

# Plano Anual de Actividades

## Ano 2018

*“ A realização de actividades é vital na estimulação dos mais velhos para o uso das capacidades e competências cognitivas no caminho da autonomia e da velhice com sucesso”. (Constança Paul)*

## **Plano de Actividades Socioculturais 2018**

### Introdução

A planificação das actividades socioculturais do Centro Social e Paroquial Stª Eulália de Pinelo, tem como objetivos a ocupação dos utentes, o seu envolvimento nas actividades, para que estes possam sentir satisfação na sua realização, entusiasmando-se pela participação e consciencialização de poder dar o seu contributo no desenvolvimento das actividades propostas.

A realização de actividades visa proporcionar uma vida mais activa com momentos lúdicos, criativos, respeitando os saberes e culturas de cada um, promovendo a autonomia pessoal e elevar a sua auto-estima.

O Plano Anual de Actividades contempla actividades planeadas a nível interno e externo, que permitem aos utentes de várias IPSS do concelho um convívio mais alargado e tem como objectivo promover o envelhecimento activo e a cooperação entre gerações.

## Plano de Actividades Socioculturais 2018

Actividades Socioculturais Tipo	Clientes		Acções	Principais objectivos gerais de intervenção a alcançar nas actividades previstas no PDI	Principais Resultados		Recursos Humanos			
	Necessidades	Expectativas			Monitorização	Avaliação	Internos	Externos		
<b>Sociais e Lúdico-recreativas</b>	Necessidade de criatividade, diversão, combate à monotonia.	Diversão, socialização.	Recordar canções mais antigas de acordo com a quadra festiva; lanche convívio.	Desenvolver as capacidades cognitivas, sociais e culturais. Valorização e aumento da auto-estima dos utentes. Combate à monotonia e motricidade.	7 de Janeiro	Qualitativa e quantitativa. Avaliação dos objectivos alcançados e da satisfação dos clientes, parceiros e colaboradores.	Directora Técnica - TSSS			
			Festa de Stª Eulália Almoço convívio		12 de Fevereiro				Animadora Sócio cultural	
			Dia de Sº Valentim. Redação de poemas alusivos ao tema.		14 de Fevereiro				Ajudantes de Acção Directa	
			Confecção e preparação de disfarces. Desfile de Carnaval em Vimioso com as restantes IPSS do concelho. Lanche convívio e atribuição de prémios.		09 de Fevereiro				Cozinheira	Câmara Municipal de Vimioso IPSS do concelho CLDS3G
			Dia Internacional da Mulher, elaboração de um quadro dedicado às utentes.		8 de Março				Ajudante cozinha	Câmara Municipal de Vimioso
			Dia do Pai Redação de textos alusivos ao tema.		Dia 19 de Março				Enfermeira	
			Dia da Mãe Elaboração de textos e poemas dedicados à mãe.		Dia 06 de Maio				Voluntária	Câmara Municipal de Vimioso
									Elementos da Direcção	

## Plano de Actividades Socioculturais 2018

			Festa de Sº João – sardinhada e baile de S. João		24 de Junho			
			Comemoração do Dia dos Avós Lanche convívio com os netos e familiares		25 de Julho			
			Dia Mundial do Doente com Alzheimer – estimulação cognitiva através de jogos		29 de Setembro			
			Dia Internacional do Idoso Convívio com as restantes Intuições.		1 de Outubro			
			Festa de S. Martinho – Magusto		11 de Novembro			
			Visita e Participação na Feira de Artes, Ofícios e Sabores		Dezembro			Câmara Municipal de Vimioso
<b>Culturais</b>	Necessidade de cultivar intelectualmente os utentes.	Socialização	Projecção de fotografias e videos	Preservação de tradições. Promoção do convívio, interacção de culturas e gerações.	Mensal		Directora Técnica - TSSS  Animadora Sócio cultural  Ajudantes de	CLDS3G

## Plano de Actividades Socioculturais 2018

							Acção Directa	
<b>Desportivas</b>	Combate à motricidade física	Bem-estar físico	Passeios matinais e prática de exercícios físicos.	Promoção do bem-estar físico psíquico e social. Combate à obesidade e problemas de saúde diversos.	Diariamente		Cozinheira Ajudante cozinha Enfermeira Elementos da Direção	Câmara Municipal de Vimioso
			Jogos didáticos		Diariamente			
			Exercícios desportivos		Todas as 3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup> feiras			
<b>Espirituais/religioso</b>	Necessidade de reflexão e esperança.	Continuar a normal Prática Religiosa a que os utentes estavam habituados no seu domicílio.	Festa da Padroeira St <sup>a</sup> Eulália. Celebração de missa e almoço convívio	Proporcionar aos utentes momentos de reflexão e oração. Estreitar os elos de ligação familiares.	12 de Fevereiro			
			Celebração do Dia de Cinzas					
			Páscoa Celebração da Eucaristia e almoço convívio com os familiares e utentes.		01 de Abril			
			Participação da transmissão das cerimónias da N <sup>a</sup> Sr. <sup>a</sup> de Fátima		13 de Maio			
			Celebração do Corpo de Deus		10 de Junho			
			Festa da Freguesia de Pinelo Participação religiosa e profana nas festas da aldeia.		Agosto			
			Celebração do Dia de Todos os Santos		1 de Novembro			
			Celebração do dia da Imaculada Conceição		8 de Dezembro			
			Celebração da Quadra natalícia com eucaristia, almoço		A definir em Dezembro			

## Plano de Actividades Socioculturais 2018

			convívio e troca de prendas.					
			Celebração da Consoada		24 de Dezembro			
			Celebração do dia de Natal		25 de Dezembro			
			Celebração da Passagem de Ano		31 de Janeiro			
<b>Intelectual/formativo</b>	Desenvolver conhecimentos sobre determinados temas subjacentes aos utentes.	Adquirir práticas que melhorem o seu estado de saúde Bio-psico-social	Acção de sensibilização sobre cuidados de higiene e saúde.	Informar e sensibilizar os idosos para determinados cuidados de higiene e saúde. Promoção da saúde e bem-estar.	Março	Directora Técnica – TSSS Ajudantes de Acção Directa  Enfermeira  Animadora Sócio-cultural	Centro de Saúde Vimioso.	
			Dia da incontinência Urinária Acção de sensibilização sobre cuidados de higiene e saúde.		14 de Março			
			Dia Nacional do doente com AVC Acção de sensibilização sobre prevenção e reabilitação da doença e promoção da saúde.		28 de Março			
			Dia Nacional do Doente com artrite Reumatoide		5 de Abril			
			Dia Mundial da Saúde Acção de sensibilização sobre prevenção e reabilitação da doença e promoção da saúde.		07 de Abril			
			Dia Mundial da doença de Parkinson		11 de Abril			
			Dia Mundial da HTA Promoção da saúde e de bons hábitos alimentares		17 de Maio			



## Plano de Actividades Socioculturais 2018

## Objectivos Operacionais

Actividades Socioculturais tipo	Objectivos Específicos		Calendarização											
	Definição	Indicadores	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Sociais e Lúdico-recreativas	Recordar canções mais antigas de acordo com a quadra festiva; lanche convívio. Socialização de 50% dos utentes.	Avaliação qualitativa através da observação participante e feedback dos utentes.	Dia 7											
	Festa de Stª Eulália, animação musical. Atingir níveis de satisfação de 90%	Avaliação qualitativa através da observação participante e feedback dos utentes.		Dia 12										
	Dia de Sº Valentim. Redacção de cartas de amizade. Combate à monotonia.	Registos de participações		Dia 14										
	Confecção e preparação de disfarces. Desfile de Carnaval com as restantes IPSS do concelho. Lanche convívio. Atingir níveis de participação superiores a 50%.	Registos de participações, avaliação da satisfação da actividade.		Dia 9										
	Dia Internacional da Mulher Elaboração de poemas. Atingir níveis de participação de 20%-	Registos de participações			Dia 8									
	Dia do Pai Redacção de cartas ao pai. Prémio e participação. Atingir níveis de participação de 20%.				Dia 19									
	Dia da Mãe Elaboração de poemas e cartas dedicados à mãe. Prémios de participação. Atingir níveis de participação de 80%.	Avaliação qualitativa através da observação participante e feedback dos utentes.					Dia 6							
	Dia Nacional Contra a Obesidade. Combate à obesidade e monotonia. Atingir 50% de participação.	Dinamização da actividade e feedback dos utentes					Dia 24							
	Festa de Sº João – sardinhada e baile de S. João. Desenvolver	Dinamização da actividade e feedback dos utentes						Dia 24						

## Plano de Actividades Socioculturais 2018

	estratégias de acção. Aumentar o grau de satisfação dos utentes e atingir 50% de participação.															
	Comemoração do Dia dos Avós Lanche convívio com os netos e familiares. Atingir 5% de participação dos familiares.	Observação participante e registo de participações														
	Dia Mundial do doente com Alzheimer. Estimulação cognitiva												29			
	Dia Internacional do Idoso Convívio com as restantes Intuições. Combate à monotonia, sociabilização.														Dia 1	
	Festa de S. Martinho – Magusto Combate à monotonia e sociabilização.															Dia 11
	Dia Internacional da Pessoa com deficiência.															Dia 3
	Visita e Participação na Feira de Artes, Ofícios e Sabores.	Registo de vendas e participação. % de angariação de fundos													?	
<b>Culturais</b>	Sessão de Cinema, projecção de fotos. Desenvolver estratégias de acção e socialização.	Feedback dos utentes, registo de participação.	Mensal													
<b>Desportivas</b>	Passeios matinais e prática de exercícios físicos. Combate à monotonia, atingir níveis de participação de 20%.	Registos dos níveis de tensão arterial, diabetes e autonomia do idoso.	Diariamente													
	Jogos didáticos. Desenvolver estratégias de dinamização e sociabilização.		Diariamente													
	Fisioterapia Combate à monotonia e obesidade. Atingir níveis de participação de 80 %.		Semanalmente													



