



Plano Anual de Atividades Socioculturais 2018



Centro Social e Cultural de Casegas

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas * Centro de Dia * Apoio Domiciliário

2

“Quando a velhice chegar, aceita-a, ama-a. Ela é abundante em prazeres se souberes amá-la. Os anos que vão gradualmente declinando estão entre os mais doces da vida de um homem. Mesmo quando tenhas alcançado o limite extremo dos anos, estes ainda reservam prazeres.”

Sêneca, filósofo romano



Índice

Introdução	4
Caraterização da Instituição	6
Missão	8
Visão	8
Visão	8
Organograma	9
Serviços	11
Animação Sociocultural	11
Fisioterapia	16
Enfermagem	17
Serviço Social	19
Plano de Atividades Anual	20
Conclusão	28



Introdução

O plano de Atividades do Centro Social e Cultural de Casegas para o ano de 2018 é um instrumento de planeamento das ações e das atividades a desenvolver nesse mesmo ano que tem como objetivos a ocupação do utente e o envolvimento nas atividades, de forma a desmistificar a ideia pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos.

A animação sociocultural tem vindo a ganhar cada vez mais importância no trabalho com os idosos. Tudo isto porque o trabalho tem vindo a ser reconhecido e os resultados têm sido gratificantes.

O presente documento, constitui um instrumento facilitador para o conhecimento do candidato, cliente, pessoa significativa ou outrem, dos objetivos que o(a) animador(a) pretende atingir este ano.

As atividades que serão realizadas servem para proporcionar ao idoso uma diversidade de técnicas, instrumentos e práticas de atividades de animação sociocultural, que são possíveis de serem aplicadas com os idosos que estejam em ERPI, centro de dia ou em SAD.

Estas atividades (desportivas, cognitivas, motoras/psicomotoras e de expressão plástica) permitem despertar várias nos clientes.

As atividades desportivas permitem a redução do stress e da ansiedade e aumentam a capacidade de coordenação motora. Atividades cognitivas ajudam na estimulação da memória, do raciocínio e no trabalho da atenção e da concentração. As atividades motoras/psicomotoras estimulam aptidões existentes nos utentes e no seu desenvolvimento pessoal, físico e psicológico. Por último, as atividades de expressão plástica para além de promoverem o trabalho da motricidade fina, estimulam a criatividade e a precisão manual.



O importante é mostrar aos idosos que idade não é sinónimo de invalidez. Independentemente de os anos passarem, existem qualidades que permanecem. E esse é o grande trabalho do(a) animador(a): mostrar aos idosos que a vida não acabou só porque envelheceram. Potenciar as qualidades que o passar dos anos deixou ficar para trás. Permitir que se sintam úteis. No fundo, criais estratégias que permitam um envelhecimento digno.

Numa época de grandes restrições económicas não se vislumbram candidaturas que possam gerar grandes fluxos de dinheiro no âmbito do investimento, prevendo-se que no âmbito do funcionamento também não hajam diferenças significativas nas participações quer da Segurança Social quer dos próprios clientes.

Consideramos de vital importância a manutenção da festa dos santos populares, do aniversário da instituição e o jantar de natal. Esta documentação encontra-se disponível com acesso a todos os clientes e seus familiares/ pessoas significativas. Qualquer dúvida que surja poderá ser colocada à Diretora Técnica ou à Presidente da Direção.



Caraterização da Instituição

O Centro Social e Cultural de Casegas foi criado em 1991 para dar resposta a alguns idosos que se encontravam em situação de precariedade e que necessitavam de apoio com acordo de cooperação com o Centro Distrital da Segurança Social de Castelo Branco, para dar resposta social do SAD e Centro de Dia. O CSCS é uma pessoa coletiva de utilidade pública, sem fins lucrativos e é reconhecido pelo Estado como uma Instituição Particular de Solidariedade Social registado como IPSS 102/1990 a fls. 113 e 114 do Livro nº 9 das Associações de Solidariedade Social, 18 de julho de 2002.

Conta com cerca de 690 sócios e os órgãos sociais são exercidos em regime de voluntariado não remunerado.

Tem por objetivo contribuir para a promoção da população de Casegas sendo o seu objetivo principal o apoio à terceira idade, através do funcionamento das 3 respostas sociais do Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI).

O Centro de Dia (CD) é um espaço de acolhimento e desenvolvimento para todos os utentes. Destina-se a pessoas com idade igual ou superior a 65 anos autónomos ou parcialmente dependentes que se mantêm no seu meio sociofamiliar, residentes na área abrangida pelos limites geográficos da aldeia de Casegas. Está organizado de forma a ter atividades permanente e variadas, lúdicas e construtoras de um envelhecimento saudável. São atividades facultativas e convidativas coordenadas por um(a) animador(a). Esta resposta social apresenta capacidade para 20 clientes.

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados, no domicílio a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar, temporária ou permanente e/ou atividades da vida diária (AVD's). Tem como finalidade evitar sempre que possível, que o envelhecimento, a doença, a deficiência ou outros motivos privem o idoso, o doente ou a pessoa com deficiência de viver a sua vida quotidiana com qualidade, dignidade e segurança. Esta resposta social tem capacidade para 10 utentes.



Centro Social e Cultural de Casegas

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas * Centro de Dia * Apoio Domiciliário

A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) é um estabelecimento onde são desenvolvidas atividades de apoio social a pessoas idosas através do alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, fornecimento de alimentação, cuidados de higiene, saúde, conforto, fomentando o convívio e proporcionando a animação e a ocupação de tempos livres. Este espaço tem capacidade para 12x utentes/ clientes e encontra-se permanentemente com lotação completa.



Centro Social e Cultural de Casegas

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas * Centro de Dia * Apoio Domiciliário

Missão

A Missão do Centro Social e Cultural de Casegas é acolher, amparar, integrar, respeitar e proteger solidariamente todos os que a ele recorrem, garantindo que a última etapa de existência do Homem, seja vivida com maior dignidade.

Visão

Para se atingir a nossa Missão, é prestado o apoio na realização das necessidades dos nossos clientes, sejam as de carácter físico, cuidados médicos, higiene e alimentação ou de carácter psicológico, para combater o isolamento e a perda da autoestima.

O CSCS é um local de convívio, espaço aberto à comunidade, onde na troca de laços e partilha de saberes. É a preparação da sua caminhada para a entrada da sua segunda casa.

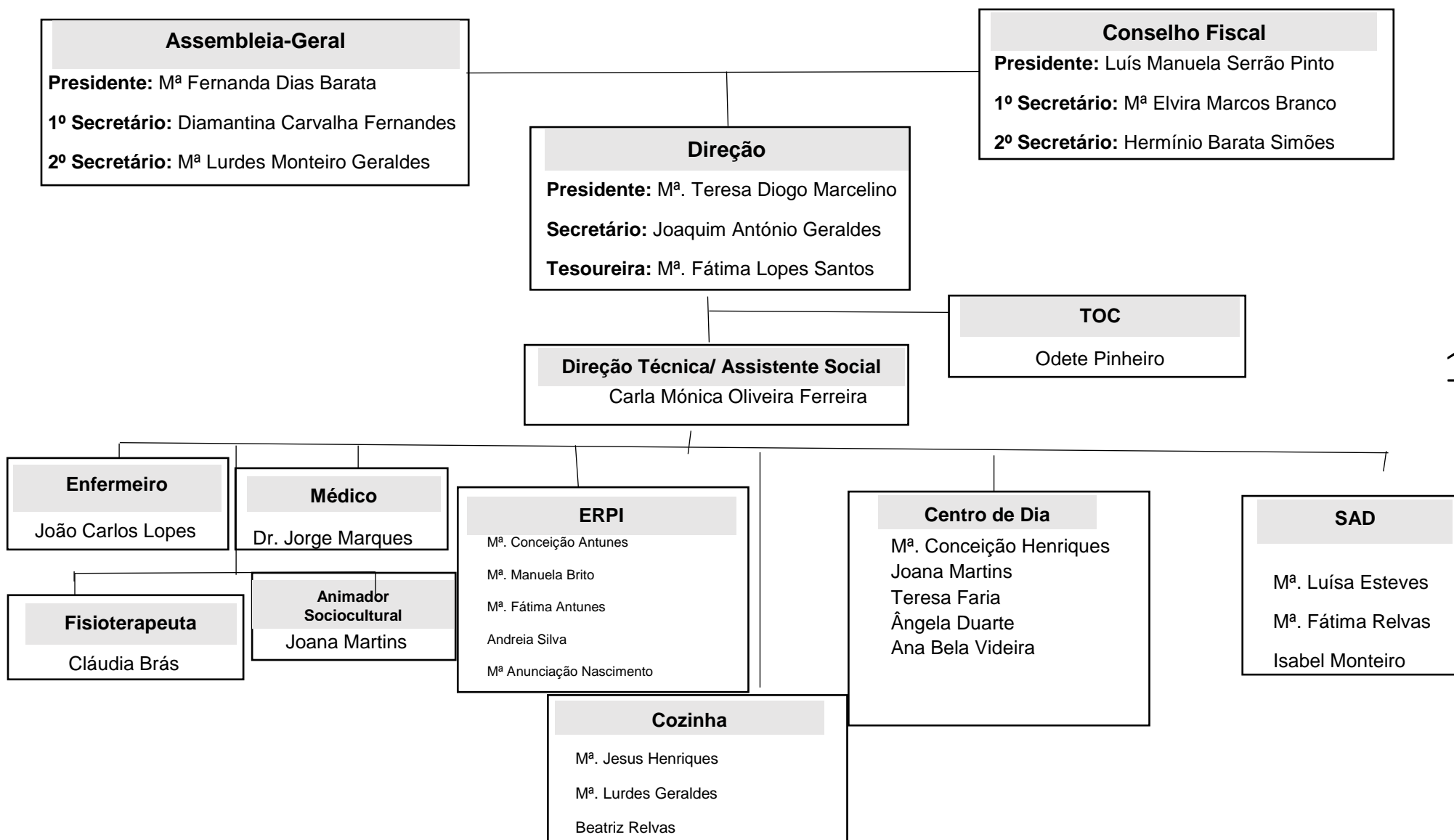
Visão

Os valores pelos quais o CSCC pauta a sua atividade são:

- Conceito unitário e global da pessoa humana;
- O espírito de equipa que assenta sobretudo na dignidade do ser humano;
- Espírito de convivência e solidariedade social;
- Respeito pela liberdade e consciência.



Organograma





Serviços

Animação Sociocultural

Pretende-se continuar a assegurar um acompanhamento adequado às necessidades dos idosos residentes em Lar, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, de forma a promover estratégias facilitadoras de um processo de envelhecimento ativo, através da estimulação cognitiva, física e social. Desta forma, e tendo como a principal ferramenta a Animação, continuaremos 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 dos idosos.

Objetivos específicos das atividades:

- Aumentar a autoestima das pessoas idosas e disseminar uma imagem positiva das mesmas;
- Reforçar as identidades culturais e convívio intergeracional;
- Aumentar o tempo ocupacional;
- Promover a socialização;
- Promover a troca de experiências;
- Desenvolver a destreza física e mental do idoso;
- Envolver a comunidade em geral, no processo de integração social dos nossos utentes;
- Promover hábitos de vida saudável;
- Contribuir para a valorização pessoal e social do idoso;
- Contribuir para o enriquecimento cultural do idoso;
- Prevenir a desorientação no tempo e no espaço;



Durante o ano são desenvolvidas nas diferentes respostas sociais diversas atividades, consoante o mês e a época que decorre. Iremos desenvolver atividades de maior importância, tais como algumas comemorações e visitas e durante a semana desenvolvemos atividades conforme a seguinte orientação:

- **Atividades cognitivas ou Mentais Jogos de estimulação cognitiva:**

O objetivo dos jogos / atividades de estimulação cognitiva é aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade percetiva, e, prevenir o surgimento de doenças degenerativas. Esta atividade será desenvolvida através dos Ateliers de Memória que compreendem o desenvolvimento de Operações Aritméticas Simples, Jogo das Diferenças, Jogo do Labirinto, Jogo de Memória, Sudoku, Sopa de Letras, Puzzles e Damas.

Material: Papel, Caneta, Livros de Atividades, Puzzle, Damas, entre outros.

Recursos Humanos: Animador Sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais ou curriculares).

Destinatários: Todos os utentes do Lar (Centro Social e Centro Residencial) e Centro de Dia

- **Treino de Escrita**

Esta atividade consiste em aulas de alfabetização e em aulas de treino com o objetivo de manter as capacidades dos utentes letrados.

Material: Papel, material de escrita, quadro, livros de leitura.

Recursos Humanos: Animador Sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais ou curriculares).

Destinatários: Todos os utentes do Centro Social, Residencial e Centro de Dia.

- **Ginástica de Manutenção / Treino de marcha: utentes autónomos e dependentes**

As aulas de ginástica têm como objetivo assegurar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação articular e muscular possibilitando-lhe uma maior qualidade de vida e contribuir para a estabilização e



retardamento do processo de envelhecimento. Esta atividade tem como objetivos específicos o aumento do auto-domínio, melhorar a ocupação dos tempos livres, desenvolvimento das capacidades físicas, combater o sedentarismo e o stress, prevenção das depressões e aumentar a auto-estima.

Material: Bolas, Cordas, Garrafas de plástico, arcos, balões, jogo do arco, jogo do burro, cadeiras, elásticos, paus, tecidos, entre outros.

Recursos Humanos: Animador sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais ou curriculares).

Destinatários: Todos os utentes do Centro Social, Residencial e Centro de Dia.

- **Jogos Lúdicos**

Os Jogos lúdicos têm a função de divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes. Na sua essência, todas as atividades tem estes objetivos mas a animação lúdica é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira.

- **Sessão de cinema**

A sessão de cinema tem como objetivo, promover interação e momentos de lazer entre utentes, relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.

Material: Sala multimédia, vídeo-projetor, portátil, colunas, cadeiras.

Recursos Humanos: Animador sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais ou curriculares).

Destinatários: Todos os utentes do Centro Social, Residencial e Centro de Dia.



- **Atelier de Expressão Plástica**

As atividades de expressão plástica permitem ao utente exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão, desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora. Ao realizarem estas atividades evitam o isolamento e o ócio, desenvolvem o sentido crítico, exprimindo as suas preferências e razões das ações, ao mesmo tempo que promove o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo. Estas atividades passam por Pintura, costura, trabalhos em feltro, colagens, modelagem (utilizando materiais como barro e pasta de modelar).

Material: Lã, Algodão, tecido, Agulha, Papel, Canetas, lápis, pincéis, tela, tinta, barro, pasta de modelar, missangas, objetos em madeira, materiais recicláveis.

Recursos Humanos: Animador sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais).

Destinatários: Todos os utentes do Centro Social, Residencial e Centro de Dia.

14

- **Passeio Jardim / exterior**

Pretende-se promover momentos de lazer e de conhecimento aos utentes e incentivar a prática da atividade física.

- **Visitas culturais**

Visa a promoção de momentos de lazer e de conhecimento aos utentes e incentivar os idosos a conhecer novos locais.



- **Dança/Baile**

A dança é uma forma de animação que pode e deve ser desenvolvida com os utentes, uma vez que para estes a dança está associada a memórias e experiências importantes na sua vida. Esta atividade será desenvolvida através de organização de festas, de bailes e de tardes de dança onde os utentes poderão praticar danças de salão, dança tradicional, dança de roda, jogos com dança, onde os utentes se possam exprimir livremente, tem como objetivo a manutenção e melhoria das capacidades cognitivas, melhoria da qualidade de vida e da autonomia.

Material: CD's de música popular, Leitor de CD, aparelhagem de som e microfones.

Recursos Humanos: Animador sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais ou curriculares), idosos, artistas/grupos externos à Instituição.

Destinatários: Todos os utentes do Centro Social, Residencial e Centro de Dia.



Fisioterapia

O serviço de Fisioterapia tem como objetivo tratar, habilitar e reabilitar as várias disfunções do corpo humano. O principal foco é a funcionalidade do doente para a prática das suas atividades da vida diária e também a cinesioterapia. Os tratamentos são adaptados a cada utente e agrupados conforme a dependência, de acordo com plano individual. Quando justificado e/ou requerido, são efetuadas sessões individualizadas. Dessa forma consegue-se efeitos positivos sobre:

- amplitude de movimento;
- força muscular;
- coordenação motora;
- equilíbrio;
- flexibilidade;
- consciência corporal;
- marcha (caminhar);
- resistência respiratória;
- independência / autonomia;
- promoção da qualidade de vida.



Enfermagem

O presente plano de atividades para o ano de 2018, surge como uma necessidade de conhecimento das diversas atividades, desenvolvidas pelo(a) enfermeiro(a) ao longo do ano. Este plano incide inicialmente numa breve introdução relativa, a dois fatores predominantes no decurso da nossa atividade, o envelhecimento e a enfermagem. É incontestável que todos nós envelhecemos, como curso natural da nossa existência, no entanto, este envelhecimento pode ser acelerado ou agravado pela prevalência, sobretudo de doenças crónicas, mais características do avançar da idade. Posteriormente, ao longo deste plano será elaborada uma listagem das atividades a serem desenvolvidas, pelo enfermeiro, durante o seu respetivo horário laboral.

ATIVIDADES A DESENVOLVER DURANTE O ANO DE 2018

- Avaliação de sinais vitais (tensão arterial, temperatura axilar, dor, frequência cardíaca, frequência respiratória);
- Avaliação de glicémias aos utentes diabéticos e com registo em folha própria;
- Avaliação das glicémias aos utentes não diabéticos, em ocasiões pontuais ou de hipo/hiperglicémias;
- Aplicar cuidados específicos a cada situação/riscos que cada utente apresente (alimentação, cuidados de higiene entre outros);
- Realização de cuidados específicos de enfermagem a todos os utentes que necessitem (algalias, entubações, administração de injetáveis, tratamento de feridas, avaliação de sinais vitais, entre outros);
- Avaliar evolução/involução do estado de cada utente;
- Promover autonomia de cada utente, incentivando-os na realização das suas Atividades de Vida Diárias;
- Efetuar os cuidados necessários para prevenção/tratamento das úlceras de pressão/ posicionamentos/ prevenção de quedas;
- Arquivar toda a informação dos utentes no processo individual;
- Desenvolver/manter a destreza física e mental do idoso;
- Promover hábitos de vida saudável;
- Contribuir para a valorização pessoal e social do idoso;
- Prevenir a desorientação no tempo e no espaço;



- Trabalho em equipa multidisciplinar, efetuando um controlo adequado da alimentação de cada utente;
- Encaminhar os utentes para outros profissionais de saúde e/ou trabalho em parceria com os profissionais de saúde;
- Gestão de stocks de medicação e material de enfermagem;
- Promover e avaliar a adesão de cada utente ao regime terapêutico;
- Preparar as caixas de medicação semanalmente, para cada utente das duas valências;
- Entrega de receituário a solicitar à farmácia;
- Apoio aos familiares dos utentes e esclarecimento de dúvidas;
- Mostrar disponibilidade para ouvir e apoiar os utentes;

PREVENÇÃO DA DOENÇA:

- Avaliação de sinais vitais (tensão arterial, temperatura axilar, dor, frequência cardíaca, frequência respiratória) com intuito de verificar alterações significativas do seu estado;
- Incentivar a autonomia e desenvolver as suas potencialidades, incentivando cada utente na realização das AVD`S;
- Adequar os cuidados para a prevenção das úlceras por pressão, fundamentalmente através da alternância dos decúbitos;
- Avaliar integridade cutânea de cada utente, prevenindo o aparecimento de feridas;
- Encaminhar os utentes para outros profissionais de saúde com intuito de promover a saúde do utente e prevenir a doença;
- Elaboração de um protocolo enumerando alguns cuidados mínimos a ter em algumas situações como hipo e hiperglicémias, prevenindo desta forma a génese de situações mais graves.

18

No final deste plano podemos constatar que, existem inúmeras atividades, promovidas pelo enfermeiro. Estas atividades não são, no entanto, específicas para um mês em concreto, mas sim para os doze meses do ano. Existem no entanto, algumas atividades próprias de determinados meses do ano, como é o exemplo da época de vacinação.

Concluimos, portanto, e uma vez que Enfermagem é uma profissão dinâmica, que todas estas atividades são e serão desenvolvidas semanalmente, contribuindo assim para o bem-estar dos idosos bem como para a sua qualidade de vida.



Serviço Social

O assistente social procura promover uma melhor adaptação dos indivíduos, famílias e outros grupo ao meio social em que vivem, auxiliando-os na resolução dos seus problemas (relacionais, económicos, etc.). Nesse sentido, identifica os problemas sociais, faz aconselhamento, atendimento, desenvolve campanhas preventivas e programas de educação.

A ação social baseia a sua atividade considerando a pessoa idosa um ser humano com uma carga vivencial invejável e que possui potencialidades possíveis de serem desenvolvidas e/ou restabelecidas.

A nossa preocupação é fazer com que o utente se sinta bem e que pertence a um grupo no qual pode partilhar ideias, afetos, carinho, pois qualquer pessoa necessita de se relacionar, socializar.

O cliente ao entrar para a nossa entidade pretendemos que aprenda a viver com outro ritmo e com outras metas, adaptando-se melhor a uma nova etapa da vida, envelhecer não deve significar necessariamente declínio ou perda das faculdades e funções.



Plano de Atividades Anual

Atividades	Objetivos	Data	Execução
Dia de Reis	Promover a socialização; Orientar o utente no tempo.	6 de janeiro	Recolha de “ditos populares” sobre o tema. Lanche (Convívio típico do dia de Reis, com bolo rei e cantar “As Janeiras”).
Dia Internacional do Riso	Promover o riso, através da colocação de cartazes alusivos ao dia; Proporcionar momentos de bem-estar e convívio; promover momentos de partilha; Criar um momento de descontração e diversão entre todos; Permitir novas descobertas.	18 de janeiro	Terapia do Riso
Carnaval	Desenvolver a destreza manual; Desenvolver a criatividade e o espírito crítico; Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Contrariar o desenraizamento social dos idosos; Promover o convívio e bem-estar.	13 de fevereiro	Elaboração de máscaras e fatos de carnaval, decoração e desfile pela rua principal.



Dia Internacional da Mulher	Desenvolver a capacidade lúdica e criativa. Incrementar a participação ativa dos utentes. Promover o reconhecimento e a valorização do papel da mulher; Promover a autoestima das utentes.	8 de março	Oferta de um bolo com uma pequena mensagem. Mostrar que as idosas também são mulheres, dando-lhes um pequeno momento de relaxamento. Elaboração de uma flor para cada funcionária da Instituição.
Dia do Pai	Desenvolver a capacidade lúdica e criativa; Relembrar experiências e vivências de ser pai.	19 de março	Elaboração de uma prenda e oferecer a todos os clientes homens que frequentam as respostas sociais de lar e centro de dia; Proporcionar um momento de conversa informal, onde poderão relembrar o tempo em que tiveram de educar os filhos.
Início da Primavera	Estimular a criatividade; Desenvolver a motricidade fina; Proporcionar momentos de convívio.	20 de março	Decorar o espaço alusivo ao tema.
Dia da Árvore	Sensibilizar a população residente para a importância da preservação das árvores	21 de março	Plantar árvores.
Páscoa	Decorar a instituição; Relembrar costumes e tradições;	1 de abril	Visita Pascal; Visualização de um filme alusivo



Dia Mundial da Atividade Física	Sensibilizar para o bem-estar físico; Estimular a prática de exercício físico.	6 de abril	Exercícios de ginástica.
Dia Mundial da Saúde	Consciencializar os utentes para a importância do exercício físico, promovendo a sua saúde; Facultar momentos de partilha de conhecimentos.	7 de abril	Caminhada.
Dia do Beijo	Promover momentos de afetividade e carinho entre os utentes; Proporcionar momentos de lazer e boa disposição.	13 de abril	Elaboração de biscoitos em forma de lábios e entrega por todos os utentes.
Dia Mundial do Sorriso	Promover momentos de diversão e lazer; Promover a auto imagem.	23 de abril	Tirar fotografias aos utentes a sorrir.
Dia da Liberdade	Destreza manual; Desenvolve o cérebro; Concentração e reflexão do indivíduo; Relembrar hábitos, costumes e vivências.	25 de abril	Entregar pelas ruas cravos e plantar cravos no nosso jardim.
Dia da Mãe	Valorizar o papel da utente como mãe na família; Promover a partilha de vivências vividas; Valorizar e mimar as mães que	1 de maio	



	vivem e trabalham nesta “casa”; Desenvolver a capacidade lúdica e criativas.		Elaboração de uma lembrança para os idosos e colaboradoras (Mães).
Dia do Cozinheiro	Desmistificar o preconceito.	10 de maio	Dar a conhecer aos utentes a importância do(a) cozinheiro(a).
Dia Internacional do Enfermeiro	Desmistificar o preconceito.	12 de maio	Dar a conhecer aos utentes a importância do(a) enfermeiro(a).
Dia da Aparição da Nossa Senhora aos 3 Pastorinhos	Promover a prática e crenças religiosas.	13 de maio	Visualização em direto das cerimónias religiosas.
Dia da Assistente Social	Desmistificar o preconceito.	15 de maio	Dar a conhecer aos utentes a importância do(a) assistente social.
Dia de Portugal	Orientar o utente no tempo e no espaço; Partilhar experiências e vivências comuns.	10 de junho	Dinâmica de Grupo “Relembrar as origens de Portugal”.
Dia Internacional do Piquenique	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; Realizar atividades criativas e recreativas; Incrementar a participação ativa dos idosos.	18 de junho	Piquenique no parque ainda por definir o local.
Início do Verão	Orientar o utente no tempo e no espaço; Estimular a criatividade;	20 de junho	



	<p>Criar um momento de descontração e diversão entre todos; Promover momentos de bem-estar e convívio.</p>		Elaboração de um mural alusivo à época.
Santos Populares	<p>Promover o convívio; Relembrar usos, costumes e tradições; Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais; Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Contrariar o desenraizamento social dos idosos.</p>	(a definir)	<p>Decoração da instituição, história e festejo dos diversos Santos Populares; Realização de festa-convívio com sardinhada, música e baile.</p>
Dia Mundial do Chocolate	<p>Permitir o contacto com os ingredientes; Promover momentos de convívio e bem-estar; Promover experiências sensorialmente agradáveis.</p>	7 de julho	Confeção de uma receita com chocolate.
Dia Internacional das Pizzas	<p>Preparar um lanche diferente; Promover momentos de convívio.</p>	10 de julho	Confeção de pizzas



Dia Mundial dos Avós	Promover momentos de lazer e de convívio que estimulam a socialização intergeracional.	26 de julho	Convidar os avós para um lanche de convívio.
Piquenique	Promover o convívio e o contato com a natureza.	(a definir) agosto	Convidar uma instituição para um lanche de convívio num local ainda por definir.
Dia Internacional da Juventude	Promover a Intergeracionalidade; Promover momentos de convívio e bem-estar	19 de agosto	Visita de uma tuna à instituição.
Histórias de Imigração	Promover a socialização e partilha de histórias e experiências de vida.	(a definir)	Partilha de histórias entre os utentes sobre o tempo de imigração.
Dia Mundial do Fisioterapeuta	Desmistificar o preconceito	8 de setembro	Dar a conhecer aos utentes a importância do(a) fisioterapeuta.
Início do Outono	Orientar o utente no tempo e no espaço; Estimular a criatividade; Desenvolver a motricidade fina.	21 de setembro	Elaboração de um mural alusivo à época.
Dia Mundial do Coração	Promover os hábitos de vida saudáveis e promover a atividade física; Sensibilizar para a saúde na Terceira Idade.	29 de setembro	Caminhada.
Dia Mundial do Idoso e da Música	Promover momentos de convívio. Promover a afetividade;	1 de outubro	Convidar o grupo de Cantares de Casegas.



Dia Mundial do Animal	Desmistificar preconceitos; Promover a responsabilidade, partilha e a interação social.	4 de outubro	Aquisição de um animal de Estimação.
Dia das Bruxas	Promover a criatividade;	31 de outubro	Decoração da instituição alusiva ao tema. Brincadeiras e partidas alusivas ao dia; Estimular a interação com os outros utentes.
Dia Mundial do Cinema	Proporcionar momentos de lazer e boa disposição; Criar um momento de descontração e diversão entre todos.	5 de novembro	Visualização de um filme português.
Dia do Cuidador do Idoso	Desmistificar o preconceito.	5 de novembro	Dar a conhecer aos utentes a importância do(a) cuidador(a).
Magusto	Favorecer a interação grupal, promovendo a sua própria autoestima; Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Promover o convívio e bem- estar.	11 de novembro	Atividades de lazer para o dia.
Aniversário da Instituição	Promover o encontro intergeracional; Fomentar os laços familiares; Comemorar o aniversário da instituição.	(a definir) novembro	Decorar a instituição.



Dia da Bolacha	Desenvolver a motricidade fina; Promover momentos de partilha.	4 de dezembro	Confeção de bolachas e oferta aos utentes.
Decoração de Natal	Desenvolver as capacidades artísticas e plásticas; Desenvolver a motricidade fina e global; Desenvolver a capacidade de estética; Promover o espírito de Natal veiculando os valores de intercomunicação pessoal e social; Estabelecer convívio entre os utentes e familiares.	(a definir)	Atividades relacionadas com a época festiva, para decorar a instituição. Elaboração do jantar de Natal.
Ateliers	Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal.	Durante todo o ano	Planópio de ateliers: Jardinagem, Caminhadas, Costura, beleza, Gerontomotricidade, Música e Culinária.



Conclusão

Neste documento foi apresentado o plano anual de atividades, a fim de os dar a conhecer aos clientes e seus familiares/ pessoas significativas, uma vez que os mesmos são parte ativa e contribuem para o sucesso que se pretende alcançar.

Os objetivos aqui propostos têm em conta as necessidades e carências apresentadas pela nossa comunidade, bem como pela nossa população alvo, como o intuito de melhorar sempre a qualidade dos serviços já prestados e pela criação de novas respostas.

Para que consigamos alcançar os objetivos por nós propostos, as suas sugestões são sempre fundamentais para melhorarmos de forma contínua os nossos serviços e orientarmos as atividades para satisfazer as suas reais necessidades e expetativas.