

# Centro Social e Cultural Nossa Senhora do Ó de Aguiçem

## *Plano de Atividades Socioculturais*

### Centro de Dia/ ERPI/SAD



**Ano 2020**

**“ Queremos fazer mais e melhor em 2020 pelos nossos clientes”**



**“A velhice não é a conclusão necessária da existência Humana, é uma fase da existência diferente da Juventude e da maturidade, mas dotada de um Equilíbrio próprio e deixando aberto ao individuo umaGama de possibilidades.”**

**(Simone de Beauvoir)**

**Ano 2020**

## **Breve Introdução:**

Partindo do pressuposto que os idosos constituem um grupo social de risco, dada a precariedade das suas condições económicas e a impossibilidade de acederem a bens e serviços considerados fundamentais, e não esquecendo a salvaguarda dos seus direitos e a afirmação da sua imagem positiva na sociedade, importa apostar em iniciativas que promovam o envelhecimento activo, tendo presente por um lado aquilo que são, as suas reais necessidades ao nível bio-psico-social, e por outro, os recursos humanos e materiais disponíveis tanto na Instituição como no meio envolvente. Todos nós devemos ter oportunidades de realização pessoal, e nesse sentido é importante que as actividades a definir sejam heterogéneas, tendo em conta que a população idosa, também ela, é heterogénea e que cada idoso tem as suas características e é detentor de uma história de vida. A planificação de actividades consiste na ocupação do idoso e no seu envolvimento nas mesmas, para que este possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inactivos. A realização de actividades com e para os idosos visa proporcionar uma vida mais activa e mais criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, desenvolvendo a autonomia pessoal.

Atividades	Descrição	Periodicidade	Objetivos	Destinatários	Orçamento previsto	Atividade realizada /Não realizada
<b>Comemoração do Dia de Reis</b>	Convidar o grupo coral da universidade sénior para realizar um momento musical	<b>Janeiro</b>	Promover gosto e recordar tempos antigos, relembrar tradições e costumes, proporcionar o convívio com a comunidade, proporcionar um momento musical e promover o envelhecimento activo, interagir com as colaboradoras.	<b>Idosos de ERPI,CD,SAD e de Instituições convidadas</b>	<b>Lanche- 50euros</b>	
<b>Dia Mundial do Riso</b>	Sessão de Terapia do Riso-contratar um terapeuta para realização de uma sessão.	<b>Janeiro</b>	Promover um momento de alegria, emoções, risos, o bem-estar	<b>(Idosos de CD,ERPI e Crianças)</b>	<b>Terapeuta-50euros</b>	
<b>Dia de São Valentim</b>	Cupido do Amor-Espalhar afectos pela cidade de Anadia	<b>Fevereiro</b>	Promover o contacto com a comunidade, proporcionar momentos de afecto e amor, mostrar à comunidade o quanto é importante dar afectos	<b>(Idosos de ERPI e CD)</b>	<b>Material de desgaste-30 euros</b>	

Atividades	Descrição	Periodicidade	Objetivos	Destinatários	Despesas previstas	Atividade realizada/ Não realizada
<b>Comemoração do Carnaval</b>	Desfile em Agum para a comunidade- Participação dos Idosos e das crianças  Baile de Carnaval temático - convidar Instituições	<b>Fevereiro</b>	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Contrariar o desenraizamento social dos Idosos; Desenvolver a capacidade lúdica; Incrementar a participação ativa dos Idosos; Manter o relacionamento dos Idosos/crianças; Proporcionar um momento musical;	<b>(Idosos de ERPI,CD,SAD, Crianças e Idosos de outras Instituições)</b>	<b>Material para confecção de fatos e acessórios- 30€</b>  <b>Músico- 75euros</b>  <b>Lanche - 35€</b>	
<b>Comemoração do Dia da Mulher- Uma ida ao Centro Comercial</b>	Almoçar no Centro Comercial Forum em Coimbra com Idosas de Outras Instituições	<b>Março</b>	Proporcionar momentos de bem estar/Valorizar o papel da Mulher na Sociedade/Proporcionar momentos de convívio; promover uma experiência diferente	<b>Idosas de CD,ERPI e SAD)</b>	<b>Almoço. Cada Idosa paga o seu</b>  <b>Lanche- 25 euros</b>	

Atividades	Descrição	Periodicidade	Objetivos	Destinatários	Despesas previstas	Atividade realizada/ Não realizada
<b>Comemoração do Dia de São José- Uma ida ao Restaurante</b>	Levar um grupo de Idosos ao Restaurante almoçar e proporcionar lanche na Instituição aos que não vão	<b>Março</b>	Promover o convívio; Promover a confraternização; Promover envelhecimento ativo. Proporcionar um momento diferente	(Idosos de CD,ERPI,SAD)	<b>Almoço cada Idoso paga o seu</b> <b>Lanche – 45 euros</b>	
<b>Visita ao Centro de Interpretação Ambiental na Mealhada- dia da Árvore- Plantar duas árvores na Instituição</b>	Comemoração do dia da Árvore e da água no Centro ambiental  Plantar 2 árvores na Instituição com as crianças	<b>Março</b>	Sensibilizar os Idosos para questões relacionadas com o ambiente; Relembrar tempos antigos/tradições; Ir de encontro aos gostos e interesses; Comemorar a data;	<b>(Idosos de CD,ERPI,SAD)</b>	<b>Custo das árvores-20euros</b>	
<b>Ida à Feira de Março- Aveiro</b>	Visitar a feira de Março	<b>Março/Abril</b>	Proporcionar momento de passeio e lazer, proporcionar experiências, conviver	<b>(idosos de ERPI,CD,SAD)</b>	<b>Lanche- 20 euros</b>	
<b>Ida ao Buçaco</b>	Visita à Mata do Buçaco e à Cruz Alta	<b>Abril</b>	Visitar a mata, passear, respirar ar puro, desfrutar da natureza e do seu meio envolvente	<b>(Idosos de ERPI,CD,SAD)</b>		
<b>Romaria às Almas da Areosa-Aguada de Cima</b>	Assistir á missa dedicada aos Idosos, visitar a capela e a feira	<b>Abril</b>	Proporcionar um momento de oração, passear, conviver, reviver costumes.	<b>(Idosos de ERPI,CD,SAD)</b>	<b>Lanche-20 euros</b>	

Atividades	Descrição	Periodicidade	Objetivos	Destinatários	Despesas previstas	Atividade realizada/ Não realizada
<b>Visita ao Museu do moinho Vitorino Menésio-concelho de Penacova</b>	Visitar o museu e realizar um pic nic ao ar livre com vista para a serra	<b>Abril</b>	Proporcionar um momento cultural, reviver tradições, passear	<b>(Idosos de ERPI,CD,SAD)</b>		
<b>Dia Mundial da Dança-concurso de dança</b>	Realização de um concurso de dança com a participação de várias Instituições	<b>28 de Abril</b>	Promover um momento de dança, diversão, convívio entre idosos de diferentes Instituições;	<b>Idosos de ERPI,SAD,CD e Idosos de outras Instituições</b>	<b>Lanche- 50 euros</b>	
<b>Ida ao luso – fonte de são João- Rosa Biscoito</b>	Ir à fonte de São João e lanchar ao salão de chá Rosa Biscoito	<b>Abril</b>	Proporcionar um momento diferente, descontração, momento de convívio, passear	<b>Idosos de ERPI,CD,SAD</b>	<b>Lanche- 30 euros</b>	
<b>Comemoração do dia Nacional dos Museus- Visita ao museu do Caramulo</b>	Visita ao museu do caramulo	<b>Maio</b>	Visitar o museu Proporcionar um momento cultural Promover o convívio	<b>Idosos de ERPI,CD,SAD</b>	<b>Entrada do Museu- o cliente paga o seu bilhete</b>	
<b>Visita ao Santuário de Fátima (Atividade organizada pela Câmara)</b>	Almoço convívio, assistir as cerimónias,	<b>Maio</b>	Promover hábitos, costumes, vivências religiosas oriundas do meio cultural em que os idosos estão inseridos, proporcionar momentos de oração e convívio	<b>Idosos de ERPI,CD,SAD</b>	<b>Almoço- pago pela Câmara</b>	



Atividades	Descrição	Periodicidade	Objetivos	Destinatários	Despesas previstas	Atividades realizadas/ Não realizadas
<b>Comemoração dos Santos Populares- Marchas Populares</b>	Organizar um Convívio de Marchas populares com várias Instituições- lanche partilhado	<b>Junho</b>	Promover o convívio interinstitucional; Promover o envelhecimento activo; Estimular a capacidade criativa. Estimular a dança, diversão	<b>Idosos de ERPI,SAD,CD e Idosos de outras Instituições</b>	<b>Lanche- 50 euros</b>	
<b>Ida à Praia de Mira com os Dependentes</b>	Passear no calçadão com os idosos em cadeira de rodas/visita à capela/Almoço	<b>Junho (2 dias distintos)</b>	Proporcionar um momento de lazer/ar livre/bem-estar; Relembrar momentos passados; respirar mar,	<b>Idosos de ERPI,CD</b>	<b>Almoço- 20 euros</b>	
<b>Ida ao luso</b>	Visitar o lago dos patos, fonte de São João e realizar um picnic no parque do lograssol	<b>Junho</b>	Passear, usufruir de um momento ao ar livre	<b>Idosos de CD,ERPI</b>	<b>Lanche- 25euros</b>	
<b>Ida à Praia de Mira</b>	Passar o dia na Praia com almoço e lanche	<b>Julho (2 dias distintos)</b>	Proporcionar um momento ao ar livre; Vivenciar e recordar momentos; Promover o convívio;	<b>Idosos de CD,ERPI,SAD</b>	<b>Almoço e lanche-80 euros (compra de frangos)</b>	
<b>Passear no Moliceiro em Aveiro</b>	Visita pelas praias, almoço no parque de merendas, passeio no moliceiro e lanche	<b>Julho</b>	Desfrutar da paisagem e do passeio, vivenciar uma experiencia diferente	<b>Idosos de CD,ERPI,SAD</b>	<b>Bilhete pago por cada cliente</b>	



Atividades	Descrição	Periodicidade	Objetivos	Destinatários	Despesas previstas	Atividade realizada/ Não realizada
<b>Agitágueda</b>	Visitar as ruas da cidade e realizar um pic nic	<b>Julho</b>	Visitar as ruas da cidade enfeitadas, desfrutar de um momento de lazer, conviver,	<b>Idosos de ERPI,SAD,CD</b>	<b>20 euros</b>	
<b>Ida à Praia de Mira</b>	Passar o dia na Praia, crianças e idosos	<b>Agosto (2 dias distintos)</b>	Desfrutar de praia, mar, proporcionar momentos de diversão, do contacto entre idosos e crianças num ambiente informal, ao ar livre,	<b>Idosos de ERPI,CD,SAD Crianças do ATL</b>	<b>30 euros</b>	
<b>Visita ao castelo de Montemor o velho e breve passagem pela praia da Figueira da foz, visita ao mercado da Figueira</b>	Visitar o Castelo de Montemor, realizar pic nic num parque de merendas e passagem pela praia da Figueira e lanche.	<b>Agosto</b>	Proporcionar um momento cultural, passear, visitar o mercado recordar tradições, costumes, relembrar momentos passados,	<b>Idosos de ERPI,CD,SAD</b>	<b>30 euros</b>	
<b>Ida à Praia de Olhos de Fervença</b>	Passar o dia na praia os Idosos e crianças do ATL	<b>Agosto</b>	Proporcionar um momento de passeio e lazer, convívio entre idosos e crianças	<b>Idosos de ERP,SAD,CD e ATL</b>	<b>30 euros</b>	

Atividades	Descrição	Periodicidade	Objetivos	Destinatários	Despesas previstas	Atividade realizada/ Não realizada
<b>Ida à Feira da Moita</b>	Visitar a feira da moita e realizar compras	<b>25 de Setembro</b>	Relembrar tradições e costumes	<b>Idosos de CD,SAD,ERPI</b>		
<b>A Festa das colheitas</b>	Realizar uma desfolhada com a presença de um grupo de gaiteiros, convidar Instituições	<b>Setembro/Outubro</b>	Relembrar costumes, tradições, proporcionar um momento de convívio, musical	<b>Idosos de CD,SAD e ERPI e Idosos de outras Instituições</b>	<b>Lanche- 40 euros</b>	
<b>Comemorar o Dia do Idoso-</b>	Realizar uma atividade direccionada para o idoso- Atividade de música, Missa	<b>Outubro</b>	Comemorar a data Proporcionar um momento musical Respeitar a vontade da cliente	<b>Idosos de CD, SAD, ERPI</b>	<b>Almoço</b>	
<b>Visita ao Museu das Caves Aliança em Sangalhos</b>	Realizar visita ao museu com direito a prova de vinhos	<b>Outubro</b>	Promover a data, degustar, saborear,	<b>Idosos de CD,ERPI,SAD</b>		
<b>Anadia Social (Atividade organizada pela Camara)</b>	Realização de várias atividades ao longo de uma semana dedicados aos idosos	<b>Outubro</b>	Promover actividades de entretenimento, promover o envelhecimento ativo,	<b>Idosos de CD,ERPI E SAD</b>	<b>Material de desgaste- 60 euros</b>	
<b>Comemoração do dia de São Martinho</b>	Realização de um magusto	<b>Novembro</b>	Manter e reviver tradições e costumes, contacto directo com as crianças da Instituição	<b>Idosos de CD, ERPI ,SAD</b>		

Atividades	descrição	Periodicidade	objetivos	Destinatário	Despesas previstas	Atividade realizada/ Não realizada
<b>Comemoração do dia do chá e da Bolacha</b>	Atelier de culinária, confecção de bolachas e degustação de chá	<b>Dezembro</b>	Exercitar a motricidade fina, provar, saborear, degustar, comemorar,	<b>Idosos de CD,ERPI</b>	<b>Ingredientes- 20euros</b>	
<b>Decoração de Natal</b>	Colaborar e Decorar os espaços	<b>Dezembro</b>	Exercitar criatividade, motricidade fina, ocupação,	<b>Idosos de CD,ERPI</b>	<b>Material de desgaste- 50 euros</b>	

Para além das atividades mencionadas neste plano anual, existem as atividades que decorrem semanalmente e mensalmente:

<b>Atividades tipo</b>	<b>Atividades</b>
Lúdico-recreativas	<b>Atelier de trabalhos manuais, jogos cognitivos, jogo do dominó, jogo da malha, jogo de cartas, jogo do bingo,</b>
Culturais	<b>Visitas a museus, teatro, cinema, Leituras sem Idade (Idas à Biblioteca)</b>
Sociais	<b>Convívios entre instituições, passeios;</b>
Intelectuais/formativas	<b>Palestras, ler o jornal,</b>
Quotidianas	<b>Conversa em dia, atelier de manicure, culinária, jardinagem, atelier de motricidade fina</b>
Espirituais/Religiosas	<b>Missa</b>
Desportivas	<b>Caminhadas, Boccia, utilização do Jardim Sensorial</b>

Para além das atividades mencionadas, existem as actividades de carácter ocupacional que são desenvolvidas por determinados clientes, que sentem necessidade de estarem ocupados com pequenas tarefas do dia-a-dia como: colocar mesas, realizar pequenos recados, Zelar, cuidar e alimentar os pássaros, regar as plantas, entre outras.

**Nota:** Ao longo do ano surgem convites por parte de outras Instituições e atividades organizadas pela rede social direccionadas aos Idosos, que são sempre sob aprovação da Direcção e da Diretora Técnica e os gastos dependem do tipo de atividade e do número de Idosos a participar.

**A selecção dos clientes na participação das atividade nem sempre é fácil, sendo necessário cumprir determinados critérios.**

Critérios de selecção:

- Gostos/interesses/vontades e necessidades do cliente;
- Capacidade de transporte e limitações do cliente;
- O facto de ter ou não já participado;
- Em último caso é realizado um sorteio.

Este método de selecção também é aplicável em todas atividades que implicam transporte.

Sempre que exista alteração nas atividades mencionadas no plano, os clientes são informados antecipadamente através de uma reunião com a responsável. A responsável pelas atividades é a Animadora Sociocultural.

Na sua ausência é responsável pela atividade um técnico nomeado pela Diretora Técnica.

## *Avaliação do Plano:*

Animadora:

---

Diretora Técnica:

---

Aprovado em:

O Presidente da Direção

---