

Plano Anual de Atividades

FBBQ Sénior - 2015

01/01/2015

Fundação Bernardo Barbosa de Quadros

Respostas Sociais de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Serviço de Apoio

Domiciliário, Centro de Dia e Centro de Convívio



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

MAHATMA GANDHI

INTRODUÇÃO

O Plano de Atividades tem como objectivo principal dinamizar as pessoas idosas institucionalizados a título permanente e aos apoiados a título pontual e domiciliário da Fundação Bernardo Barbosa de Quadros (FBBQ), sob a forma de diversas atividades durante um ano e direccionadas a diferentes níveis de autonomia/dependência. Assim aumentamos a sua auto-estima e bem-estar, retardamos o seu processo de envelhecimento, proporcionamos momentos de participação ativa, camuflamos o sentimento de abandono, fomentamos tempos de distração e boa disposição, etc.

O Plano contempla parcerias a diversos níveis, de modo a se ajustarem as atividades às limitações dos utentes, e a participação das restantes valências e pessoas externas à Instituição, para um convívio salutar e diversificado, em idades e experiências e, por isso mesmo, alegre e enriquecedor.

“Nunca serei velho. Para mim, a velhice começa 15 anos depois da idade em que estiver”.

(Bernard Baruch)

“ Os idosos que consideram a velhice um fenómeno natural dão sentido à vida, são mais felizes e implicam-se mais no seu meio e sociedade. Reconhecem em si aspectos positivos (...) e encontram no envelhecimento certas vantagens (diminuição das responsabilidades e do trabalho, ausência de competição, abertura de espírito, etc.). Complicam menos a vida, apreciam-na mais e temem menos a morte. Utilizam as suas experiências passadas para as partilhar com os outros ou para recorrer a elas quando necessário.”

Fernandes, Purificação (2000), A depressão no idoso, Coimbra, Quarteto

OBJETIVOS

- Optimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações;
- Trabalhar/ Potenciar as dimensões física, biológica, psíquica, intelectual, espiritual, emocionai, cultural e social de cada indivíduo;
- Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de activação e estimulação dos idosos;
- Proporcionar um envelhecimento activo, saudável e integrado;
- Promover actividades diversas em tempo e espaço mobilizando a participação dos idosos, por forma a criar estratégias de reforço da auto-estima, bem-estar de valorização e de autonomia e desenvolvimento pessoal e social;
- Privilegiar a interacção dos idosos com a família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afectivos já que o seu meio familiar e social é parte integrante das suas vivências;
- Aproximar as famílias da instituição através da realização de actividades em conjunto;
- Proporcionar ocasiões de alegria e diversão;
- Proporcionar aos idosos momentos de boa disposição e de contacto com a comunidade;
- Recordar vivências, costumes e tradições populares;
- Estimular um trabalho interactivo com idosos e crianças

ANIMAÇÃO DE IDOSOS

A Animação é uma atividade interdisciplinar e intergeracional que actua em diversas áreas e que influenciam a vida do indivíduo e do grupo.

Animar-se ou divertir-se é uma necessidade fundamental de todos os indivíduos, os que se divertem com uma ocupação agradável com fim de se descontraírem física e psicologicamente satisfaz esta necessidade. Nesta faixa etária, as pessoas tem necessidade de usufruir de actividades recreativas.

A animação incentiva-o a empreender certas actividades que contribuem para o seu desenvolvimento, dando – lhe o sentimento de pertencer a uma sociedade, em cuja evolução podem continuar a contribuir. Contrariando a ideia que a maior parte dos idosos têm, de que já não servem para nada, que não interessam à família, muito menos à sociedade.

Com a progressiva diminuição das suas capacidades físicas, o idoso vai alterando os seus hábitos e rotinas diárias, substituindo-as por actividades que lhe exijam menor grau de actividade.

Esta diminuição de actividade, ou mesmo inactividade, pode acarretar várias consequências, como redução da capacidade de concentração e reacção, diminuição da auto-estima, aparente desmotivação, solidão e isolamento social.

Na animação com idosos, segundo Luís Jacob (2002), convém seguir as seguintes regras:

- a) Antes da passagem à prática das diferentes actividades propostas, é fundamental que se realize uma avaliação psicológica e física de cada utente, no sentido de perceber quais as capacidades reais de cada idoso relativamente a cada actividade proposta
- b) Conhecer a comunidade local: a sua cultura e modos de vida
- c) Perguntar-lhes o que gostam de fazer e o que querem fazer
- d) Não desistir de trabalhar com eles, mas ao mesmo tempo não insistir demasiado

- e) Tentar realizar as actividades no mesmo horário, nos mesmos dias, não alterando muito as rotinas
- f) Muitos dos jogos para crianças e jovens podem ser adaptados aos idosos
- g) Ser paciente e alegre.

Resumindo, a animação de idosos, define-se, na maneira de actuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, num estímulo da vida mental, física e afectiva da pessoa idosa. A animação representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais activa e mais criadora, à melhoria nas relações e comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade de que se faz parte, desenvolvendo a personalidade do indivíduo e a sua autonomia.

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS DA ANIMAÇÃO DA PESSOA IDOSA:

-  Promover a inovação e novas descobertas
-  Promover a auto-estima do idoso
-  Valorizar a formação ao longo da vida
-  Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atractiva e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso
-  Incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja alienante, passivo e despersonalizador
-  Incentivar o idoso a desenvolver trabalhos e passatempos de lazer
-  Incentivar a participação do idoso em pequenas tarefas do quotidiano da instituição
-  Promover a participação activa dos idosos e/ou familiares nas actividades
-  Promover a comunicação e a convivência
-  Promover o contacto intergeracional, tendo em conta a salutar proximidade entre criança-idoso, com o propósito de trocarem experiências e conhecimentos adquiridos ou por adquirir

- ✚ Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso
- ✚ Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua auto-estima e auto-confiança.

QUALIDADES DO ANIMADOR:

- ✚ Entusiasmo: motivar os idosos
- ✚ Empatia: compreender os idosos, colocar-se no lugar deles
- ✚ Atitude construtiva: ser positivo, demonstrar seriedade, comentários positivos
- ✚ Ter espírito de adaptação
- ✚ Organizar o espaço
- ✚ Possuir uma grande variedade de actividades/jogos
- ✚ Planificar e preparar os jogos /actividades com antecedência
- ✚ Apresentar os jogos/actividades com clareza
- ✚ Observar e acompanhar os idosos durante os jogos/actividades

TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO

- Animação física ou motora - basicamente, as actividades físicas consistem em exercícios de motricidade, coordenação e
- mobilidade de forma a manter e a melhorar os índices de independência do idoso
- Animação cognitiva - actividades intelectuais e sensoriais que visam manter o cérebro e o sistema nervoso activo
- Animação através da expressão plástica - actividades manuais e de expressão artística
- Animação através da comunicação
- Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social - as actividades de desenvolvimento pessoal e social pressupõem o aumento das capacidades de relacionamento

- Animação lúdica - é o divertimento, o lazer, o entretenimento e a brincadeira
- Animação comunitária - compõem todas as acções que criem e dinamizem as relações interpessoais e sociais dos mais velhos com a comunidade.

ESTRATÉGIAS DE ANIMAÇÃO

- Classe de Movimento Saudável (dinamização por uma Enfermeira)
- Música (Voluntário)
- Visionamento de filmes
- Teatro e dança
- Leitura de livros, jornais e revistas (Dinamização da Biblioteca)
- Jogos de cartas e de mesa (damas, galo, bingo...), jogos de concentração e de memória (puzzles, palavras cruzadas, sopas de letras, jogo do stop...)
- Dinâmicas de Grupo
- Boccia
- Jogos tradicionais
- Expressão plástica (moldagem, carimbagem, carpintaria, Colagem e recorte, pintura e desenho, tricô, rendas, costura, trapilho, arte aplicada, cestaria...) – convite a artesãos
- Contacto intergeracional (Intercâmbio com a Creche e CATL da FBBQ e com o Pré-Escolar e o 1.º ciclo do Centro Escolar de Rocas do Vouga e Couto de Esteves)
- “As tardes da conversa” – dinamização de acções de sensibilização subordinadas a temas do interesse da terceira idade – convite a diferentes organismos e/ou instituições
- Iniciação à Informática
- Alfabetização - voluntário
- Visitas à comunidade (museus, cinema, teatro, exposições, feiras, parques naturais, ...)
- Comemoração de datas festivas (s. Martinho, Natal, Carnaval, Dia dos Avós, dia do idoso, Dia Internacional da Família, Páscoa, Santos Populares...)
- Participação em actividades conjuntas, promovidas por outras IPSS'S, autarquia, ONG'S...

ASPECTOS A TER EM CONTA NA EXECUÇÃO DAS DIFERENTES TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO COM AS PESSOAS IDOSAS:

- Trabalhar os hábitos de higiene e limpeza
- Reforçar a autonomia
- Despertar a curiosidade e a vontade
- Utilizar diferentes materiais e técnicas
- Criar um ambiente sereno, descontraído e aberto às experiências
- Estimular a actividade cognitiva através da observação directa, manipulação e experimentação
- Deve haver uma boa planificação da sessão, nomeadamente actividades e material a utilizar, já que os idosos facilmente se cansam das actividades
- Dar importância aos interesses, motivações e estado de espírito dos idosos, explicando o que vão fazer e porquê, e nunca forçar
- Tentar realizar as actividades no mesmo horário, no mesmo dia, não alterando muito as rotinas

PROGRAMA INTERGERACIONAL

Ao valorizar-se o contacto intergeracional criança/idoso (programa que envolve várias gerações), irão proporcionar-se ao longo do ano, momentos lúdicos entre as crianças e os idosos, promovendo a transmissão de afectos e de experiências de vida. Esta iniciativa deve ter em conta os ritmos e motivações dos idosos e das crianças/jovens.

Estratégias:

- Contos de Histórias
- Participação nas actividades da sala
- Participação no Pequeno-almoço da Escolinha
- Ajudando na horta....

Por fim, importa mencionar que este Plano Anual de Atividades deve ser flexível, no qual poderão ser incluídas atividades não previstas ao longo do ano cuja realização seja de grande interesse e fundamentais para o bem-estar dos utentes da Fundação BBO

POPULAÇÃO ALVO

Este projecto destina-se aos utentes da estrutura residencial para pessoas Idosas (ERPI), do Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), do Centro de Dia (CD) e do Centro de Convívio (CC) da Fundação Bernardo Barbosa de Quadros (FBBQ), cuja frequência máxima é, respectivamente, de 18, 25, 40 e de 20 utentes, com idades compreendidas entre os 52 e os 103 anos de idade.

RECURSOS

· Humanos:

- Utentes
- Animadora Sociocultural
- Direcção da FBBQ
- Directora de Serviços
- Enfermeiras
- Médico
- Ajudantes de Acção Directa
- Motorista
- Familiares dos utentes
- Voluntários
- Comunidade institucional ligada à Infância
- Instituições congéneres de apoio à Terceira Idade e outros organismos sociais/ comunidade envolventes
- Outros técnicos....

· Materiais:

- Materiais de desperdício;
- Material audiovisual;
- Livros/revistas/jornais;
- Carrinhas;
- Materiais necessários à realização dos exercícios de educação física;
- Todo o material inerente à preparação das actividades.

· Físicos:

- Sala de convívio;
- Refeitório;

- Sala de ginástica;
- Espaço exterior (da Quinta, incluindo parque de merendas, capela, horta, estufa e parque pedo-gerontológico);
- Outras instituições.

JANEIRO							
DATA	ACTIVIDADE / LOCAL	OBJECTIVOS	RECURSOS	INDICADORES	METAS	CONDICIONANTES	RESULTADO
Dia 6 – Dia de Reis	Deslocação das crianças de valência de infância ao lar para cantarem alguns temas alusivos ao dia.	- Intercâmbio entre as valências; - Promover encontros intergeracionais	- Lanche - Material de desgaste	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade	80%	- Disponibilidade dos clientes e de colaboradores.	Convívio Intergeracional
Dia 6	Festa dos Reis Local: Salão FBBQ	Proporcionar momentos de festa e convívio entre várias instituições.	- Lanche - Material de desgaste - Identificações - Transporte	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade	85%	- Disponibilidade de transporte e de colaboradores.	Convívio
Dia 12	Tarde Musical Local: Salão FBBQ	Oferecer uma tarde animada e de convívio aos participantes.	- Lanche - Identificações - Transporte - Material de desgaste	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade	85%	- Disponibilidade de transporte e de colaboradores.	Convívio

Plano Anual de Atividades | 2015

FEVEREIRO

DATA	ACTIVIDADE / LOCAL	OBJECTIVOS	RECURSOS	INDICADORES	METAS	CONDICIONANTES	RESULTADO
Dia 11	Dia do Doente Celebração da Eucaristia no salão	Dedicar o dia à Religião promovendo momento espiritual de oração e reflexão.	- Lanche - Material de desgaste	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade	80%	- Disponibilidade dos clientes e de colaboradores.	Convívio Intergeracional
Dia 14	Dia dos Namorados - Passagem do filme " A canção de Lisboa" de 1933 realizado por José Cottinelli Telmo.	-Promover o convívio entre os idosos e momentos de boa disposição; -Proporcionar ocasiões audiovisuais.	- Lanche - Identificações - Transporte - Material de desgaste	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade	85%	- Disponibilidade de transporte e de colaboradores.	Convívio
Dia 17	Desfile de Carnaval	- Promover momentos de alegria e lazer; - Promover a sociabilidade.	- Lanche - Identificações - Transporte - Roupas de carnaval, pinturas, vários.	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade	10 Participantes consigam realizar a actividade com sucesso	- Disponibilidade dos clientes e de colaboradores - Transportes.	Convívio Intergeracional
Dia 22	Desfile de Moda Regional	Partilha de saberes e ofícios de cada região.	- Lanche - Material de desgaste - Transporte - Identificações	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade	85%	- Disponibilidade dos clientes e de colaboradores	Convívio

MARÇO							
DATA	ACTIVIDADE / LOCAL	OBJECTIVOS	RECURSOS	INDICADORES	METAS	CONDICIONANTES	RESULTADO
Dia 19	Dia de São José Elaboração de uma lembrança em louvor de S. José.	<ul style="list-style-type: none"> - Criação de um pequeno momento de oferta e auto-estima; - Estimular a criatividade e a participação do idoso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lanche - Pinturas, - Desenhos.- Material de desgaste 	<ul style="list-style-type: none"> - Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade 	85%	<ul style="list-style-type: none"> - Disponibilidade de transporte e de colaboradores. 	Convívio
Dia 21	Dia Mundial da Árvore (Entrada da Primavera) - Plantação de uma árvore na quinta com as crianças do ATL; - Pintura de trabalhos relativos à entrada da Primavera; - Exposição dos trabalhos realizados.	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar uma saída da Instituição; • Efectuar uma saída da instituição; • Proporcionar o desenvolvimento pessoal, intelectual e físico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Árvore, - Pinturas, - Desenhos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade 	80%	<ul style="list-style-type: none"> - Disponibilidade dos clientes e de colaboradores - Condições climatéricas. 	Convívio Intergeracional
Dia 27	Dia Mundial do Teatro	Promover uma saída da Instituição ou convívio intergeracional com crianças externas à Instituição, este se proporcionar a segunda hipótese.	<ul style="list-style-type: none"> - Lanche - Material de desgaste - Transporte - Identificações 	<ul style="list-style-type: none"> - Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade 	85%	<ul style="list-style-type: none"> - Disponibilidade dos clientes e de colaboradores 	Convívio

Plano Anual de Atividades | 2015

ABRIL							
DATA	ACTIVIDADE / LOCAL	OBJECTIVOS	RECURSOS	INDICADORES	METAS	CONDICIONANTES	RESULTADO
Dia 5	Confissões Quaresmais	Dedicar o dia à Religião promovendo momento espiritual de oração e reflexão.	- Elementos religiosos que compõem o altar e confessionário.	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade	80% dos clientes do Lar, Centro de Dia, Centro de Convívio, SAD	- Disponibilidade dos clientes e de colaboradores em termos de locomoção. - Disponibilidade do Pároco.	Tradição Religiosa
Dia 8	Visita Pascal, seguida de almoço de Páscoa	- Manter tradições locais; - Respeitar crenças e valores dos idosos católicos Lar	- Flores e verdes, - Almoço.	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade	18 Participantes consigam realizar a actividade com sucesso	- Disponibilidade de transporte e de colaboradores.	Convívio e Tradição Religiosa
Dia 9	Mexa-se pela saúde	Comemoração do dia Mundial da Saúde; Sensibilizar os participantes para os benefícios da actividade física	- Identificações - Transporte	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade	85%	- Disponibilidade de transportes e colaboradores.	Convívio
Dia 21	Feira de Março	Diversão e convívio	- Identificações - Transporte - Lanche	- Número e Grau de satisfação de participantes na actividade;	85%	Disponibilidade de transporte e Condições atmosféricas	Convívio

Plano Anual de Atividades | 2015

MAIO							
DATA	ACTIVIDADE / LOCAL	OBJECTIVOS	RECURSOS	INDICADORES	METAS	CONDICIONANTES	RESULTADO
Dia 6	Dia da Mãe	Presentear as mães com uma atividade familiar	- Transporte - Identificações - Lanche	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à Actividade	85%	Disponibilidade dos filhos.	Convívio e Diversão dos intervenientes
Dia 4	Tarde Dançante	- Comemoração do Dia Mundial da Música. - Proporcionar momentos de interacção entre os vários intervenientes.	- Lanche - Identificações - Transporte - Material de desgaste	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade	85%	- Disponibilidade de transporte e de colaboradores.	Convívio
Dia 17	Festa da Família	-Promover os laços de amizade entre clientes das várias instituições do Conselho.	- Transporte - Identificações - Lanche.	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à Actividade	65%	- Disponibilidade dos clientes e de colaboradores e dos filhos.	Convívio

Plano Anual de Atividades | 2015

JUNHO							
DATA	ACTIVIDADE / LOCAL	OBJECTIVOS	RECURSOS	INDICADORES	METAS	CONDICIONANTES	RESULTADO
Dia 1	Concerto musical	Partilha e convívio intergeracional Dia Mundial da Criança;	- Rádio - Aparelhagem - Material de Desgaste	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade	85%	- Disponibilidade de colaboradores.	Convívio Intergeracional
Dia 10	Convívio dos Amigos, Clientes e Colaboradores da FBBQ	- Promover a socialização; - Fomentar e desenvolver os elos de ligação entre idosos e a comunidade.	- Lanche - Sistema de Som	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade	80%	- Disponibilidade de transporte e de colaboradores	Convívio Intergeracional
Dia 21	II Encontro Interinstituições (comemoração dos Santos Populares, com uma sardinhada e tarde de convívio com marchas populares feitas pelos lares presentes)	- Promover o intercâmbio entre Utentes de diferentes Instituições; - Promover a socialização, evitando o isolamento.	Sistema de Som, Roupa para a marcha, arcos de marchas, cadeiras, mesas	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade	85%	- Disponibilidade de transporte e de colaboradores.	Convívio

JULHO							
DATA	ACTIVIDADE / LOCAL	OBJECTIVOS	RECURSOS	INDICADORES	METAS	CONDICIONANTES	RESULTADO
De 2 a 13	Colónia de praias	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de relaxamento e de contacto com a natureza; - Promover o bem-estar físico. 	Transporte, Toalhas de banho, roupas de banho, protectores solares, barracas	<ul style="list-style-type: none"> - Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade 	15 Participantes consigam realizar a actividade com sucesso	- Disponibilidade dos clientes e de colaboradores.	Convívio e Ida à praia
Dia 26	Dia dos avós	Reforçar os laços familiares com a comemoração do Dia dos avós	<ul style="list-style-type: none"> - Material de desgaste - Voluntários - Lanche partilhado 	<ul style="list-style-type: none"> - Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade 	85%		Festa intergeracional

AGOSTO

DATA	ATIVIDADE / LOCAL	OBJECTIVOS	RECURSOS	INDICADORES	METAS	CONDICIONANTES	RESULTADO
10 Dias (do mês de Agosto)	Jogos tradicionais pique-niks	Passeios aos Parques do concelho e arredores	- Transporte - Almoço	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes.	85%	- Disponibilidade dos clientes e de colaboradores - Transportes.	Convívio
Dia 19	Dia Mundial da Fotografia (Recolha de uma panóplia de fotografias tiradas até a ocasião e afixa-las em diferentes áreas da Instituição.)	Relembrar de uma maneira diferente as diversas actividades e passeios que se foram realizando até à data.	- Cola - Máquina Fotográfica - Cartolinas - Fotografias - Tesouras	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade	85%	.	Reviver / Memórias

Plano Anual de Atividades | 2015

SETEMBRO							
DATA	ATIVIDADE / LOCAL	OBJECTIVOS	RECURSOS	INDICADORES	METAS	CONDICIONANTES	RESULTADO
Dia 8	Peregrinação a Fátima	Reviver uma tradição da casa. Proporcionar momentos de oração únicos.	- Transporte - Almoço - Lanche meio da manhã - Lanche ao meio da tarde - Identificações	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade	80%	- Disponibilidade dos clientes e de colaboradores.	Convívio
Dia e local a definir em reunião interinstituições	Desfolhada	Reviver a Tradição	- Transporte - Identificações - Lanche	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade	85%	- Disponibilidade de transporte e de colaboradores.	Convívio

OUTUBRO							
DATA	ACTIVIDADE / LOCAL	OBJECTIVOS	RECURSOS	INDICADORES	METAS	CONDICIONANTES	RESULTADO
Dia 1	Dia Mundial da 3ª Idade	-Sensibilizar para a importância da pessoa idosa.	- Missa - Identificações - Lembrança para os Clientes - Sistema de Som	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade	85%	- Disponibilidade de transporte e de colaboradores	Convívio
Dia 30	Festa do Idoso	- Promoção do intercâmbio entre Instituições; - Promover uma tarde de convívio.	- Turol - Transporte	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade	60%	- Disponibilidade de transporte e de colaboradores.	Convívio

Plano Anual de Atividades | 2015

NOVEMBRO							
DATA	ACTIVIDADE / LOCAL	OBJECTIVOS	RECURSOS	INDICADORES	METAS	CONDICIONANTES	RESULTADO
Dia 11	Magusto	Reviver a tradição do Magusto com os clientes	- Castanhas - Jeropiga	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade	85%	- Disponibilidade de transporte e de colaboradores.	Convívio
Durant e todo o mês	Realização de trabalhos para a decoração Natalícia	- Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação;	Papel, cola, tesouras, vários	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade	10 Participantes consigam realizar a actividade com sucesso	- Disponibilidade dos clientes e de colaboradores - Transportes.	Convívio Intergeracional

Plano Anual de Atividades | 2015

DEZEMBRO							
DATA	ACTIVIDADE / LOCAL	OBJECTIVOS	RECURSOS	INDICADORES	METAS	CONDICIONANTES	RESULTADO
Dia 1	Decoração Natalícia do Lar	- Manter as tradições dos utentes.	Papel, decorações Natalícias, vários	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade	80%	- Disponibilidade dos clientes e de colaboradores.	Convívio Intergeracional
Dia 3	Abertura da Exposição e Venda de Natal de trabalhos realizados pelos utentes	- Promover a auto-estima; - Dar a conhecer à comunidade o trabalho desenvolvido pelos idosos.	Mesas, cartazes de divulgação	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade	Demonstrar pelo menos 1 trabalho de cada utente	- Disponibilidade de transporte e de colaboradores.	Convívio
Dia 15	Festa de Natal com os Clientes da FBBQ e aberto à comunidade	Oferecer uma tarde animada e de convívio aos participantes.	- Lanche - Identificações - Transporte - Material de desgaste	- Número de participantes na actividade; - Grau de satisfação dos clientes face à actividade	85%	- Disponibilidade de transporte e de colaboradores.	Convívio
Dia 24	Ceia de Natal	- Promover o convívio entre utentes; - Respeitar as tradições religiosas dos utentes.	- Jantar - Sobremesas - Sistema de som	- Grau de satisfação dos clientes face à actividade	90%		Convívio

Plano Anual de Atividades | 2015

Dia 31	Ceia de Ano Novo	- Promover o convívio entre utentes; - Proporcionar momentos de sociabilidade.	Sistema de Som	- Grau de satisfação dos clientes face à actividade	90%		Convívio
---------------	------------------	---	----------------	---	-----	--	----------

Plano Anual de Atividades **2015**

- CENTRO DE DIA 2014-2015

ATIVIDADE/ DATA	DESCRIÇÃO	PÚBLICO ALVO	RECURSOS(humanos/ financeiros)	OBJECTIVOS
CELEBRAÇÃO DOS ANIVERSÁRIOS DOS UTENTES AO LONGO DO ANO	REALIZAÇÃO DO LANCHE-CONVÍVIO COM BOLO DE ANIVERSÁRIO NA INSTITUIÇÃO	UTENTES DO CENTRO DE DIA	COLABORADORES (COZINHEIRAS, A AUXILIAR TÉCNICA DE ANIMAÇÃO...) BOLO ANIVERSÁRIO: 2POR MÊS	PRESERVAR A IDENTIDADE DOS IDOSOS; MANTER AS RELAÇÕES DE AMIZADE, PROMOVER O CONVÍVIO ENTRE OS UTENTES
06 JANEIRO CELEBRAÇÃO DO DIA DOS REIS (SEGUNDA FEIRA)	PERCORRER AS RUAS DE ROCAS DO VOUGA CANTANDO E ANIMANDO O GRUPO DE UTENTES E A COMUNIDADE OU NA PRÓPRIA INSTITUIÇÃO REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE FORA DA IPSS SE O ESTADO DO TEMPO PERMITIR INTERIOR / EXTERIOR DA INSTITUIÇÃO	UTENTES DO CENTRO DE DIA CENTRO CONVÍVIO	CARRINHAS MOTORISTA, AUXILIARES, TÉCNICA DE ANIMAÇÃO... IDOSOS E VÁRIOS INSTRUMENTOS MÚSICAIS AUTOCARRO, CARRINHA, BOLO REI	DESENVOLVER A CAPACIDADE LÚDICA DOS UTENTES, INCENTIVAR A PARTICIPAÇÃO ACTIVA, PROMOVER O CONVÍVIO E O BEM-ESTAR ENTRE TODOS OS PRESENTES, RECORDANDO ALGUMAS TRADIÇÕES
11 FEVEREIRO DIA MUNDIAL DO DOENTE (QUARTA-FEIRA) VISITA A DOENTES	REALIZAR UMA VISITA A CASA DE DOENTES MAIS PRÓXIMOS DA INSTITUIÇÃO E QUE TENHAM FREQUENTADO A INSTITUIÇÃO EXTERIOR DA INSTITUIÇÃO	UTENTES DO CENTRO DE DIA E LAR	COLABORADORES, (TÉCNICA DE ANIMAÇÃO, AUXILIAR, MOTORISTA, AUTOCARRO, CARRINHAS	CENTRO DE DIA E LAR
BAILE DE CARNAVAL 16 DE FEVEREIRO (A confirmar)	MASCARAR OS UTENTES DE ACORDO COM O SEU GOSTO PARA PARTICIPAÇÃO NO BAILE CONVIDAR VÁRIAS INSTITUIÇÕES	UTENTES DAS INSTITUIÇÕES (LARES CENTROS DE DIA E CENTRO DE CONVÍVIO)	COLABORADORES (TÉCNICA DE ANIMAÇÃO, AUXILIARES, MOTORISTA) UTENTES CARRINHAS / AUTOCARRO MÚSICAS (APARELHAGEM, CDS...),CADEIRAS, MESAS,MATERIAL DE DESGASTE	REALIZAR ACTIVIDADES LÚDICAS, LEMBRAR HÁBITOS ANTIGOS E PROMOVER A INTERAÇÃO E COESÃO GRUPAL
19 DE MARÇO (QUARTA FEIRA) CELEBRAÇÃO DO DIA DO PAI	ENTREGA DE LEMBRANÇAS AOS PAIS PRESENTES NO CENTRO DE DIA NA INSTITUIÇÃO	UTENTES DO CENTRO DE DIA	COLABORADORES (AUXILIARES, TÉCNICA DE ANIMAÇÃO...) E UTENTES (SENHORAS) CARTOLINAS, COLAS, AGRAFOS, RÁFIA	VALORIZAR OS UTENTES COMO PAIS MEMBROS DE CADA FAMÍLIA. VALORIZAR OS LAÇOS FAMILIARES
10 DE ABRIL (SEXTA FEIRA) CELEBRAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE	SESSÃO DE ESCLARECIMENTO COM TÉCNICO DE SAÚDE SOBRE OS CUIDADOS A TER COM O TEMA NA INSTITUIÇÃO / EXTERIOR (A DEFINIR).	UTENTES DO CENTRO DE DIA E LAR	COLABORADORES (AUXILIAR, TÉCNICA DE ANIMAÇÃO...) UTENTES TÉCNICO DE SAÚDE (ENFERMEIRA DA INSTITUIÇÃO / OUTROS) AUTOCARRO / CARRINHAS	PROMOVER O BEM ESTAR /PREVENIR MAUS HÁBITOS ALIMENTARES/ATRAVÉS DA INFORMAÇÃO E DIÁLOGO ENTRE OS UTENTES E TÉCNICO DE SAÚDE
04 DE ABRIL (SEXTA FEIRA) CELEBRAÇÃO DA PÁScoa	ELABORAÇÃO DE LEMBRANÇAS COM OVOS DA PÁScoa OU AMÊNDOAS NA INSTITUIÇÃO	UTENTES DO CENTRO DE DIA	COLABORADORES AUXILIARES, TÉCNICA DE ANIMAÇÃO...) UTENTES, CARTOLINAS, COLAS, OVOS DE CHOCOLATE OU AMÊNDOAS, RÁFIA	LEMBRAR O DIA. FOMENTAR A CRIATIVIDADE E IMAGINAÇÃO ATRAVÉS DA REALIZAÇÃO DAS CAIXAS PARA OS OVOS OU AMÊNDOAS DA PÁScoa, FAVORECER A INTERAÇÃO GRUPAL

Plano Anual de Atividades | 2015

<p>29 DE ABRIL (QUARTA FEIRA) <i>DIA MUNDIAL DA DANÇA</i></p>	<p>CONVITE A VÁRIAS INSTITUIÇÕES PARA COMEMORAR O DIA ATRAVÉS DA DANÇA NA INSTITUIÇÃO</p>	<p>UTENTES DAS VÁRIAS INSTITUIÇÕES CENTRO CONVÍVIO</p>	<p>COLABORADORES, (AUXILIARES, TÉCNICA DE ANIMAÇÃO...) UTENTES CD'S, APARELHAGEM, CADEIRAS, MESAS</p>	<p>PROMOVER O CONVÍVIO E INTERCÂMBIO SOCIOCULTURAL ESTIMULANDO AS CAPACIDADES FÍSICAS DOS UTENTES</p>
<p>MAIO CELEBRAÇÃO DO DIA DA MÃE</p>	<p>ENTREGA DE LEMBRANÇAS A TODAS AS MÃES PRESENTES NA INSTITUIÇÃO</p>	<p>UTENTES DO CENTRO DE DIA E LAR</p>	<p>COLABORADORES AUXILIAR E TÉCNICA DE ANIMAÇÃO), VÁRIOS MATERIAIS: COLAS, CARTOLINAS, FITA COLA AGRAFOS.</p>	<p>LEMBRAR A IMPORTÂNCIA E O PAPEL DAS NOSSAS MÃES VALORIZAR OS LAÇOS FAMILIARES</p>

Plano Anual de Atividades | 2015

CENTRO DE DIA 2015

<i>ATIVIDADE/ DATA</i>	<i>DESCRIÇÃO</i>	<i>PÚBLICO ALVO</i>	<i>RECURSOS</i> <i>Humanos/ Materiais</i>	<i>OBJECTIVOS</i>
13 MAIO (QUATRA FEIRA) COMEMORAÇÃO DAS APARIÇÕES DE NOSSA SRª DE FÁTIMA	OBSERVAÇÃO DAS CELEBRAÇÕES DE FÁTIMA ATRAVÉS DA TELEVISÃO NA INSTITUIÇÃO	UTENTES DO CENTRO DE DIA E LAR	TELEVISÃO	RESPEITAR OS HÁBITOS E RELIGIÃO DE CADA UTENTE
24 JUNHO (QUARTA FEIRA) A CONFIRMAR) COMEMORAÇÃO DOS SANTOS POPULARES	CONVITE A ALGUMAS INSTITUIÇÕES PARA ALMOÇAR NA INSTITUIÇÃO COMEMORAÇÃO DOS SANTOS POPULARES COM MARCHAS POPULARES. NA INSTITUIÇÃO	UTENTES DOS CENTROS DE DIA E LAR	COLABORADORES AUXILIARES, COZINHEIRAS, S TÉCNICA DE ANIMAÇÃO, UTENTES, APARELHAGEM E CD'S, MESAS , CADEIRAS SARDINHAS BROA E VINHO	PROPORCIONAR MOMENTOS LÚDICOS, PROMOVER O CONVÍVIO E SOCIALIZAÇÃO
24 JULHO (QUARTA FEIRA) COMEMORAÇÃO DO DIA DOS AVÓS	OFERECER UMA/ LEMBRANÇA NA INSTITUIÇÃO	UTENTES DO CENTRO DE DIA	COLABORADORES (AUXILIARES, TÉCNICA DE ANIMAÇÃO, COZINHEIRAS,) UTENTES, CRIANÇAS DA INSTITUIÇÃO	SENSIBILIZAR AS CRIANÇAS E OS IDOSOS PARA OS VALORES E DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS: AUTO-ESTIMA AUTO-CONFIANÇA I AUTONOMIA
JULHO /A GOSTO/ SETEMBRO PASSEIOS / VISITAS CULTURAIS/ DESFOLHADAS	REALIZAÇÃO DE VISITAS CULTURAIS E DE PASSEIOS SEMPRE QUE APROPRIADO 4 POR ANO	UTENTES DA INSTITUIÇÃO	CARRINHAS OU AUTOCARRO, MOTORISTA AUXILIARES, TÉCNICA ANIMAÇÃO, COZINHEIRA, LANCHES	PERMITIR QUE OS UTENTES TENHAM NOVAS EXPERIÊNCIAS, MOMENTOS LÚDICOS E DE BEM-ESTAR PROMOVER A INTERACÇÃO GRUPAL
1 DE OUTUBRO COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DO IDOSO	PARTICIPAÇÃO NA COMEMORAÇÃO DO DIA DO IDOSO COM OUTRAS INSTITUIÇÕES DO CONCELHO EM LOCAL A DEFINIR A CONFIRMAR	UTENTES DO CENTRO DE DIA E LAR	COLABORADORES (AUXILIARES, TÉCNICA DE ANIMAÇÃO, MOTORISTA), COZINHEIRAS AUTOCARRO / carrinha	SENSIBILIZAR E ELEVAR A AUTO-ESTIMA, AUTOCONFIANÇA E AUTONOMIA DOS IDOSOS. PROMOVER O CONVÍVIO E O BEM-ESTAR ENTRE UTENTES E COLBORADORES
13 NOVEMBRO (A CONFIRMAR) COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA DIABETES	SESSÃO DE ESCLARECIMENTO ACERCA DA DIABETES, APRESENTADO POR UM TÉCNICO DE SAÚDE FORA DA INSTITUIÇÃO E EM LOCAL A DEFINIR	UTENTES DO CENTRO DE DIA, LAR	COLABORADORES (TÉCNICA DE ANIMAÇÃO, AUXILIARES), TÉCNICO DE SAÚDE, AUTOCARRO, MOTORISTA, LANCHES	AJUDAR A CRIAR HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS, INFORMAR SOBRE ASSUNTOS RELACIONADOS COM O TEMA DE FORMA A PREVENIR A DOENÇA NOS IDOSOS OU EVITAR SITUAÇÕES DE MAL-ESTAR
11 NOVEMBRO COMEMORAÇÃO DO S. MARTINHO	11 DE NOVEMBRO (QUARTA FEIRA) REALIZAÇÃO DE UM MAGUSTO COM OS UTENTES DA INSTITUIÇÃO/ CENTRO DE CONVÍVIO.	UTENTES DE CENTRO DIA LAR, CENTRO CONVÍVIO E POPULAÇÃO EM GERAL	COLABORADORES (AUXILIARES, COZINHEIRAS MOTORISTA AUTOCARRO, TÉCNICA DE ANIMAÇÃO), UTENTES CASTANHAS , VINHO	PROMOVER O CONVÍVIO ENTRE COLABORADORES I UTENTES DA INSTITUIÇÃO. ESPAÇO LÚDICO. LEMBRAR OS HÁBITOS E COSTUMES ORIUNDOS DO MEIO SOCIOCULTURAL EM QUE OS UTENTES ESTÃO INSERIDOS.

CENTRO DE DIA-2015

ATIVIDADE / DATA	DESCRIÇÃO*	PÚBLICO ALVO	RECURSOS <i>Humanos / financeiros</i>	OBJECTIVOS
DEZEMBRO (DATA A DEFINIR) COMEMORAÇÃO DO NATAL	DECORAÇÃO DO CENTRO DE DIA REALIZAÇÃO DE UM ALMOÇO / JANTAR COM A PARTICIPAÇÃO DE TODAS AS VALÊNCIA DA INSTITUIÇÃO	UTENTES DO CENTRO DE DIA, LAR, ATL CENTRO CONVÍVIO, COLABORADORES E FAMILIARES	TODOS OS COLABORADORES DA INSTITUIÇÃO, UTENTES CENTRO DIA, LAR E, ATL, MATERIAL DE DESGASTE (COLA, PAPEL CREPE, SPRAY DE NATAL), PRENDA PARA OS UTENTES (A DEFINIR) PRODUTOS PARA A CEIA DE NATAL	PROMOVER O BEM ESTAR CONFRATERNIZAÇÃO ENTRE UTENTES, COLABORADORES E FAMÍLIAS. PROPORCIONAR MOMENTOS LÚDICOS
AO LONGO DO ANO EXPRESSÃO CORPORAL/ GINÁSTICA DIÁRIO	REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS UTILIZANDO VÁRIOS TIPOS DE MATERIAIS ENVOLVENDO TODAS AS PARTES DO CORPO PROMOVER E INCENTIVAR AS CAMINHADAS DIÁRIAS. MOVIMENTOS LENTOS MAS QUE ESTIMULEM TODO O CORPO	UTENTES DECENTRO DE DIA, LAR,	COLABORADORES (AUXILIAR, TÉCNICA DE ANIMAÇÃO, ARCOS, CORDAS, BOLAS, CADEIRAS, MÚSICA, RÁDIO, CD'S....	INCENTIVAR O UTENTE AO EXERCÍCIO FÍSICO, AO MOVIMENTO, CRIANDO MOMENTOS DE ANIMAÇÃO NO GRUPO.FOMENTAR A CRIATIVIDADE, A MOTIVAÇÃO, A DESCONTRACÇÃO E O RELACHAMENTO, EXPRESSANDO-SE EM GRUPO OU INDIVIDUALMENTE.RECUPERAR CONFIANÇA E ALGUMA FLEXIBILIDADE.
AO LONGO DO ANO EXPRESSÃO PLÁSTICA ARTÍSTICA* 3 DIAS / SEMANA	ELABORAÇÃO DE TRABALHOS COM VÁRIOS TIPOS DE MATERIAIS: TAPEÇARIAS (TAPETES ALMOFADAS, SACOLAS PEGAS, ALFINETES) ESCULTURA (PEÇAS EM PASTA DE MODELAR, PASTA DE PAPEL, GESSO) PINTURA: TELAS PINTADAS, COM COLAGENS DE PEDAÇOS DE REVISTAS, ECT...)	UTENTES DECENTRO DE DIA, LAR	COLABORADORES (AUXILIAR, TÉCNICA DE ANIMAÇÃO...), VÁRIOS MATERIAIS: LÂS, RÁFIA, AGULHAS, TIRAS DE PANO, TECIDOS, TINTAS, COLAS, PINÇÊIS, TELAS, PAPEL CREPE, DI SEDA, CRAFT, CARTOLINA, S PAPEL AUTOCOLANTE , AGRIFO, SETC.)	DESENVOLVER E ESTIMULAR A IMAGINAÇÃO E CRIATIVIDADE, ATRAVÉS DAS ACTIVIDADES DE EXPRESSÃO PLÁSTICA. DESENVOLVIMENTO E ENRIQUECIMENTO PESSOAL E DE GRUPO, SABER OUVIR, PARTILHAR, RESPEITAR DENTRO DO GRUPO
AO LONGO DO ANO LÚDICO / CULTURAL E RECREATIVA CENTRO CONVÍVIO (1 VEZ POR SEMANA)	REALIZAÇÃO DE VÁRIOS JOGOS DE MESA: DE JOGOS DE CONCENTRAÇÃO E MEMÓRIA, DÔMINÓ, CARTAS, DAMAS.REALIZAÇÃO DE ALGUNS INTERCÂMBIOS COM OUTRAS INSTITUIÇÕES DANÇAS E CANTARES	UTENTES DECENTRO DE DIA, LAR, CENTRO CONVÍVIO	COLABORADORES (AUXILIAR, TÉCNICA DE ANIMAÇÃO), VÁRIOS TIPOS DE JOGOS: CARTAS DÔMINÓ, DAMAS JOGOS DE MEMÓRIAS, LOTO CADEIRAS, LANHES	ESTIMULAR A CONCENTRAÇÃO, A MEMÓRIA, CAPACIDADE DE RACIOCÍNIO, CONTRIBUINDO PARA MOMENTOS LÚDICOS, DE ALEGRIA E SATISFAÇÃO
AO LONGO DO ANO SAÍDAS À BIBLIOTECA DE SVV 1SAÍDA/MÊS CONVITE DE OUTRAS INSTITUIÇÕES 1SAÍDA/MÊS CENTRO DE ARTES 1SAÍDA/ MÊS	CONVITES DE OUTRAS INSTITUIÇÕES PARA PARTICIPAÇÃO EM ACTIVIDADES DIRIGIDAS A ESTA FAIXA ETÁRIA	UTENTES DECENTRO DE DIA, LAR, CENTRO CONVÍVIO	COLABORADORES DA INSTITUIÇÃO ,AUTOCARRO CARRINHA, LANCHE* ALMOÇO*	SOCIALIZAÇÃO, ENRIQUECIMENTO PESSOAL

Plano Anual de Atividades | 2015

CENTRO DE DIA 2015

HORAS	SEGUNDA -FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA- FEIRA	SEXTA-FEIRA
MANHÃ	ACOLHIMENTO PEQUENO- ALMOÇO	ACOLHIMENTO PEQUENO-ALMOÇO	ACOLHIMENTO PEQUENO – ALMOÇO	ACOLHIMENTO PEQUENO – ALMOÇO	ACOLHIMENTO PEQUENO- ALMOÇO
	EXPRESSÃO PLÁSTICA E ARTÍSTICA* (TECIDOS, LÃS, PAPEL RENDA, COSTURA, RECORTE, PINTURA...) CAMINHADA / GINÁSTICA	GINÁSTICA / CAMINHADA JOGOS DE MESA** (DOMINÓ, CARTAS JOGO DA GLÓRIA, QUEBRA CABEÇAS DAMAS.)	EXPRESSÃO CORPORAL CAMINHADA/GINÁSTICA	EXPRESSÃO PLÁSTICA E ARTÍSTICA* CAMINHADA/ GINÁSTICA	EXPRESSÃO CORPORAL JOGOS DE MESA** CAMINHADA/ GINÁSTICA SERVIÇO ENFERMAGEM
12 HORAS	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
TARDE	TERÇO TELEJORNAL ACTIVIDADES LÚDICAS ** JOGOS DE MESA**	TERÇO TELEJORNAL CAMINHADA GINÁSTICA CENTRO CONVÍVIO	TERÇO TELEJORNAL EXPRESSÃO PLÁSTICA ARTÍSTICA* CAMINHADA	TERÇO TELEJORNAL ACTIVIDADES LÚDICAS** (PASSEIOS, DANÇAS, LEITURAS) JOGOS DE MOTIVAÇÃO PESSOA: CAMINHADA / GINÁSTICA	TERÇO TELEJORNAL SERVIÇO MÉDICO ACTIVIDADES LÚDICAS **: JOGOS DE MESA, DANÇAS)
15 HORAS E 30 M	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
16 HORAS E 30 M	PLANIFICAÇÃO REGISTOS DO DIA	PLANIFICAÇÃO REGISTOS DO DIA	PLANIFICAÇÃO REGISTOS DO DIA	PLANIFICAÇÃO REGISTOS DO DIA	PLANIFICAÇÃO REGISTOS DO DIA

As atividades expostas pretendem ser uma orientação para a sua execução ao longo do ano e não um plano rígido.

O desenvolvimento das actividades será executada de acordo com o grupo, tempo e gosto dos clientes. O objetivo principal é ocupar os utentes de forma atrativa, visando fundamentalmente o seu enquadramento sócio-afetivo.

TÉCNICA SUPERIOR DE ANIMAÇÃO:
(SANDRA BORGES REIS)