

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIOCULTURAL

ANO DE 2024

“Viver em Harmonia:

Plano de Atividades para a o Bem-Estar na Terceira Idade”



LISTA DE EDIÇÕES				
Nº DA EDIÇÃO	DATA	DESCRIÇÃO DA ALTERAÇÃO/MOTIVO	PÁGINA (S)	ENTRADA EM VIGOR
1	01/01/2016	Elaboração Inicial (redação completa)	Todas as páginas	01/01/2016
2	01/01/2017	Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada	Todas as páginas	01/01/2017
3	01/01/2018	Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada	Todas as páginas	01/01/2018
4	01/03/2018	Eliminação de alguns ateliês e introdução de objetivos mensuráveis	Da página 6 à 16	01/03/2018
5	01/01/2019	Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada	Todas as páginas	01/01/2019
6	01/01/2020	Reformulação geral do plano de atividade e reestruturação dos ateliers.	Todas as páginas	01/01/2020
7	01/01/2021	Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada	Todas as páginas	01/01/2021
8	01/01/2022	Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada	Todas as páginas	01/01/2022
9	01/01/2023	Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada	Todas as páginas	01/01/2023
10	05/01/2023	Reformulação do plano quanto às especificidades do tema e à abertura das novas instalações	5	05/01/2023
11	01/01/2024	Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada	Todas as páginas	01/01/2024

Aprovado por:		Data:	01 / 01 / 2024
Documento após impresso não sujeito a controlo documental			REPRODUÇÃO PROIBIDA

ÍNDICE

Introdução	4
1. Tema	5
2. Fundamentação do tema	5
3. Áreas, Domínios e Atividades Tipo	6
4. Descrição das Atividades	9
5. Planeamento Mensal de Datas Festivas	17

INTRODUÇÃO

O Centro Social Nossa Senhora do Extremo (CSNSE) tendo presente a importância das atividades de desenvolvimento pessoal e sociocultural para a qualidade de vida dos/as seus/suas Clientes, desenvolve em cada ano civil um Plano que contempla um conjunto de intervenções a implementar para o diferente tipo de necessidades dos/as respetivos/as Clientes.

Na elaboração do Plano e delineação das atividades tipo e respetivos ateliês são sempre respeitados os interesses, hábitos, expectativas, necessidades e potencialidades de todos/as os/as Clientes/ Pessoas Próximas (PP), bem como eventuais sugestões dadas por parceiros formais ou informais da Instituição, ou outros intervenientes.

Ao longo do ano são implementados os ateliês abaixo discriminados com as devidas alterações e/ou ajustamentos cumprindo sempre com as normas em vigor.

Para além das atividades apresentadas no Plano fica ainda a possibilidade de, ao longo do presente ano, serem inseridas/executadas propostas específicas a determinar, as quais se revelem de interesse para os/as nossos/as Clientes.

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Cultural (PADPS) é um instrumento de trabalho participativo, o qual pode sofrer alterações face às avaliações a que está sujeito ao longo do ano sob a forma de relatório. Para a sua execução e delineação é fundamental a participação de todos, desde o/a Cliente, à Pessoa Próxima, aos/à Colaboradores/as envolvidos, parceiros e demais responsáveis da Instituição.

1. TEMA:

O tema escolhido para o ano de 2024 é: "Viver em Harmonia"

2. FUNDAMENTAÇÃO DO TEMA:

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), ou *World Health Organization* (WHO) refere que a promoção da qualidade de vida nos idosos é um objetivo a ser valorizado, durante este processo, não deveremos acrescentar apenas anos à vida, mas sim, acrescentar vida aos anos à medida que as pessoas vão envelhecendo.

Viver bem na terceira idade pode ser uma fase gratificante na vida de um indivíduo. Esta, poderá ser repleta de oportunidades para explorar novas experiências, aprofundar relações sociais e continuar a crescer como indivíduo. Envolve também, uma adoção de um estilo de vida saudável, que inclui diversas atividades, sendo elas físicas, sociais, mentais, emocionais, entre outras.

As atividades realizadas diariamente, devem ser adaptadas às necessidades individuais e condições de saúde de cada idoso, bem como as suas preferências, necessidades e condições de saúde específicas. Estas, têm como finalidade, contribuir para um envelhecimento ativo e saudável envolvendo a adoção de um estilo de vida que promova o bem-estar físico, mental e social à medida que as pessoas envelhecem, promovendo a vivência dos idosos harmoniosamente.

Viver em harmonia numa ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas) envolve a criação de um ambiente que promova o bem-estar físico, emocional e social dos residentes nas diversas vertentes. Para isso, pretende-se que a Instituição proporcione momentos entre os seus Clientes de reflexão sobre a temática escolhida e uma consequente sensibilização da sociedade abrangente. Incorporando estas práticas, é possível criar um ambiente enriquecedor no nosso quotidiano que promova a harmonia e a qualidade de vida nos idosos.

"Se quisermos viver em harmonia com o universo? Busquemos espalhar paz e amor por todos os lugares em que passarmos"

G. França

3. ÁREAS, DOMÍNIOS E ATIVIDADES TIPO

RESPOSTA SOCIAL	ÁREA/DOMÍNIO/ATIVIDADES TIPO	OBJETIVOS	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	ATELIERES/IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE
ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS	LÚDICAS/RECREATIVAS Ex. Realização de jogos, música e leitura, artes decorativas	- Estimular o/a Cliente a investir nos seus gostos e interesses; - Promover a ocupação, convívio e novas aprendizagens; - Manter o/a Cliente ativo/a e motivado/a; - Retardar a perda da capacidade de reação e concentração; - Melhorar a autoestima, apatia e desmotivação, isolamento social/solidão e problemas de saúde mental; - Promover a autonomia e qualidade de vida; - Promover a comunicação/interação e convivência; - Proporcionar a ocupação de tempos livres; - Promover o envelhecimento ativo;	Quadro I	ARTES DECORATIVAS
			Quadro II	JOGOS
SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO	CULTURAIS Ex. Ida ao cinema, teatro, concertos, museus	- Promover o contacto com atividades e espaços culturais; - Promover o relacionamento interpessoal; - Promover o convívio;	Quadro III	PASSEIOS/ VISITAS TEMÁTICAS
CENTRO DE CONVÍVIO	SOCIAIS Ex. Festividades, aniversários	- Celebrar as diferentes datas festivas como o dia de aniversário, mas também os dias temáticos com a intenção de proporcionar debate e reflexão acerca do mesmo; - Proporcionar dinâmicas de integração aos/a novos/as Clientes como forma de facilitar a sua integração no grupo existente; - Incentivar ao diálogo e contacto intergeracional;	Quadro IV	DIAS TEMÁTICOS E DATAS FESTIVAS
				ACOLHIMENTO E INTEGRAÇÃO
				INTERGERACIONALIDADE

	DESENVOLVIMENTO PESSOAL Ex. Visualização de vídeos motivacionais, desenvolvimento de dinâmicas de grupo	- Promover uma boa autoestima dos/as nossos/as Clientes; - Proporcionar atividades de estimulação cognitiva para minorar eventuais défices e maximizar potencialidades; - Incentivar os nossos/as Clientes a criarem metas e objetivos para o futuro; - Promover uma melhoria das relações interrelacionais; - Estimular os vários tipos de memória; - Treinar o pensamento positivo; - Promover ambientes descontraídos;	Quadro V	ATELIER TREINO COGNITIVO
				ATELIER DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL
	INTELECTUAIS E FORMATIVAS/INFORMATIVAS Ex. Ações de informação, debates, exploração de redes sociais, e de notícias.	- Aumentar a sensibilização para diversos temas e promover a capacitação dos/as clientes. - Exploração de panfletos educativos e promoção do debate sobre os mesmos; - Explorar as redes sociais e estimular uma maior participação nestes meios; - Promover através de notícias o contacto com a realidade atual; - Promover o contacto com o contexto/realidade exterior - Sensibilizar o público-alvo para a importância da reciclagem e da mudança de comportamentos de consumo.	Quadro VI	ATELIER (IN)FORMATIVO
	ESPIRITUAIS E RELIGIOSAS Ex. Atividades religiosas, meditação	- Promover atividades de cariz religioso; - Conceder ao/à cliente a possibilidade de participar em momentos de índole espiritual; - Cultivar o sentimento de fé;	Quadro VII	ATELIER ESPIRITUAL
	QUOTIDIANAS Ex. Cuidar de plantas, arranjos de costura, cuidados com a imagem	- Promover o bem-estar, autonomia e autoestima; - Incentivar o/a cliente a colaborar na realização de pequenas tarefas que sejam efetuadas de acordo com o seu estado de saúde e autonomia, e que acima de tudo permitam fomentar o sentimento de utilidade e dignidade; - Proporcionar ao/à cliente momentos de cuidados de imagem, aumentar a consciencialização corporal; melhoria da imagem pessoal; - Promover o diálogo com o/a cliente aquando da prestação dos cuidados;	Quadro VIII	ATELIER AVD'S E CONFORTO

		- Proporcionar momentos de lazer através da leitura, ver televisão, ouvir música, falar acerca de assuntos de interesse para o/a cliente, incentivá-los/as, caso se aplique, a interagir com a comunidade envolvente; - Proporcionar/ motivar à realização de pequenos exercícios de desenvolvimento de motricidade fina; - Incentivar à realização de pequenas caminhadas.		
	DESPORTIVAS Ex. Ginástica, caminhada	- Promover hábitos e prática de atividade física; - Incentivar à realização de caminhadas; - Efetuar exercícios adaptados à capacidade/ idade do/a cliente para diminuir o sedentarismo e melhorar a sua mobilidade e destreza motora;	Quadro IX	ATELIER ATIVIDADE FÍSICA
	SAÚDE E BEM-ESTAR Ex. Sensibilizar para temáticas relacionadas com a saúde, atividades de estimulação sensorial;	- Reabilitar e manter as aptidões físicas, psíquicas, psicomotoras, sensoriais; - Melhorar/recuperar a atividade funcional do dia-a-dia; - Promover o relacionamento interpessoal, autoconceito e autodeterminação; - Monitorizar índices de saúde e efetuar um acompanhamento regular sobre a situação de saúde de cada Cliente;	Quadro X	ATELIER ESTIMULAÇÃO SENSORIAL/SAÚDE

ESTIMATIVA DE CUSTO TOTAL PARA AS ATIVIDADES	De acordo com o orçamento anual da Instituição.
PARCERIAS FORMAIS E INFORMAIS	Conselho Diretivo dos Baldios de Tourencinho; Associação Cultural e Recreativa <i>Tourencius dos Xudreiros</i> ; Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Vila Pouca de Aguiar; Restaurante "a Reta"; Agrupamento de Escolas de Vila Pouca de Aguiar; Gráfica Aguiarense; Junta de Freguesia de Telões; Escola Superior de Saúde da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro; Ordem dos Psicólogos.

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

3.1. LÚDICO-RECREATIVAS

QUADRO I	
IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER	ARTES DECORATIVAS
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes Permitir ao/à cliente 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 psicomotora; Evitar o isolamento e o ócio, desenvolver o sentido crítico, exprimir as suas preferências; Promover o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo. Totalmente dependentes Combater o isolamento do/a cliente, promover o contacto com várias formas de expressão, através de participação passiva na atividade.
DESCRIÇÃO	Engloba atividades que objetivam a criação de artigos de decoração, quadros, pintura de diversos materiais, elaboração de trabalhos manuais, bijuteria, decoração com guardanapos, aquarelas.
GRUPO DE CLIENTES	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes, totalmente dependentes.
RECURSOS A AFETAR	Recursos materiais: mesas, cadeiras, tecidos, linhas, tesouras, lixas, telas, pinceis, tintas, plástico, botões, cartolinas, colas, marcadores, lápis, borrachas, e outros materiais necessários à realização da atividade.

QUADRO II	
IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER	Jogos
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes Promover a socialização, o convívio e a interação entre os/as Clientes; Estimular o raciocínio, melhorar a coordenação motora; Proporcionar momentos distrativos e divertidos; Proporcionar momentos de alegria e despreocupação; Escolher e criar atividades seguras e confortáveis de modo a que todos desfrutem dos jogos e das interações sociais; Dar preferência aos participantes, bem como as habilidades dos mesmos; Proporcionar momentos de interiorização de regras, cedências e competitividade saudável.
DESCRIÇÃO	Engloba a participação individual e coletiva em jogos de tabuleiro como damas, dominós, cartas, bingo, sudoku, <i>Mikado</i> e em jogos populares como o jogo do galo, jogo da panela, jogo do rapa, jogo do lencinho, entre outros, jogo com bola e balões.

GRUPO DE CLIENTES	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes
RECURSOS A AFETAR	Recursos materiais: mesas, cadeiras, jogos de tabuleiros, jogos interativos e outros materiais necessários à realização da atividade

3.2. CULTURAIS

QUADRO III	
IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER	PASSEIOS/VISITAS TEMÁTICAS
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes Promover a interação social, minorando a solidão e o isolamento; Personalizar os passeios de acordo com os interesses do grupo, tornando-os mais significativos. Proporcionar experiências enriquecedoras com momentos de lazer e divertimento; Promover o contacto com o exterior, conhecendo novos locais, visitando museus, jardins, locais históricos; Contrariar o desenraizamento social dos/as clientes, motivando-os para a participação nos eventos; Incrementar a sua participação ativa em atividades culturais; Promover o convívio.
DESCRIÇÃO	Abrange todas as atividades de visita e passeio a locais de interesse cultural e social, bem como a locais de culto. Visa também as caminhadas proporcionadas aos/as clientes, as visitas a teatros e museus ou outros equipamentos de cariz cultural em datas pré-estabelecidas nacional ou internacionalmente como o "dia internacional do museu", "dia do teatro". Engloba também a visita a artesãos locais.
GRUPO DE CLIENTES	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes.
RECURSOS A AFETAR	Recursos materiais: meios de transporte, se/quando necessário.

3.3. SOCIAIS

QUADRO IV	
IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER	DIAS TEMÁTICOS E DATAS FESTIVAS / ACOLHIMENTO E INTEGRAÇÃO / INTERGERACIONALIDADE
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes Proporcionar interação, alegria, dinamismo entre os/as clientes e sempre que possível com os respetivos familiares, alargando também à comunidade. Promover os laços entre os diferentes grupos etários contando tradições e culturas;

	Preservar a identidade dos/as clientes contando histórias/experiências de vida; Desenvolver as capacidades, ao nível do equilíbrio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; Proporcionar um acolhimento saudável e feliz do/a novo/a Cliente; Valorização do dia de aniversário e cada ano de vida bem como as datas festivas (Natal Interjecional, Páscoa Solidária, Dia dos Avós, entre outros); Exploração/ reflexão acerca dos dias temáticos. Promover o Acolhimento e a Integração com programas que os idosos atuem como mentores compartilhando a sua sabedoria; Proporcionar lanches de convívio de forma a promover a empatia e a compreensão. Criar um ambiente acolhedor tendo em consideração as preferências e as necessidades de todos. Totalmente dependentes Valorização do dia de aniversário e cada ano de vida; proporcionar um acolhimento saudável e feliz do/a novo/a C.
DESCRIÇÃO	Engloba a celebração de datas pré-estabelecidas nacional ou internacionalmente, como por exemplo, dia do ambiente, dia da árvore, dia da criança, dia do idoso, dia da deficiência, Dia Nacional de Luta Contra o Cancro da Mama e do Cancro da Próstata, etc. Engloba atividades de festejo de datas de festas, tais como, o Natal, o Carnaval, a Páscoa, o São Martinho entre outras. Celebração dos aniversários dos/as clientes. No caso dos/as C inseridos nas residências cantam-se os parabéns com o respetivo bolo de aniversário, com a presença dos demais Clientes e, sempre que possível com os/as familiares do/a aniversariante. Procurar neste dia cumprir com um desejo/vontade do utente. No caso de clientes das Respostas Sociais de SAD e/ou CC, impossibilitados de estar nas instalações do CSNSE, é-lhes levado o bolo ao seu domicílio, sendo igualmente cantado os parabéns pelas colaboradoras. Engloba as atividades em que participam outras gerações como crianças ou adolescentes, onde todas os participantes fazem atividades e apresentam aos demais presentes. Atividade de boas-vindas e integração aos/às novos/as clientes de ERI
GRUPO DE CLIENTES	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes, totalmente dependentes.
RECURSOS A AFETAR	Recursos materiais: calendário das datas comemorativas/datas de aniversários/ datas de acolhimento, limentos para confeção de bolos de aniversário.

4.4 ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

QUADRO V	
IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER	ATELIER TREINO COGNITIVO / ATELIER DESENVOLVIMENTO PESSOAL
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes Promover a estratégia e a tomada de decisão, pensamento positivo, estimular a memória e a expressão artística;

	Promover a autoestima dos nossos/as Clientes, o pensamento positivo e promover o autoconhecimento e a consciência emocional, melhoria das relações interpessoais, trabalhar metas e objetivos, trabalhar sentimentos de gratidão e sentimentos positivos em geral;
DESCRIÇÃO	Realizar atividades de estimulação de memória (dos vários tipos de memória), realizar atividades de treino cognitivo com vista a um pensamento mais positivo. Promover atividades em grupo que incentivem a colaboração e o trabalho em equipa dos idosos. Realizar atividades que promovam a autoestima, promovam sentimentos de gratidão e de alegria. Atividades onde se trabalhem metas e objetivos para o futuro e de melhoria das relações interpessoais.
GRUPO DE CLIENTES	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes.
RECURSOS A AFETAR	Mnemónicas, papel, tintas acrílicas canetas, Livros (contar histórias) Post-its, recortes de jornais, jogos de tabuleiro.

4.5 INTELECTUAIS E FORMATIVAS

QUADRO VI	
IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER	ATELIER (IN)FORMATIVO
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes Proporcionar o conhecimento sobre novas temáticas, e/ou recuperar conhecimentos adquiridos. Promover a capacitação dos/as Clientes; Promover o contacto com o contexto exterior/ realidade; Estimular a mente e promover o envolvimento social; Incentivar os idosos a partilhar as suas próprias histórias de vida em sessões de história oral de forma a preservar a história pessoal; Promover momentos de reflexão como por exemplo o estado atual do planeta em termos ambientais, discutir notícias atuais ou acontecimentos relevantes; Proporcionar ferramentas para a mudança de comportamentos em torno da reciclagem e da alteração de padrões de consumo; Explorar as redes sociais e novas tecnologias para uma aproximação ao mundo digital. Realizar programas informativos sobre temas relevantes para a terceira idade, isto é, prevenção de quedas, direito dos idosos, entre outros.
DESCRIÇÃO	Ações de formação e informação proporcionadas aos/as C sobre temáticas variáveis, como saúde, alimentação, reciclagem, e dias de datas pré-estabelecidas. Engloba as atividades de reutilização de matérias para o atelier de artes decorativas, bem como a separação de resíduos. Efetuar atividades relacionadas com o mundo digital e utilização das redes sociais como forma de comunicação, fonte de informação e outras.

GRUPO DE CLIENTES	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes.
RECURSOS A AFETAR	Recursos materiais: material informático, material de escritório, mesas, cadeiras, tesouras, lixas, telas, pinceis, tintas, cartolinas, colas, marcadores, lápis, borrachas, embalagens usadas, papel e cartão, caixas de medicação usadas, ecopontos, tablets, computadores, telemóveis e rede de internet, panfletos, PowerPoint, entre outros materiais necessários à realização das atividades.

4.6 ESPIRITUAIS E RELIGIOSAS

QUADRO VII	
IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER	ATELIER ESPIRITUAL
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes, totalmente dependentes Proporcionar aos/às clientes o contacto com a religião; Promover o culto espiritual; rezar, leitura e audição de textos religiosos, visionamento de imagens, participação na Missa. Promover o culto da fé. Promover o compartilhamento das crenças, experiências espirituais; Leitura de textos sagrados ou inspiradores, seguido de discussões sobre o seu significado e aplicação na vida diária.
DESCRIÇÃO	Aqui inserem-se as atividades de cariz religioso como a recitação do terço e assistir à missa, bem como momentos de meditação.
GRUPO DE CLIENTES	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes, totalmente dependentes.
RECURSOS A AFETAR	Recursos materiais: Televisão, internet, terço, música sacra

4.7 QUOTIDIANAS

QUADRO VIII	
IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ ATELIER	ATELIER AVD'S E CONFORTO
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Independentes, parcialmente dependentes Motivar o/a cliente relativamente a pequenas tarefas que lhe proporcionem realização pessoal e manutenção dos seus gostos e graus de autonomia. Motivar o/a cliente a cuidar do aspeto físico como do cabelo, tratar da pele, das mãos e unhas Incentivar o/a cliente a colaborar na realização de pequenas tarefas que sejam efetuadas de acordo com o seu estado de saúde e autonomia, e que acima de tudo permitam fomentar o sentimento de utilidade e dignidade. Promoção de diálogo com o/a cliente aquando da prestação dos cuidados prestados. Proporcionar momentos de lazer através da leitura, ver televisão, ouvir música, realização de pequenos jogos, falar acerca de assuntos de interesse para o/a cliente, incentivá-los/as, caso se aplique, a interagir com a comunidade envolvente.

	Proporcionar/ motivar à realização de pequenos exercícios de desenvolvimento de motricidade fina. Incentivar à realização de pequenas caminhadas. Realizar sessões práticas de culinária adaptadas às habilidades dos idosos com receitas simples e saudáveis. Totalmente dependentes Promoção de diálogo com o/a cliente aquando da prestação dos cuidados prestados. Incentivar o/a cliente a colaborar na realização de pequenas tarefas que sejam efetuadas de acordo com o seu estado de saúde e autonomia, e que acima de tudo permitam fomentar o sentimento de utilidade e dignidade. Proporcionar momentos de lazer através da leitura, ver televisão, ouvir música, realização de pequenos jogos, falar acerca de assuntos de interesse para o/a cliente, incentivá-los/as, caso se aplique, a interagir com a comunidade envolvente.
DESCRIÇÃO	Cuidar das plantas, arranjos florais, pequenas tarefas domésticas, arranjos de costura, bricolagem, cuidados pessoais, leitura de notícias, exploração de temáticas do contexto real, promoção de diálogo e reflexão.
GRUPO DE CLIENTES	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes, totalmente dependentes
RECURSOS A AFETAR	Recursos materiais: De acordo com a tarefa a realizar ex. rádio, televisão, jornal, livros, plantas, etc.

4.8 DESPORTIVAS

QUADRO IX	
IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER	ATELIER ATIVIDADE FÍSICA
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes Melhoria da função cardiovascular; melhoria da função respiratória; aumento/melhoria da flexibilidade; aumento/preservação da força muscular; Prevenção de doenças metabólicas ou o seu agravamento (diabetes, hipercolesterolemia, doenças cardiovasculares); Estimulação cognitiva: melhora a função cognitiva e a diminuição do risco de problemas de saúde mental (depressão, ansiedade e doenças degenerativas); Prevenção da obesidade e fortalecimento muscular e ósseo; Melhoria da motricidade fina, equilíbrio e coordenação. Totalmente dependentes - aumento/preservação da força muscular.
DESCRIÇÃO	Abarca todas as atividades e exercícios como caminhadas, exercícios aeróbicos e anaeróbicos, exercícios musculares.
GRUPO DE CLIENTES	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes, totalmente dependentes
RECURSOS A AFETAR	Recursos materiais: bolas, tapetes, elásticos, pedaleiras, cadeiras, entre outros de acordo com a especificidade da atividade

4.9 SAÚDE E BEM-ESTAR

QUADRO X	
IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER	ATELIÊ DE ESTIMULAÇÃO SENSORIAL
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes e totalmente dependentes Promover o bem-estar e a qualidade de vida; Compensar perdas sensoriais relacionadas com a idade; Reabilitar e manter as aptidões físicas, psíquicas, psicomotoras e sensoriais; Promover momentos de relaxamento; Promover a visão com a arte de pinturas e cores vibrantes de forma a estimular visualmente; Promover o tato com terapias/ experiências táteis com diferentes texturas; Promover o olfato recorrendo à aromaterapia com óleos essenciais ou flores, podendo ter efeitos positivos no humor e na sensação de bem-estar; Promover o paladar com atividades culinárias, incentivando os idosos a preparem refeições simples, provar alimentos ou texturas diferentes; Retardar o corte com a realidade; Promover o autoconceito e autodeterminação.
DESCRIÇÃO	Proporcionar momentos de Estimulação sensorial. Procurar criar um ambiente de relaxamento e de calma e promover o bem-estar físico e emocional dos nossos utentes, principalmente nos mais dependentes. Utilizar momentos de massagem, meditação, e de diálogo.
GRUPO DE CLIENTES	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes, totalmente dependentes
RECURSOS A AFETAR	Computador ou coluna com música relaxante, histórias e conversas, material de massagem (cremes, toalhas...), material de meditação, tintas.

OBSERVAÇÕES COMUNS A TODOS OS ATELIEIS:

- **Responsável pela execução:**
 - **ERPI/SAD/CC:** Animador/a Sociocultural e/ou quem o/a substitua na sua ausência, à exceção do Atelier de Estimulação sensorial o qual terá a colaboração do/a Enfermeiro/a, do/a Animador/a e/ou dos/as Colaboradores/as; e do Atelier AVD e Conforto o qual poderá ser executado pelas AADS.
 - **Local de realização:** Instalações do CSNSE (sede, ERPI Lar Nossa Senhora do Extremo e ERPI Pe. Manuel do Couto) e/ou domicílio do/a Cliente e locais no exterior a definir mediante se aplique.

- **Calendarização:** De acordo com o cronograma mensal.

- **Horários:**
 - Nas instalações das ERPI's serão maioritariamente entre as 9.30h – 11.30h e/ou 14.30h – 16.30h;
 - Sede: 14.30h – 16.30h;
 - SAD: aquando da realização da ida ao domicílio;
 - Exterior: os horários serão ajustados mediante os serviços do/a Cliente e mediante a respetiva atividade.

4. PLANEAMENTO MENSAL DE DATAS FESTIVAS

JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL
01 – DIA DE ANO NOVO 06 – DIA DE REIS 11 – DIA INTERNACIONAL DO OBRIGADO 18 – DIA INTERNACIONAL DO RISO 29 – DIA INTERNACIONAL DO PUZZLE 31 – DIA AO CONTRÁRIO	02 – DIA DO CREPE 06 – DIA MUNDIAL DA NUTELLA 13 – CARNAVAL 13 – DIA MUNDIAL DA RÁDIO 14 – DIA DOS NAMORADOS / SÃO VALENTIM	01 – DIA MUNDIAL DO ELOGIO 03 – DIA MUNDIAL DA ORAÇÃO 08 – DIA INTERNACIONAL DA MULHER 19 – DIA DO PAI 21 – DIA MUNDIAL DA ÁRVORE/ DIA MUNDIAL DA POESIA 20 – PRIMEIRO DIA DE PRIMAVERA E DIA INTERNACIONAL DA FELICIDADE 22 – DIA MUNDIAL DA ÁGUA 27 – DIA MUNDIAL DO TEATRO 29 – SEXTA-FEIRA SANTA 31 – PÁSCOA	01 – DIA DOS ENGANOS 06 – DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA 07 – DIA MUNDIAL DA SAÚDE 13 – DIA MUNDIAL DO BEIJO 16 – DIA MUNDIAL DA VOZ 18 – DIA INTERNACIONAL DOS MONUMENTOS E SÍTIOS 23 – DIA MUNDIAL DO LIVRO 25 – DIA DA LIBERDADE 26 – DIA DA PREVENÇÃO DOS MAUS-TRATOS NA INFÂNCIA 28 – DIA MUNDIAL DO SORRISO 29 – DIA MUNDIAL DA DANÇA
MAIO	JUNHO	JULHO	AGOSTO
01 - DIA DO TRABALHADOR 04 - DIA INTERNACIONAL DO BOMBEIRO 05 - DIA DA MÃE 13 – APARIÇÃO DE Nª SR.ª DE FÁTIMA AOS PASTORINHOS 15 - DIA INTERNACIONAL DA FAMÍLIA 16 – DIA DO MUNICÍPIO 17 - DIA MUNDIAL DA INTERNET / DIA MUNDIAL DAS TELECOMUNICAÇÕES 18 - DIA INTERNACIONAL DOS MUSEUS 22 – DIA DO ABRAÇO 23 – DIA MUNDIAL DA TARTARUGA 30 – CORPO DE DEUS	01 - DIA MUNDIAL DA CRIANÇA 05 - DIA MUNDIAL DO AMBIENTE 10 - DIA DE PORTUGAL, CAMÕES E DAS COMUNIDADES PORTUGUESAS 13 - FESTA DE SANTO ANTÓNIO 14 – DIA MUNDIAL DO DADOR DE SANGUE / DIA MUNDIAL DA CONSCIENCIALIZAÇÃO CONTRA A PESSOA IDOSA 21 – DIA INTERNACIONAL DO YOGA 24 - FESTA DE S. JOÃO 29 - FESTA DE S. PEDRO 30 – DIA MUNDIAL DAS REDES SOCIAIS	01 - DIA MUNDIAL DAS BIBLIOTECAS E DIA INTERNACIONAL DA PIADA 07 – DIA MUNDIAL DO CHOCOLATE 08 - DIA MUNDIAL DA ALEGRIA 10 - DIA MUNDIAL DA PIZZA 13 – DIA MUNDIAL DO ROCK 16 – DIA DO GELADO 26 - DIA MUNDIAL DOS AVÓS 30 - DIA INTERNACIONAL DO AMIGO	11 – DIA INTERNACIONAL DA JUVENTUDE 15 – ASSUNÇÃO DE NOSSA SENHORA 19 – DIA MUNDIAL DA FOTOGRAFIA 22 – DIA INTERNACIONAL DO FOLCLORE

SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
04 – DIA NACIONAL DO PSICÓLOGO 08 – DIA MUNDIAL DA FISIOTERAPIA 15 – DIA NACIONAL DO MUSICOTERAPEUTA 21 – DIA MUNDIAL DA DOENÇA: ALZHEIMER / DIA INTERNACIONAL DA PAZ 25 – FEIRA DAS CEBOLAS 29 – DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO	01 – DIA MUNDIAL DA MÚSICA / DIA INTERNACIONAL DO IDOSO 04 – DIA MUNDIAL DOS ANIMAIS 05 – IMPLANTAÇÃO DA REPÚBLICA 07 – DIA MUNDIAL DO SORRISO 10 – DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL 16 – DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO 28 – DIA INTERNACIONAL DA ANIMAÇÃO 30 – DIA NACIONAL DA PREVENÇÃO DO CANCRO DA MAMA 31 – DIA DAS BRUXAS - HALLOWEEN	01 – DIA DE TODOS OS SANTOS 07 – DIA INTERNACIONAL DA PREGUIÇA 05 – DIA MUNDIAL DO CINEMA 11 – DIA DE S. MARTINHO 12 – DIA MUNDIAL DO TRAVA-LÍNGUAS 14 – DIA MUNDIAL DA DIABETES 15 – DIA NACIONAL DA LÍNGUA GESTUAL PORTUGUESA 17 – DIA MUNDIAL DO COMBATE AO CANCRO DA PRÓSTATA 20 – DIA INTERNACIONAL DOS DIREITOS DAS CRIANÇAS 21 – DIA MUNDIAL DA TELEVISÃO E DO OLÁ 25 – DIA INTERNACIONAL PARA A ELIMINAÇÃO DA VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES	01 – RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA 04 – DIA DA BOLACHA 05 – DIA INTERNACIONAL DO VOLUNTARIADO 08 – DIA DA IMACULADA CONCEIÇÃO 09 – DIA NACIONAL DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA 10 – DIA INTERNACIONAL DOS DIREITOS HUMANOS 25 – NATAL

DATA: 01/JANEIRO /2024

A DIREÇÃO:



A DIREÇÃO TÉCNICA:



(Joana Isabel Martins Monteiro)