

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIOCULTURAL

ANO DE 2025

*“Vida em Cores:
Criatividade, Movimento e Natureza”*



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
12	01/01/2025	Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada	Todas as páginas	01/01/2025

Aprovado por:		Data:	01 / 01 / 2025
Documento após impresso não sujeito a controlo documental			REPRODUÇÃO PROIBIDA

Índice

Introdução	4
1. TEMA:	5
2. FUNDAMENTAÇÃO DO TEMA:	5
3. OBJETIVOS DO PADP	7
4. ÁREAS, DOMÍNIOS E ATIVIDADES TIPO	7
5. Metodologias de divulgação e avaliação	15
5.1 METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO	15
5.2. METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO	15
6. PLANEAMENTO MENSAL DE DATAS FESTIVAS	16
7. Referências Bibliográficas	27

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 2025 é: "Vida em Cores: Criatividade, Movimento e Natureza"

2. FUNDAMENTAÇÃO DO TEMA:

O tema "Vida em Cores: Criatividade, Movimento e Natureza" busca inspirar um envelhecimento ativo e saudável, promovendo qualidade de vida e bem-estar numa fase da vida que merece ser preenchida com significado. Este tema integra criatividade, movimento e contato com a natureza, oferecendo uma abordagem completa e envolvente que valoriza tanto a autonomia quanto a socialização dos idosos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), para viver bem na terceira idade, é essencial "acrescentar vida aos anos" (WHO, 2021), não apenas prolongando a vida, mas também promovendo uma vivência enriquecedora e harmónica.

A criatividade desempenha um papel essencial na expressão pessoal e na autoestima dos idosos. Atividades como pintura, colagem e artesanato oferecem uma oportunidade de explorar emoções e imaginação. Investigação recente revela que as atividades criativas têm efeitos significativos na saúde mental dos idosos, fortalecendo a autoestima e a capacidade de memória e concentração, além de promover a coesão social (Pereira, 2021). O uso de materiais recicláveis e naturais nas práticas artísticas também contribui para a conscientização ambiental, incentivando o compromisso com práticas sustentáveis (Martins & Ferreira, 2020).

O movimento físico, por sua vez, é essencial para a manutenção da saúde integral dos idosos. A prática de atividades físicas leves, como dança e caminhadas, proporciona benefícios para a saúde física e mental. Estudos recentes indicam que a prática regular de exercícios adaptados a essa faixa etária contribui para reduzir a incidência de doenças crónicas, além de promover o bem-estar emocional e a socialização (Santos & Almeida, 2022). Essas atividades melhoram a flexibilidade, o equilíbrio e a mobilidade, e são eficazes na promoção da integração social e da autonomia dos participantes.

A conexão com a natureza é outro aspeto fundamental para o bem-estar dos idosos. O contato com ambientes naturais ajuda a reduzir o estresse e promove sentimentos de vitalidade e tranquilidade. Experiências ao ar livre, como passeios em parques, piqueniques e atividades de observação da fauna e flora, estimulam o interesse pelo meio ambiente e incentivam uma vivência saudável e integrada com o mundo natural (Costa & Lopes, 2019). Essas atividades também proporcionam momentos de interação social, fortalecendo laços e diminuindo a sensação de isolamento.

O tema "Vida em Cores" promove a integração e a socialização entre os participantes. A realização de atividades grupais que envolvem arte, movimento e contato com a natureza incentiva o compartilhamento de experiências e a criação de novas amizades, promovendo a inclusão e um senso de pertencimento que contribui para o bem-estar emocional (Silva, 2023). Este sentimento de comunidade é essencial em contextos como uma ERPI, onde a socialização e o convívio harmonioso são fundamentais para a qualidade de vida dos residentes.

Por fim, o tema propõe uma abordagem holística, onde corpo, mente e espírito são integrados para um envelhecimento pleno. Esse enfoque favorece o desenvolvimento de uma atitude positiva em relação à idade e proporciona uma vivência ativa e significativa. O envelhecimento ativo, conforme preconizado pela OMS, passa pela promoção da saúde, autonomia e participação social dos idosos, assegurando-lhes uma vida com sentido e qualidade (WHO, 2021). Como afirma José Saramago, "É pela esperança que a vida ganha sentido e se enche de cor, até nas horas mais difíceis.", refletindo a essência deste tema, que valoriza uma vida em sintonia com o ambiente, consigo mesmo e com os outros.

"Cada idade traz a sua sabedoria, o seu jeito de ver o mundo e de nele caminhar."

Mia Couto

3. OBJETIVOS DO PADPS

A Instituição, agrega consigo quatro respostas sociais, Serviço de Apoio ao Domicílio (SAD), Centro de Convívio (CC) e as duas Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI), mais propriamente o Lar Nossa Senhora do Extremo (CSNSE) e o Lar Padre Manuel do Couto (PMC) e ainda a resposta de Refeitório/Cantina Social.

Todas, têm uma única missão, "Cuidar e promover a Qualidade de Vida, com Dedicação, partilhando com Amor". Neste seguimento, essa mesma missão tem de ser refletiva de igual forma no Plano Anual de Atividades, abraçando três grandes objetivos: (1) promover contacto com a família; (2) trabalhar as principais capacidades cognitivas/funcionais através dos ateliers e (3) estabelecer relações intergeracionais. O mais importante, promover um envelhecimento bem-sucedido, pautado de uma melhor qualidade de vida.

4. ÁREAS, DOMÍNIOS E ATIVIDADES TIPO

RESPOSTA SOCIAL: ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS / SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO E CENTRO DE CONVÍVIO

ÁREA/DOMÍNIO	OBJETIVOS GERAIS	ATELIERES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS / DESCRIÇÃO / RECURSOS MATERIAIS
LÚDICAS RECREATIVAS	- Estimular a expressão individual e o investimento nos próprios gostos/interesses, através de atividades artísticas que incentivem o uso de materiais recicláveis; - Estimular a concentração, a capacidade de reação e a criatividade, retardando a perda dessas habilidades por meio de jogos e desafios que promovam a interação e o pensamento rápido, reforçando o bem-estar cognitivo; - Incentivar o contato com a natureza através de atividades ao ar livre, como passeios, jogos de observação e piqueniques; - Oferecer oportunidades de socialização e ocupação de tempos livres; - Incentivar a valorização do meio ambiente.	ARTES DECORATIVAS	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes -Permitir ao/a 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; -Estímulo à participação passiva, como a observação de outras pessoas a trabalhar, acompanhada de músicas suaves ou elementos visuais, para incentivar a sensação de pertencimento e envolvimento, sem forçar a atividade prática.

			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. Recursos materiais: mesas, cadeiras, tecidos, linhas, tesouras, lixas, telas, pinceis, tintas, plástico, botões, cartolinas, colas, marcadores, lápis, borrachas, elementos naturais (folhas, pedras, flores, galhos...) e outros materiais necessários à realização da atividade.
		JOGOS	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes -Proporcionar momentos de interiorização de regras, cedências e competitividade saudável. -Estimular o raciocínio lógico e estratégico, promovendo a melhoria da coordenação motora; 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. Recursos materiais: mesas, cadeiras, tecidos, linhas, tesouras, lixas, telas, pinceis, tintas, plástico, botões, cartolinas, colas, marcadores, lápis, borrachas, elementos naturais (folhas, pedras, flores, galhos...) e outros materiais necessários à realização da atividade.
CULTURAIS	- Incentivar a criatividade e a reflexão através do contato com atividades culturais; - Fomentar a apreciação da diversidade cultural e ambiental; - Promover a participação em eventos culturais inclusivos;	PASSEIOS/ VISITAS TEMÁTICAS	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes -Personalizar os passeios de acordo com os interesses do grupo; -Proporcionar experiências com momentos de lazer, divertimento e aprendizagem; -Promover o contacto com o exterior, conhecendo novos locais, visitando museus, jardins, locais históricos; -Incrementar a sua participação ativa em atividades culturais;

	- Estimular a socialização e a convivência em ambientes culturais; - Incentivar o desenvolvimento emocional e a empatia.		Descrição Abrange as atividades de visita/passeio a locais de interesse cultural e social, bem como a locais de culto. Visa também as caminhadas, passeios ao ar livre 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, visitas a jardins botânicos, parques naturais e outras áreas verdes. Recursos materiais: meios de transporte, guias turísticos, apoios logísticos, auxiliares, se/quando necessário.
SOCIAIS	- 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; - Facilitar a integração dos/as novos/as Clientes através de dinâmicas acolhedoras e interativas; - Proporcionar ambientes festivos e acolhedores que reduzam o isolamento social e a solidão.	DIAS TEMÁTICOS E DATAS FESTIVAS	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; -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 Interjacional, 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 partilhando a sua sabedoria; -Proporcionar lanches de convívio de forma a promover a empatia e a compreensão. 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. Engloba atividades de festejo de datas de festas, tais como, o Natal, Páscoa entre outros. A celebração do dia de aniversário também é realizada, onde se canta os parabéns com o respetivo bolo de aniversário, com a presença dos demais
		ACOLHIMENTO E INTEGRAÇÃO	
		INTERGERACIONALIDADE	

			Clientes e, sempre que possível com os/as familiares do/a aniversariante. 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. Este atelier engloba também 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. Recursos materiais: calendário das datas comemorativas/datas de aniversários/ datas de acolhimento, alimentos para confeção de bolos de aniversário.
DESENVOLVIMENTO PESSOAL	Promover a autoestima dos Clientes; - Proporcionar atividades de estimulação cognitiva para minorar défices e maximizar potencialidades; - Estimular os vários tipos de memória; - Estimular a criatividade e expressão emocional; - Incentivar a apreciação do ambiente natural e o desenvolvimento de uma mentalidade sustentável; - Fomentar a consciência corporal e a mobilidade, valorizando o papel do movimento físico;	ATELIER TREINO COGNITIVO	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 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. Com a combinação de atividades cognitivas e emocionais, o atelier visa proporcionar um ambiente positivo e estimulante, promovendo a saúde mental, emocional e social dos clientes. As atividades artísticas e de expressão criativa, como pintura, escrita ou construção de narrativas, estimulam a imaginação e a capacidade de criar, explorando a criatividade dos participantes. O tema da natureza pode ser integrado em atividades de reflexão sobre a importância do meio ambiente, utilizando elementos naturais ou discutindo questões relacionadas à sustentabilidade e à conexão com a natureza. Recursos materiais: Mnemónicas, papel, tintas acrílicas canetas, Livros (contar histórias) Post-its, recortes de jornais, jogos de tabuleiro.
		ATELIER DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL	

INTELECTUAIS E FORMATIVAS/INFORMATIVAS	- Aumentar a sensibilização para temas ambientais e sociais; - Explorar e distribuir materiais informativos (panfletos, folhetos e cartazes educativos); - Estimular a participação ativa nas redes sociais; - Promover o contato com a realidade atual através da exploração de notícias, debates e discussões sobre eventos atuais; - Incentivar a participação em atividades informativas sobre a natureza e o meio ambiente; - Promover atividades de sensibilização sobre a importância da reciclagem.	ATELIER (IN)FORMATIVO	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes -Promover o contacto com o contexto exterior/ realidade; -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; -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/às C sobre temáticas variáveis, como saúde, alimentação, reciclagem, e dias de datas pré-estabelecidas. Com o enfoque na sustentabilidade e na reciclagem reflete uma conexão com a natureza e o meio ambiente, promovendo práticas ecológicas e a reflexão sobre o impacto ambiental das ações cotidianas, onde engloba atividades de reutilização de matérias para o atelier de artes decorativas, bem como a separação de resíduos. Dada a necessidade de mudança de estilos de vida, informar e incentivar todos os Clientes à necessidade emergente à adoção de um estilo de vida mais sustentável, apelando ao desperdício zero, à reciclagem e ao consumo energético e hídrico equilibrado. 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.
ESPIRITUAIS E RELIGIOSAS	- Promover atividades de cariz religioso; - Conceder ao/à cliente a possibilidade de participar em momentos de índole espiritual; - Cultivar o sentimento de fé.	ATELIER ESPIRITUAL	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.

			Descrição Aqui inserem-se as atividades de cariz religioso como a recitação do terço e assistir à missa. Recursos materiais: Televisão, internet, terço, música sacra.
QUOTIDIANAS	- Promover o bem-estar, autonomia e autoestima; - Promover o diálogo com o/a cliente aquando da prestação dos cuidados; - Proporcionar/ motivar à realização de pequenos exercícios de desenvolvimento de motricidade fina; - Incentivar o/a Cliente a colaborar na realização de pequenas tarefas, adaptadas ao seu estado de saúde e autonomia, fomentando o sentimento de utilidade, dignidade e pertença; - Promover o diálogo e a interação com o/a Cliente durante os cuidados diários, - Incentivando atividades como leitura, ouvir música, entre outros; - Incorporar o cuidado com a natureza nas atividades diárias, como o cultivo de pequenos jardins ou cuidados com plantas.	ATELIER AVD'S E CONFORTO	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. -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. -Realizar sessões práticas de culinárias 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 É pretendido promover a realização pessoal e a manutenção de uma vida digna e confortável para os clientes, respeitando os seus diferentes níveis de autonomia e necessidades.

			Recursos materiais: De acordo com a tarefa a realizar ex. rádio, televisão, jornal, livros, revistas, jogos, plantas, etc.
DESPORTIVAS	- Promover hábitos e prática de atividade física; - Incentivar à realização de caminhadas; - Efetuar exercícios adaptados à capacidade e idade do/a Cliente, respeitando as suas condições físicas e cognitivas; - Estabelecer atividades físicas em grupos; - Promover o fortalecimento muscular e a flexibilidade através de exercícios adaptados.	ATELIER ATIVIDADE FÍSICA	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes -Melhoria da função cardiovascular; melhoria da função respiratória; aumento/melhoria da flexibilidade; aumento/preservação da força muscular; -Estimulação cognitiva: melhora a função cognitiva e a diminuição do risco de problemas de saúde mental. -Prevenção da obesidade e fortalecimento muscular e ósseo; -Melhoria da motricidade fina, equilíbrio e coordenação. Totalmente dependentes - aumento/preservação da força muscular. Descrição Abarca atividades como caminhadas, exercícios aeróbicos e anaeróbicos, exercícios musculares. Recursos materiais: bolas, tapetes, elásticos, pedaleiras, cadeiras, barras de apoio, pesos, entre outros de acordo com a especificidade da atividade.
SAÚDE E BEM-ESTAR	- Reabilitar e manter as aptidões físicas, psíquicas, psicomotoras, sensoriais; - Monitorizar índices de saúde e efetuar um acompanhamento regular sobre a situação de saúde de cada Cliente; - Sensibilizar para temáticas relacionadas com a saúde; - Incorporar atividades de estimulação sensorial; - Fomentar a integração de práticas saudáveis no dia-a-dia;	ATELIER ESTIMULAÇÃO SENSORIAL/SAÚDE	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 o tato, olfato, paladar e audição através de atividades sensoriais. 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.

	- Promover atividades de bem-estar no exterior;		Recursos materiais: Computador ou coluna com música relaxante, histórias e conversas, material de massagem (cremes, toalhas...), material de meditação, tintas, entre outros.
--	---	--	--

OBSERVAÇÕES COMUNS A TODOS OS ATELIÊS:

- **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.

5. Metodologias de divulgação e avaliação

5.1 METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO

Relativamente à metodologia e divulgação, muitas das nossas atividades, são divulgadas na rede social Facebook, um dos motivos prende-se pela divulgação dos diversos trabalhos realizados pelos nossos utentes. Um outro motivo deve-se a manter o contacto indireto e de proximidade família-utente.

O plano anual e mensal de atividades, encontra-se devidamente afixado no placar da instituição, para que todos (família, visitantes, utentes) o possam consultar previamente, bem como disponibilizado aos Clientes de SAD nas viaturas de domicílios.

No que consta ao plano anual, este fornece uma visão geral das atividades ao longo do ano, principalmente as datas comemorativas. Quanto ao plano mensal, este já fornece com mais detalhe cada atividade no decorrer de cada mês.

5.2. METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO

Na ERPI, a adesão por parte dos utentes, nas atividades semanais, de segunda-feira a sexta-feira, são avaliadas através da observação direta e devidamente registadas num documento de trabalho intitulado de "Registo de Atividade". É de salientar que a técnica de animação, tem a opção de "Participante Ativo" e Participante Passivo" e a seleção deste registo é feito através de critérios muito minuciosos.

No que se refere à monitorização trimestral, o primeiro procedimento é a aplicação de um questionário de satisfação de avaliação de satisfação, onde os mesmos tem o direito de o elaborar anonimamente, exemplo de questões "*a diversidade das atividades é suficiente e adequada aos meus gostos, expectativas e necessidades*", "*Os horários das atividades são adequados às suas necessidades*", "*Estou envolvido na planificação e desenvolvimento das atividades*" e "*De uma forma global estou satisfeito/a com as atividades desenvolvidas*". De seguida é elaborado o relatório, a fim de se verificar o cumprimento dos objetivos determinados no PADP e das atividades planeadas, e o resultado dos questionários de satisfação. É de referir que sempre que seja necessário, serão realizados ajustamento dos objetivos e das estratégias a utilizar no próximo semestre.

6. PLANEAMENTO MENSAL DE DATAS FESTIVAS

MÊS	DIA COMEMORATIVO	OBJETIVOS	DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES ESTRATÉGIAS	RECURSOS		ORÇAMENTO ¹
				MATERIAIS	HUMANOS	
JANEIRO	01 – DIA DE ANO NOVO	- PROPORCIONAR MOMENTOS DE BEM-ESTAR E LAZER; - FOMENTAR MOMENTOS DE CONVÍVIO;	- LARGADA DE BALÕES COM MENSAGENS/DESEJOS DE ANO NOVO.	-BALÕES, FITAS, CANETAS, PAPEL.	- ANIMADORA; - IDOSOS.	5€
	06 – DIA DE REIS	-PROMOVER A INTERGERACIONALIDADE; -PROMOVER MOMENTOS DE BEM-ESTAR E CONVÍVIO.	- VISITA DAS CRIANÇAS À INSTITUIÇÃO E LANCHE CONVÍVIO. -ONDE TEREMOS UMA BREVE APRESENTAÇÃO DE POEMAS SOBRE OS REIS MAGOS.	-LANCHE.	- ANIMADORA; - IDOSOS; -EDUCADORA; - CRIANÇAS.	20€
	11 – DIA INTERNACIONAL DO OBRIGADO	- PROMOVER A IMPORTÂNCIA DA GRATIDÃO; - ESTIMULAR OS UTENTES A EXPRESSAREM OS SEUS SENTIMENTOS.	- OS UTENTES SÃO CONVIDADOS A PARTILHAR MOMENTOS PELOS QUAIS SÃO GRATOS, ESCRIVENDO OU PINTANDO UM CARTÃO PREVIAMENTE DADO PELA ANIMADORA QUE POSTERIORMENTE SERÁ ENTREGUE ÀS COLABORADORAS DA INSTITUIÇÃO.	-CARTÕES EM BRANCO, CANETAS, LÁPIS DE COR, MARCADORES.	- ANIMADORA; - IDOSOS.	0€
	18 – DIA INTERNACIONAL DO RISO	- Proporcionar momentos de descontração, alegria e bem-estar.	- Assistir a vídeos curtos de comédia e durante a atividade, será gravado um vídeo, capturando os sorrisos, risadas e reações dos utentes.	TELEMÓVEL, COMPUTADOR, TELEVISÃO.	- ANIMADORA; - IDOSOS;	0€

¹ O orçamento é uma estimativa dos gastos a serem realizados ao longo do período, com base nas atividades e necessidades previstas.

	29 – DIA INTERNACIONAL DO PUZZLE	-ESTIMULAR O RACIOCÍNIO E A CONCENTRAÇÃO; -ESTIMULAR A INTERAÇÃO E O TRABALHO EM EQUIPA.	- MONTAGEM DE PUZZLES VARIADOS EM GRUPO.	- PUZZLES.	- ANIMADORA; - IDOSOS.	30€
	31 – DIA AO CONTRÁRIO	- INCENTIVAR O RACIOCÍNIO E A CRIATIVIDADE; -CRIAR UM AMBIENTE DIVERTIDO E DESCONTRAÍDO.	- A ATIVIDADE CONSISTE NA INVERSÃO DE PAPÉIS, VAMOS PEDIR AOS UTENTES PARA SE COMPORTAREM NA HORA DA ATIVIDADE COMO FOSSEM "PATRÕES, FUNCIONÁRIOS, PROFESSORES, PORTEIROS ENTRE OUTROS".	- INSTALAÇÕES.	- IDOSOS; - ANIMADORA.	0€
FEVEREIRO	02 – DIA DO CREPE	- ESTIMULAR OS SENTIDOS DOS IDOSOS, COMO O OLFATO, PALADAR E TATO, ATRAVÉS DA DEGUSTAÇÃO DE CREPES; -INCENTIVAR A PARTICIPAÇÃO ATIVA DOS IDOSOS NA ATIVIDADE DE COZINHA.	-PREPARAÇÃO DA MASSA DOS CREPES E DECORAÇÃO DO MESMO.	-UTENSÍLIOS DE COZINHA E INGREDIENTES.	- ANIMADORA; - IDOSOS.	10€
	03- DIA DE SÃO BRÁS	-PROMOVER O BEM-ESTAR DOS UTENTES; -PROMOVER O ENRIQUECIMENTO CULTURAL.	-PASSEIO À CIDADE DE VILA REAL, PROVAR A "GANCHA".	-VIATURA.	-ANIMADORA; -IDOSOS.	10€
	05- DIA MUNDIAL DA NUTELLA	-ESTIMULAR OS SENTIDOS DOS IDOSOS, OLFATO, PALADAR E TATO.	-PREPARAÇÃO DE ESPETADAS DE FRUTA COM RECHEIO DE CHOCOLATE E PROVA DAS MESMAS.	-NUTELLA; -BANANAS.	-ANIMADORA; -IDOSOS.	20 €
	13 – DIA MUNDIAL DA RÁDIO	-INCENTIVAR A COMUNICAÇÃO ENTRE IDOSOS E A RÁDIO.	-TENTAR COM OS NOSSOS CLIENTES, UMA CHAMADA PARA A RADIO LOCAL PARA EM CONJUNTO PEDIRMOS UMA MÚSICA E UMA DEDICAÇÃO.	-TELEMÓVEL; -RÁDIO.	-ANIMADORA; -IDOSOS; -TÉCNICO RÁDIO.	0 €

	14-DIA DOS NAMORADOS	-DESENVOLVER A MOTRICIDADE FINA;	-REALIZAÇÃO DE CORAÇÕES COM GOMA EVA.	-TESOURA; GOMA EVA; COLA; PAPELÃO.	-ANIMADORA; -IDOSOS.	10 €
MARÇO	03 – DIA MUNDIAL DA ORAÇÃO	- PROMOVER A CRIATIVIDADE; -ESTIMULAR A MOTRICIDADE FINA;	-REALIZAÇÃO DE TERÇOS COM MATERIAL RECICLADO, NOMEADAMENTE PAUS DE CAFÉ.	-PAUS DE CAFÉ; COLA; TINTA; TESOURA.	-ANIMADORA; -IDOSOS.	0 €
	04- CARNAVAL	-FOMENTAR A INTERGERACIONALIDADE; -PROPORCIONAR MOMENTOS DE LAZER/CONVÍVIO.	PARA A COMEMORAÇÃO DO DIA DE CARNAVAL IRÁ SE REALIZAR UM BAILE, ONDE IREMOS CONVIDAR A CRECHE. LANCHE CONVÍVIO.	-LANCHE; -MÁSCARAS.	-ANIMADORA; -IDOSOS; -CRECHE.	50 €
	08-DIA INTERNACIONAL DA MULHER	-DESENVOLVER A MOTRICIDADE FINA.	-REALIZAÇÃO DE LEMBRANÇAS PARA O DIA DA MULHER (AINDA A DEFINIR).		-ANIMADORA; -IDOSOS.	
	19 - DIA DO PAI	-DESENVOLVER A MOTRICIDADE FINA;	-REALIZAÇÃO DE UMA LEMBRANÇA PARA O DIA DO PAI. (AINDA A DEFINIR).		-ANIMADORA; -IDOSOS.	
	20- PRIMEIRO DIA DE PRIMAVERA	-DESENVOLVER A MOTRICIDADE FINA; -PROMOVER A CRIATIVIDADE;	- ELABORAÇÃO DE UM MURAL "BEM-VINDA PRIMAVERA".	- PLACAR; -CORES; -TESOURA; -COLA; -FITA COLA; -DIFERENTES TIPOS DE PAPEL.	ANIMADORA; -IDOSOS.	10 €
	22 – DIA MUNDIAL DA ÁGUA	-PROMOVER O ENRIQUECIMENTO CULTURAL	-ATRAVÉS DE UMA APRESENTAÇÃO PREVIAMENTE CONSTRUÍDA, APRESENTAÇÃO DA MESMA AO GRUPO DE	-COMPUTADOR; -INTERNET; -TELEVISÃO.	-ANIMADORA; -IDOSOS.	0 €

			IDOSOS, INERENTE À IMPORTÂNCIA DA ÁGUA PARA A SAÚDE.			
ABRIL	06 – DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA	-FOMENTAR O BEM-ESTAR FÍSICO;	- CAMINHADA AO EXTERIOR.	- CHAPÉUS; -COMPUTADOR; -GARRAFAS DE ÁGUA.	- IDOSOS; -ANIMADORA.	0 €
	07 – DIA MUNDIAL DA SAÚDE	-FOMENTAR A ATIVIDADE FÍSICA E CONSCIENCIALIZAR OS UTENTES.	- AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE A SAÚDE NA TERCEIRA IDADE, HÁBITOS A ADOTAR.	- COMPUTADOR; -INTERNET; -TELEVISÃO.	-IDOSOS; -ANIMADORA.	0 €
	18- DIA INTERNACIONAL DOS MONUMENTOS E SÍTIOS / SEXTA – FEIRA SANTA	-PROPORCIONAR MOMENTOS DE BEM-ESTAR FÍSICO E PSICOLÓGICO AOS UTENTES.	-VISITA AO MUSEU MUNICIPAL.	-CARRINHAS; -LANCHE	-IDOSOS; -ANIMADORA.	40 €
	20 – PÁSCOA	-FOMENTAR A PRÁTICA RELIGIOSA; -DESENVOLVER A MOTRICIDADE FINA; -FOMENTAR O ESPÍRITO DE EQUIPA E ENTREAJUDA.	-DECORAÇÃO DAS INSTALAÇÕES; -VISUALIZAÇÃO DO FILME "PAIXÃO DE CRISTO"; -REALIZAÇÃO DO "CAÇA AO OVO DA PÁSCOA" COM PISTAS DADAS PELA ANIMADORA.	-TELEVISÃO; -INTERNET; -COMPUTADOR; -PAPEL EVA; -OVOS; -COLA; TINTAS.	-IDOSOS; -ANIMADORA.	15 €
	25- DIA DA LIBERDADE	-PROMOVER A PARTILHA DE EXPERIÊNCIAS NA DATA ASSINALADA;	-RELEMBRAR E PARTILHAR MOMENTOS VIVIDOS NO 25 DE ABRIL;	-TELEVISÃO; -INTERNET;	-IDOSOS; -ANIMADORA.	10 €

		- ESTIMULAR A MEMÓRIA E FOMENTAR O ENRIQUECIMENTO CULTURAL.	-REALIZAÇÃO DE CRAVOS; -VISUALIZAÇÃO DO FILME "CAPITÃES DE ABRIL".	-COMPUTADOR; -PAPEL CREPE VERMELHO E VERDE; -CAPSULAS DE CAFÉ; -PAUS DE ESPETADA; -COLA.		
	26- DIA DA PREVENÇÃO DOS MAUS-TRATOS NA INFÂNCIA	- PROMOVER A INTERGERACIONALIDADE E A SENSIBILIZAÇÃO DO DIA EM QUESTÃO	- PALESTRA DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE A TEMÁTICA E VISITA DAS CRIANÇAS ÀS INSTALAÇÕES; -LANCHE/CONVÍVIO; - REALIZAÇÃO DE UM VÍDEO COM FRASES SIMBÓLICAS AO DIA PARA A REDE SOCIAL FACEBOOK.	-LANCHE; -COMPUTADOR; INTERNET; -TELEVISÃO.	-IDOSOS; -ANIMADORA; -CRIANÇAS; -EDUCADORA E OU PROFESSORA.	5 €
MAIO	04- DIA INTERNACIONAL DO BOMBEIRO	- PROMOVER MOMENTOS DE PARTILHA; -PROMOVER O CONVÍVIO; -CONSCIENCIALIZAÇÃO SOBRE A TEMÁTICA.	-PEDIR A CADA CLIENTE, UM EPISÓDIO/TESTEMUNHO DE ALGUMA EXPERIÊNCIA VIVIDA COM UM PROFISSIONAL BOMBEIRO.		-ANIMADORA; -IDOSOS; -BOMBEIROS.	0 €
	04 - DIA DA MÃE	-DESENVOLVER A MOTROCIDADE FINA; -ESTIMULAR A CRIATIVIDADE, -PROPORCIONAR MOMENTOS DE CONVÍVIO.	-REALIZAÇÃO DE LEMBRANÇAS (A DEFINIR).		- ANIMADORA; -IDOSOS.	
	13- APARIÇÃO DE Nª SR.ª DE FÁTIMA AOS PASTORINHOS	- FOMENTAR A PRÁTICA RELIGIOSA;	-VISUALIZAÇÃO EM DIRETO DURANTE TODO O DIA AS CELEBRAÇÕES DO 13 DE MAIO EM FÁTIMA.	-TELEVISÃO;	-ANIMADORA; -IDOSOS.	0 €

	15- DIA INTERNACIONAL DA FAMÍLIA	-FOMENTAR AS RELAÇÕES FAMILIARES; -PROPORCIONAR MOMENTOS DE BEM-ESTAR E LAZER	-LANCHE CONVÍVIO ENTRE OS UTENTES E OS SEUS FAMILIARES; -DIALOGAR SOBRE A IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA.	- LANCHE.	-ANIMADORA; -IDOSOS; -FAMILIARES.	25 €
	17- DIA MUNDIAL DA RECICLAGEM	-DESENVOLVER A MOTRICIDADE FINA;	- ATRAVÉS DE MATERIAIS QUE RECICLAMOS, REALIZAR CAIXINHAS PARA PRÓXIMAS RECICLAGENS.	- COLA; -TINTA; - PINCÉIS; - CAIXAS DE PAPELÃO.	-ANIMADORA; -IDOSOS.	0 €
JUNHO	13- FESTA DE SANTO ANTÓNIO	- FOMENTAR A INTERGERACIONALIDADE; -ESTABELECEER RELAÇÕES DE PROXIMIDADE; -PROMOVER O CONVÍVIO.	-REALIZAÇÃO DE MARCHAS DE SANTO ANTÓNIO COM OS IDOSOS E CRIANÇAS; -LANCHE E CONVÍVIO.	- COLUNA; -TELEMÓVEL; -LANCHE.	-ANIMADORA; -IDOSOS; -CRIANÇAS; -EDUCADORA.	15 €.
	14- DIA MUNDIAL DA CONSCIENCIALIZAÇÃO CONTRA A PESSOA IDOSA	- SENSIBILIZAR OS UTENTES PARA O PERIGO DE BURLAS.	-AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO DA GNR PARA AS PESSOAS IDOSAS.	- COMPUTADOR; -TELEVISÃO; -COLUNA E MICROFONE	-GNR; -IDOSOS; -ANIMADORA.	0 €
	18- DIA INTERNACIONAL DO PIQUENIQUE	-ESTABELECEER RELAÇÕES DE PROXIMIDADE; -PROMOVER O CONVÍVIO.	- PIQUENIQUE AO PARQUE DO CORGO NA CIDADE DE VILA REAL.	- CARRINHA; -LANCHE.	-IDOSOS; -ANIMADORA.	40 €.
	24 - FESTA DE S. JOÃO	-PROMOVER O CONVÍVIO; -PROMOVER SAÍDAS DA ROTINA;	-IDA À CAPELA DA NOSSA SENHORA DO EXTREMO.	-CARRINHA.	-ANIMADORA; -IDOSOS.	20 €.

	29- FESTA DE S. PEDRO	-PROMOVER O CONVÍVIO E O ENTRETENIMENTO; -ESTIMULAR E POTENCIAR AS VÁRIAS ÁREAS DO FUNCIONAMENTO COGNITIVO; -DESENVOLVER A MOTROCIDADE FINA.	REALIZAÇÃO DE JOGOS TRADICIONAIS; PINTURA DE PEIXES E BALÕES.	-CORES; - DESENHOS; -COLA; -TESOURAS; -JOGOS.	-ANIMADORA; -IDOSOS.	7,50 €.
	30 – DIA MUNDIAL DAS REDES SOCIAIS	- FOMENTAR MOMENTOS DE CONVÍVIO; -ESTIMULAR A MEMÓRIA	-VISUALIZAÇÃO DE VÍDEOS DE FACEBOOK.	-COMPUTADOR; -INTERNET; -TELEVISÃO.	-IDOSOS; -ANIMADORA.	0 €.
	10- DIA MUNDIAL DA PIZZA	- DESENVOLVER A MOTROCIDADE FINA; -DESENVOLVER A CRIATIVIDADE; -PROMOVER A INTERAJUDA.	- CONFEÇÃO DE PIZZA.	-MASSA DE PIZZA; -INGREDIENTES DIVERSOS, UTENSÍLIOS DE COZINHA, TOUCAS.	-IDOSOS; -ANIMADORA.	15 €.
	16- DIA DO GELADO	-ESTIMULAR OS SENTIDOS DOS IDOSOS, COMO O OLFATO, PALADAR ATRAVÉS DA DEGUSTAÇÃO DE SABORES.	DEGUSTAÇÃO DE DIVERSOS TIPOS DE SABOR DE GELADO, O OBJETIVO É QUE OS UTENTES CONSIGAM ADIVINHAR QUAL O SABOR.	-COLHERES DE PLÁSTICO; 5 SABORES DE GELADO.	-IDOSOS; -ANIMADORA.	15 €.
JULHO	26 - DIA MUNDIAL DOS AVÓS	- REFORÇAR A UNIÃO GERACIONAL; -PROPORCIONAL MOMENTO DE LAZER E BOA DISPOSIÇÃO.	- EFETUAR LIGAÇÕES TELEFÓNICAS QUER POR CHAMADA QUER POR VÍDEO CHAMADA; -ENTREGA DE LEMBRANÇAS AOS CLIENTES AVÓS (AINDA A DEFINIR AS LEMBRANÇAS).	- TELEFONE; - TABLET;	-ANIMADORA; -IDOSOS;	

	30-DIA INTERNACIONAL DO AMIGO	-SENSIBILIZAR OS UTENTES PARA A IMPORTÂNCIA DA AMIZADE.	-DIALOGAR SOBRE A IMPORTÂNCIA DA AMIZADE; -CONSTRUIR UMA ÁRVORE GENOLÓGICA COM TODOS OS UTENTES DA INSTITUIÇÃO.	- PAPEL EVA; COLA; FOTOGRAFIAS DOS UTENTES.	- ANIMADORA; - IDOSOS.	0€
AGOSTO	15 – ASSUNÇÃO DE NOSSA SENHORA	- FOMENTAR A PRÁTICA RELIGIOSA;	-VISUALIZAÇÃO EM DIRETO, DURANTE TODO O DIA, AS CELEBRAÇÕES DO 15 DE AGOSTO.	-TELEVISÃO.	- ANIMADORA; - IDOSOS.	0€
	19 – DIA MUNDIAL DA FOTOGRAFIA	- ESTIMULAR A AUTONOMIA DOS UTENTES; - DESENVOLVER A CRIATIVIDADE E O ESPÍRITO DE ENTREAJUDA; -PROMOVER MOMENTOS DE CONVÍVIO.	-SESSÃO FOTOGRÁFICA REALIZADA PELOS IDOSOS.	-MÁQUINA FOTOGRÁFICA.	- ANIMADORA; - IDOSOS.	0€
SETEMBRO	04 – DIA NACIONAL DO PSICÓLOGO	- SALIENTAR A IMPORTÂNCIA E O PAPEL DE UM PSICÓLOGO NO CUIDADO DOS IDOSOS; - VALORIZAÇÃO DA HISTÓRIA DE VIDA DE CADA UM; - REFORÇAR A AUTOESTIMA E A SOCIALIZAÇÃO.	-DINÂMICA "O QUE É UM PSICÓLOGO?"; -DINÂMICA DE GRUPO "MEMÓRIAS E SENTIMENTOS", ONDE CADA UTEENTE É CONVIDADO A CONTAR HISTÓRIAS OU MOMENTOS SIGNIFICATIVOS.	- MICROFONE; -COLUNA.	- PSICÓLOGO; - ANIMADORA; - IDOSOS.	0€
	08 – DIA MUNDIAL DA FISIOTERAPIA	-MELHORAR A MOBILIDADE; -ESTIMULAR PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO.	-SESSÃO DE ATIVIDADE FÍSICA NA SALA DE FISIOTERAPIA DA INSTITUIÇÃO.	-SALA DE FISIOTERAPIA; -EQUIPAMENTOS DE GINÁSTICA.	- ANIMADORA; - IDOSOS.	0€
	25 – FEIRA DAS CEBOLAS	-PROPORCIONAR AOS IDOSOS UM MOMENTO DE LAZER;	- IDA A VILA POUCA DE ÁGUIAR E PARTICIPAR NA FEIRA DAS CEBOLAS.	- VIATURAS.	- ANIMADORAS; - IDOSOS.	20€

		-ESTIMULAR CONTACTO COM A CULTURA LOCAL; -ESTIMULAR A MEMÓRIA E AS PERCEÇÕES SENSORIAIS.				
	29 – DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO	-PROMOVER A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A SAÚDE DO CORAÇÃO.	- MONITORIZAÇÃO DOS SINAIS VITAIS.	- DINAMAP.	- ENFERMEIRA; - ANIMADORA; - IDOSOS.	0€
	01 – DIA MUNDIAL DA MÚSICA / DIA INTERNACIONAL DO IDOSO	-PROMOVER A INCLUSÃO E VALORIZAÇÃO DOS IDOSOS; -ESTIMULAR A MEMÓRIA, O BEM-ESTAR EMOCIONAL E SOCIAL DOS IDOSOS; -PROPORCIONAR MOMENTOS DE ALEGRIA E DESCONTRAÇÃO POR PARTE DOS IDOSOS.	-ATIVIDADE DE "RITMOS E PASSOS"; -ENTREGA DE LEMBRANÇAS (AINDA A DEFINIR).	-SINOS, PANDEIRETA, FLAUTA, RECO-RECO.	- ANIMADORA; - IDOSOS.	0€
	05 – IMPLANTAÇÃO DA REPÚBLICA	CONTRIBUIR PARA O AUMENTO DE CONHECIMENTO SOBRE FACTOS HISTÓRICOS DO NOSSO PAÍS; ESTIMULAR A MEMÓRIA	VISUALIZAÇÃO DE UM DOCUMENTÁRIO "CONTA ME HISTÓRIA – IMPLEMENTAÇÃO DA REPÚBLICA"; DEBATE SOBRE O TEMA.	-TELEVISÃO; COMPUTADOR.	-ANIMADORA; -IDOSOS.	0€
	16 – DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO	PROMOVER A CONSCIENTIZAÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO RICA EM NUTRIENTES;	DEBATE SOBRE O TEMA COM VÍDEO ALUSIVO.	-TELEVISÃO; COMPUTADOR.	-ANIMADORA; -IDOSOS.	0€
OUTUBRO	30 – DIA NACIONAL DA PREVENÇÃO DO CANCRO DA MAMA	PROMOVER A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A PREVENÇÃO DO CANCRO DA MAMA;	DEBATE SOBRE O TEMA COM VÍDEO ALUSIVO.	-TELEVISÃO; COMPUTADOR.	-ANIMADORA; -IDOSOS.	0€

	31 – DIA DAS BRUXAS - HALLOWEEN	-PROMOVER A INTERGERACIONALIDADE; -ESTIMULAR A CRIATIVIDADE; -PROPORCIONAR MOMENTOS DE DIVERTIMENTO E BEM-ESTAR	-BAILE DE BRUXAS; -CONCURSO DA MELHOR ABÓBORA DECORADA; -LANCHE CONVÍVIO.	-MATERIAL DIVERSO.	-ANIMADORA; -IDOSOS; -CRIANÇAS; -EDUCADORA.	0€
NOVEMBRO	05 – DIA MUNDIAL DO CINEMA	- PROMOVER O CONVÍVIO	VISUALIZAÇÃO FILME " BEM BOM ".	-COMPUTADOR; TELEVISÃO.	-ANIMADORA; -IDOSOS.	0€
	11 – DIA DE SÃO MARTINHO	- ESTIMULAR A MEMÓRIA - PROMOVER A INTERGERACIONALIDADE	-REALIZAÇÃO DE DECORAÇÃO ALUSIVA AO SÃO MARTINHO E ALMOÇO DE SÃO MARTINHO.	-PAPEL; CORES. TESOURAS; COLA ALMOÇO.	-ANIMADORA; -IDOSOS.	25€
	14 – DIA MUNDIAL DA DIABETES	-PROMOVER A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A SAÚDE DO CORAÇÃO; -INCENTIVAR PRÁTICAS SAUDÁVEIS; -EDUCAR OS IDOSOS SOBRE A IMPORTÂNCIA DE CUIDAR DA SAÚDE CARDIOVASCULAR.	-AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO; -MONITORIZAÇÃO DOS NÍVEIS DE DIABETES.	-MÁQUINA DIABETES E UTENSÍLIOS.	-ENFERMEIRA; -ANIMADORA; -IDOSOS.	0€
	17 – DIA MUNDIAL DO COMBATE AO CANCRO DA PRÓSTATA	-PROMOVER A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE o COMBATE AO CANCRO DA PRÓSTATA -INCENTIVAR PRÁTICAS SAUDÁVEIS;	AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO.	-COMPUTADOR; -TELEVISÃO.	-IDOSOS; -ANIMADORA; -ENFERMEIRA.	0€
	20 – DIA INTERNACIONAL DOS DIREITOS DAS CRIANÇAS	-PROMOVER MOMENTOS INTERGERACIONAIS ENTRE IDOSOS E CRIANÇAS.	ATIVIDADE INTERGERACIONAL ENTRE OS IDOSOS E AS CRIANÇAS DA CRECHE, LANCHE CONVÍVIO E KARAOQUE.	-TELEVISÃO; -COMPUTADOR; -LANCHE.	-IDOSOS; -ANIMADORA; -CRIANÇAS;	20€

					-EDUCADORA.	
DEZEMBRO	01- RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA	-CONTRIBUIR PARA O AUMENTO DO CONHECIMENTO SOBRE FACTOS HISTÓRICOS DO NOSSO PAÍS; -ESTIMULAR A MEMÓRIA.	VISUALIZAÇÃO DO DOCUMENTÁRIO "CONTA-ME HISTÓRIA- RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA" DEBATE SOBRE O TEMA.	-TELEVISÃO.	-IDOSOS; -ANIMADORA.	0€
	3- PREPARAÇÃO DO NATAL	- FOMENTAR A MOTOCIDADE FINA; -PROMOVER A INTEGRAÇÃO DOS UTENTES NAS FESTIVIDADES DA INSTITUIÇÃO; -FOMENTAR A CRIATIVIDADE; -DESENVOLVER O SENTIDO DE PERTENÇA E RESPONSABILIDADE.	DECORAÇÃO DA INSTITUIÇÃO PARA A EPÓCA NATALICIA, COM TRABALHOS PRÉ-FEITOS COM OS NOSSOS UTENTES.			
	10 – DIA INTERNACIONAL DOS DIREITOS HUMANOS	-PROMOVER A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE OS DIREITOS HUMANOS	AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE O QUE O SER HUMANO TEM OU NÃO DIREITO.	-COMPUTADOR; -TELEVISÃO.	-ANIMADORA; -IDOSOS.	0€
	25 – NATAL	PROMOVER MOMENTOS DE BEM-ESTAR	OFERTA DE LEMBRANÇAS (AINDA A DEFINIR).		COLABORADORAS IDOSOS	

7. Referências Bibliográficas

- Costa, M., & Lopes, T. (2019). *A natureza como promotora de saúde mental nos idosos*. Revista Portuguesa de Gerontologia e Geriatria, 5(2), 113-124.
- Martins, A., & Ferreira, P. (2020). *Sustentabilidade e envelhecimento ativo: práticas de reutilização e criatividade no contexto geriátrico*. Revista de Psicologia e Sociedade, 18(3), 87-102.
- Pereira, J. (2021). *Arte e envelhecimento: impacto das atividades criativas no bem-estar de idosos institucionalizados*. Revista Portuguesa de Psicogerontologia, 7(1), 45-61.
- Santos, F., & Almeida, R. (2022). *Atividade física adaptada para idosos: benefícios para a saúde e a integração social*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 20(4), 201-215.
- Silva, L. (2023). *Integração social e qualidade de vida na terceira idade: desafios e práticas*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- World Health Organization. (2021). *Decade of Healthy Ageing: Baseline Report*. WHO.

DATA: 01/JANEIRO/2025

A DIREÇÃO:



A DIREÇÃO TÉCNICA:



(Joana Isabel Martins Monteiro)