	Animadora	Computador e



Novembro	Dia Mundial das cidades	cidades do nosso país	cognitiva <ul style="list-style-type: none">● Concentração e atenção● Manuseamento das novas tecnologias	Utentes	material diverso
	Dia do Pão por Deus 1	<ul style="list-style-type: none">● Elaboração de bolinhos para desgostar e oferecer● Canções alusivas ao tema	<ul style="list-style-type: none">● Convívio● Valorizar costumes e tradições	Animadora Utentes Colaboradoras	Material culinário
		<ul style="list-style-type: none">● Visualização de	<ul style="list-style-type: none">● Convívio	Animadora	TV



	Dia Mundial do Cinema 5	um filme português	<ul style="list-style-type: none">● Estimular a atenção e concentração	Utentes Colaboradores	
	Dia de São Martinho 11	<ul style="list-style-type: none">● Festa do Magusto na Instituição	<ul style="list-style-type: none">● Momento de convívio● Valorizar costumes e tradições	Animadora Utentes Colaboradores Direção	Diversos
	Dia Mundial dos Diabetes 14	<ul style="list-style-type: none">● Ação de sensibilização sobre esta temática com a colaboração com uma equipa médica	<ul style="list-style-type: none">● Sensibilização para a temática● Atenção e concentração	Animadora Utentes Colaboradores Equipa médica	Computador



	Dia Internacional do Homem 19	<ul style="list-style-type: none">● Barbeiro● Almoço especial● Miminhos para os senhores	<ul style="list-style-type: none">● Elevar a autoestima	Animadora Utentes	diversos
Dezembro	Presépio Natural no Concelho do Sabugal	<ul style="list-style-type: none">● Visita ao presépio● Posteriormente elaborar trabalhos alusivos ao que visitamos	<ul style="list-style-type: none">● Desenvolver a prática do exercício, caminhada● Promover a motricidade grossa● Desenvolver os órgãos dos sentidos	Animadora Utentes Colaboradores Equipa técnica	Camioneta



			<ul style="list-style-type: none">● Promover a socialização e convívio com outras pessoas● Estimular a atenção		
	Dia da Imaculada Conceição 8	<ul style="list-style-type: none">● Visionamento da Eucaristia na TV	<ul style="list-style-type: none">● Fomentar a prática religiosa	Utentes Animadora	TV



	Dia Internacional do Chá 15	<ul style="list-style-type: none">● Chá das 16h● Degustação de diferentes sabores de chás	<ul style="list-style-type: none">● Convívio● Desenvolver os sentidos o paladar e olfato	Utentes Animadora Colaboradores	Diversos
	Natal	<ul style="list-style-type: none">● Decoração da Instituição alusivas ao Natal● Almoço especial● Cânticos alusivos ao Natal● Pesquisa de cânticos e histórias sobre esta temática● Trabalhos de expressão	<ul style="list-style-type: none">● Convívio● Elevar a autoestima	Animadora Utentes Colaboradores Direção Equipa técnica	Diversos



		plástica ● Elaboração de presentes de Natal (postais) para enviar as respetivas famílias pelos CTT			
--	--	---	--	--	--

A execução do referente plano de atividades pode estar sujeita a alterações durante o presente ano. Todas as atividades possuem data prevista, estando previamente programadas, contudo, podem ser alteradas ou substituídas por outras, ou até mesmo não serem concretizadas nos moldes pretendidos devido a fatores adversos que não passam por nós ser decididas.

Anexo II

Grelha e Registo diário das Avaliações (Individual e de Grupo)



Avaliação das Atividades

Individual e de Grupo

Nome/es: _____

_____ Polo: _____

Atividade/es: _____

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Motivação					
Participação					
Empenho					

Parâmetros a considerar na avaliação:

1 - Mostrou Interesse; 2 - Não Mostrou Interesse; 3- Participou; 4 - Não Participou; 5 - Não teve Dificuldades em Desenvolver a Atividade; 6 -Teve Dificuldades em Desenvolver a Atividade; 7- Indiferente à atividade 8- Adaptar à necessidade do cliente

Observações:



Registo da avaliação diária das atividades individuais ou em grande grupo

Participantes: _____

Data: _____ **Polo:** _____

Responsável: _____

Resultado: _____

Observações:



Anexo III

Plano semanal de Atividades Polo I e II



Planificação Semanal Polo I

Momentos	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Manhã					
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
Tarde					
Lanche	lanche	lanche	lanche	lanche	lanche



	Preparação das atividades Avaliação das atividades	Preparação das atividades Avaliação das atividades	Preparação das atividades Avaliação das atividades	Planificação das atividades Avaliação das atividades	Planificação das atividades Avaliação das atividades
--	---	---	---	---	---

Planificação Semanal Polo II

Momentos	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Manhã					
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
Tarde					
Lanche	lanche	lanche	lanche	lanche	lanche



	Preparação das atividades Avaliação das atividades	Preparação das atividades Avaliação das atividades	Preparação das atividades Avaliação das atividades	Planificação das atividades Avaliação das atividades	Planificação das atividades Avaliação das atividades
--	---	---	---	---	---