

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	3
CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO	4
CARATERIZAÇÃO DOS CLIENTES	5
OBJETIVOS GERAIS	7
TABELA DE ATIVIDADES SEMANAIS	8
Atividades de Estimulação Cognitiva e Sensorial	9
Trabalhos Manuais (Artes manuais e decorativas)	9
Jogos de Mesa	10
Psicomotricidade.....	10
Atividades Lúdicas-recreativas.....	11
Atividades Religiosas (Oração do Terço)	11
Boccia	12
PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL (PADP)	13
CONCLUSÃO.....	27

INTRODUÇÃO

Atualmente e tendo em conta a nossa estrutura etária, o país depara-se com um elevado número de idosos que se apresentam cada vez mais dependentes e com novas carências, que até agora não eram tão visíveis.

Muitos dos idosos hoje em dia vivem isolados, com poucos recursos económicos e com uma retaguarda familiar precária ou inexistente. Além disso, a população idosa é cada vez mais marginalizada, sofrendo burlas e maus tratos, muitas das vezes por parte da própria família.

A Fundação Patronato de Santo António tem um papel preponderante neste aspeto, sobretudo no combate ao isolamento e na prestação de serviços que satisfaçam as atividades de vida diária e atividades instrumentais de vida diária que são essenciais para que este público-alvo viva em dignidade e com as mínimas condições de sustentabilidade, sobretudo os idosos sem retaguarda familiar, que lhes permita viver em conforto e segurança.

Desta forma, a instituição tem em conta o cliente como um todo, ou seja, ao nível físico, mental e social proporcionando-lhe um conjunto variado de serviços que visem a sua satisfação.

Relativamente às atividades que constam deste plano, quer semanais quer dias comemorativos que são realizadas ao longo do ano, visam sobretudo proporcionar aos clientes vários benefícios para a sua saúde física e mental. Pois o facto de estes estarem ocupados com atividades que vão ao encontro das suas necessidades e expectativas, ajudam a diminuir o sentimento de solidão, aumenta a sua auto-estima e motivação, facilitam a adaptação e comunicação para com os outros clientes, potenciam a perceção sensorial, exercitam as competências cognitivas e manutenção de hábitos saudáveis, reterdando assim possíveis demências.

Assim como, melhor qualidade de vida, através de atividades que estimulem o cliente fisicamente, diminuindo as suas limitações/obstáculos.

Apesar das atividades programadas, devemos valorizar as experiências que este público-alvo adquiriu ao longo da vida, uma vez que dessas experiências podemos proporcionar um envelhecimento ativo. Desta forma, é importante permitir ao cliente a realização de atividade que vão de encontro aos seus gostos.

CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

A Fundação Patronato de Santo António é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sediada em Sabrosa. A área territorial de intervenção abrange as freguesias do Concelho de Sabrosa, dependendo, para isso, da solicitação em questão e da disponibilidade da instituição.

As respostas sociais de que esta instituição dispõe são: Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e Programa de Emergência Alimentar (PEA).

As respostas sociais Centro de Dia e SAD, inclui os seguintes serviços:

- Atividades de animação e socialização, designadamente, animação, lazer, cultura, aquisição de bens e de géneros alimentícios, pagamento de serviços e deslocações a entidades da comunidade;
- Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Higiene habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados;
- Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica;
- Tratamento da roupa do uso pessoal do cliente;
- Acompanhamento ao médico e assistência medicamentosa;
- Transporte;

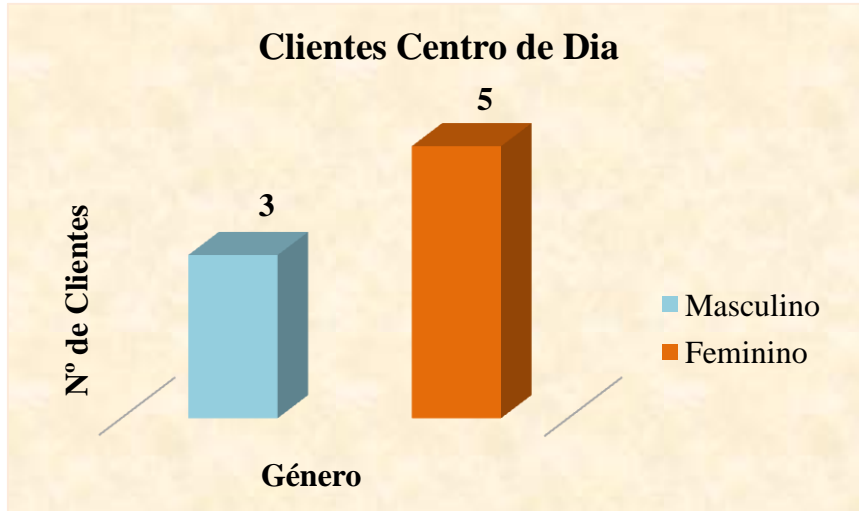
É de salientar que nos dias úteis são prestados todos os serviços contratualizados, aos friados e fins-de-semana são prestados os serviços básicos, nomeadamente, alimentação, assistência medicamentosa e higiene pessoal.

Na resposta Programa de Emergência Alimentar, a Fundação trabalha em parceria com 4 Instituições do Concelho, das quais: a Associação Centro de Dia São Pedro de Celeirós, Santa Casa da Mesericórdia de Sabrosa, Associação Miguel Torga e a Associação Social Cultural Recreativa e Desportiva de Parada do Pinhão, para fazer chegar uma refeição por dia a um maior número de pessoas carenciadas, desta forma, são confeccionadas 68 refeições dia, no âmbito desta resposta. O público-alvo a usufruir desta resposta social é diversificado.

CARATERIZAÇÃO DOS CLIENTES

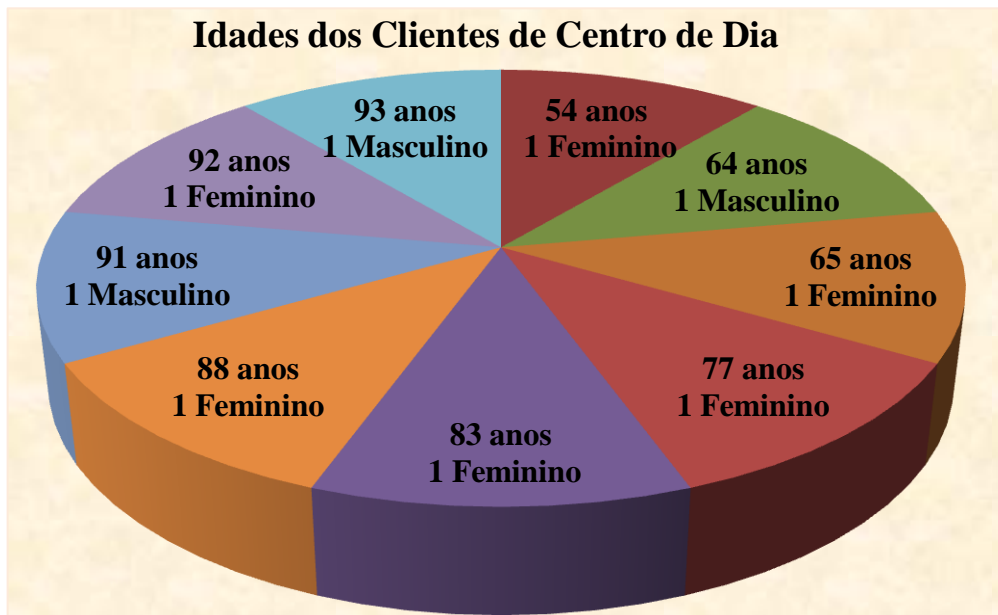
Resposta Social Centro de Dia

Gráfico nº 1_ N° de Clientes Centro de Dia



Analisando a gráfico nº1, verificamos que relativamente ao Centro de Dia se encontram a usufruir desta resposta social 8 clientes, dos quais, 3 são do sexo masculino e 5 do sexo feminino.

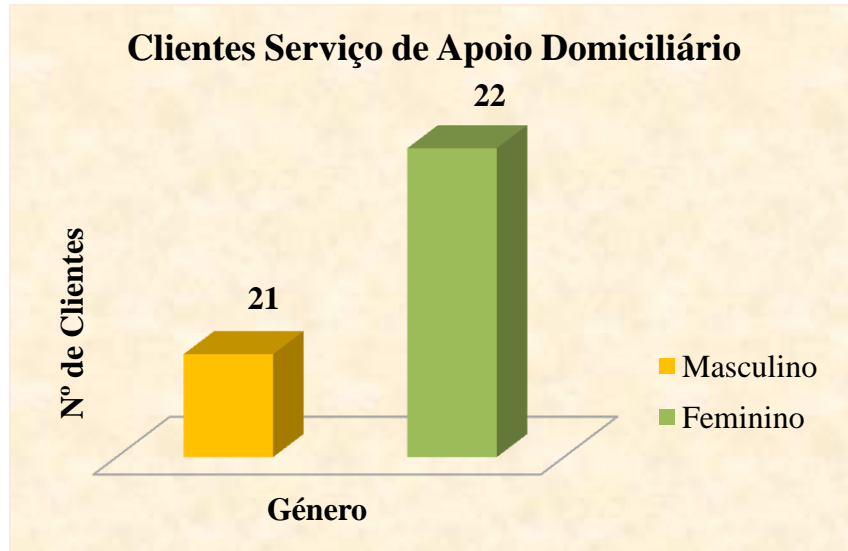
Gráfico nº 2_ Idades dos Clientes Centro de Dia



Em relação às idades dos clientes inscritos em Centro de Dia, verificamos que as mesmas variam entre os 54 e os 93 anos, sendo que existem apenas do sexo masculino 1 cliente com 64, 1 com 91 e outro com 93 anos, com maior predominância do sexo feminino na faixa etária dos 80 aos 88 anos, e uma com 92 anos, como podemos verificar no gráfico nº2.

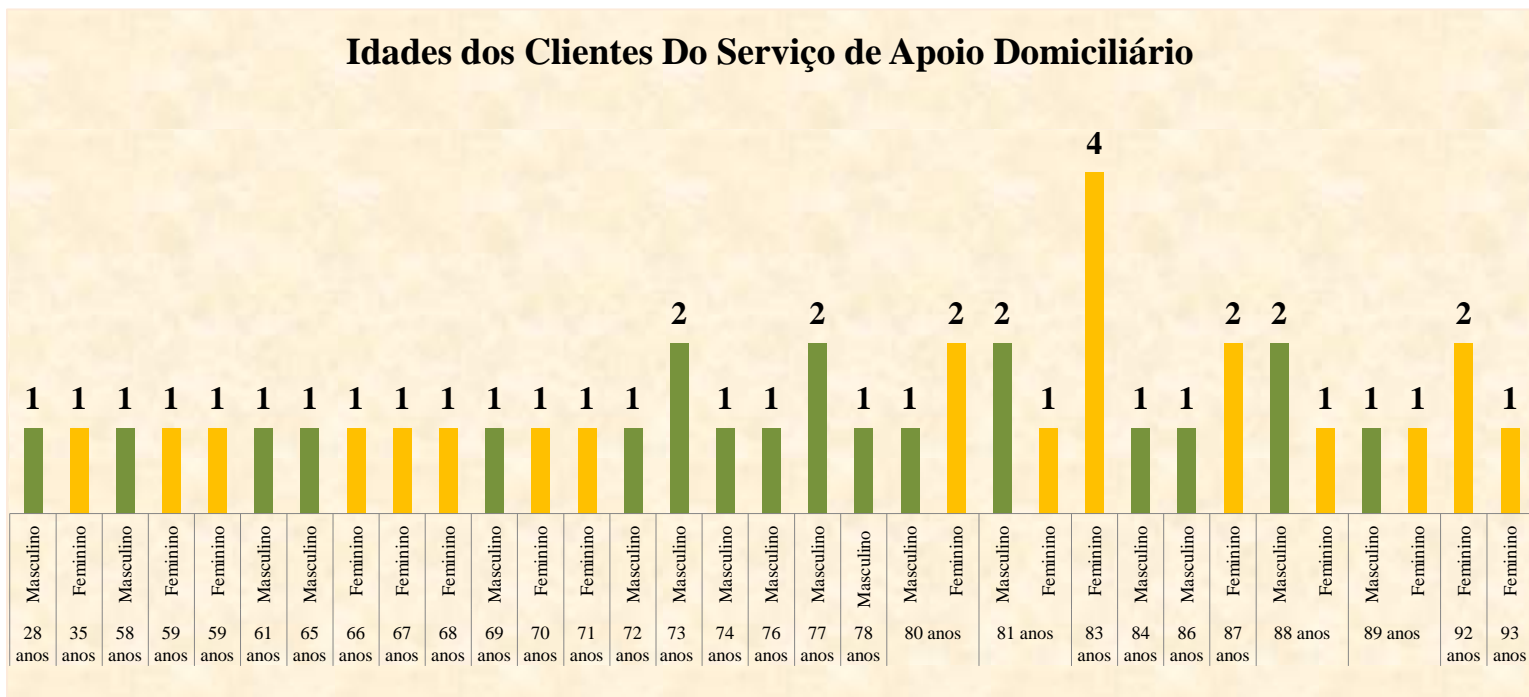
Resposta Social Serviço de Apoio Domiciliário

Gráfico nº 3_ Nº de Clientes Serviço de Apoio Domiciliário



Relativamente ao nº de clientes que se encontram inscritos na resposta social Serviço de Apoio Domiciliário existe um total de 43 clientes, dos quais 21 são do sexo masculino e 22 do sexo feminino, como podemos analisar no gráfico nº3.

Gráfico nº 4_ Idades dos Clientes Serviço de Apoio Domiciliário



No gráfico nº4, podemos verificar que as idades dos clientes a usufruir da resposta social Serviço de Apoio Domiciliário varia entre os 28 e os 93 anos de idade. Existindo uma maior predominância na faixa etária dos 73 aos 88 anos, no entanto, há 2 clientes do sexo feminino com 92 e um com 93 anos.

OBJETIVOS GERAIS

- Combater o isolamento social;
- Proporcionar a qualidade de vida, bem-estar físico e emocional da pessoa idosa;
- Promover as relações sociais entre os clientes, técnicos, funcionários da instituição e a comunidade em geral;
- Detectar as necessidades e motivações e desenvolver potencialidades e capacidades dos idosos;
- Promover um envelhecimento ativo, gerando dinâmicas que preservem os gostos, hábitos e interesses dos idosos;
- Propiciar vivências que valorizem as experiências e que estimulem e potencializem o idoso;
- Promover dinâmicas lúdicas e recreativas facilitadoras de convívio;
- Estimular a participação dos idosos nos eventos locais, promovendo a socialização e participação cívica;
- Promover a aquisição de novos conhecimentos e experiências intelectuais;
- Contribuir para o envelhecimento ativo e saudável, promovendo a autonomia;
- Proporcionar momentos de descontração e interação entre os idosos, através de diferentes modalidades físicas, lúdicas e recreativas.
- Facultar atividades que favorecem a capacidade de resistência e flexibilidade e que facilitem a coordenação e desempenho;
- Promover o desenvolvimento de atividades de motricidade e de desporto, de forma a potenciar a vitalidade física dos idosos;
- Respeitar a crença religiosa dos clientes.

TABELA DE ATIVIDADES SEMANAIS

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
9:30	Pequeno-almoço	Pequeno-almoço	Pequeno-almoço	Pequeno-almoço	Pequeno-almoço
10:00	Atividades de Estimulação Cognitiva e Sensorial 	Trabalhos Manuais (Artes manuais e decorativas) 	Jogos de Mesa 	Psicomotricidade 	Trabalhos Manuais (Artes manuais e decorativas) 
11:00			Atividades Religiosas (Oração do Terço) 		
12:15	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14:00	Psicomotricidade 	Atividades Lúdicas-recreativas 	Boccia (Treinos) 	Atividades de Estimulação Cognitiva e Sensorial 	Avaliação dos sinais vitais 
15:30	Atividades Religiosas (Oração do Terço) 	Atividades Religiosas (Oração do Terço) 		Atividades Religiosas (Oração do Terço) 	Atividades Religiosas (Oração do Terço) 
16:15	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche

Atividades de Estimulação Cognitiva e Sensorial

Atividades	Objetivos	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de Letras e Números; • Palavras Cruzadas; • Famílias de Palavras; • Descobrir as Diferenças; • Adivinhas e Provérbios; • Ligar pontos; • Associar cores, números e imagens; • Bingos séniores; • Jogo da Memória; • Jogos de atenção e memória; • Roleta da memória; • Outras atividades sugeridas pelos clientes. 	<p>Potenciar as capacidades cognitivas/psíquicas; Valorizar o conhecimento ao longo da vida; Prevenção das capacidades /deterioração mental; Estimular a cognição, a concentração e a capacidade de observação; Desenvolver as capacidades mentais; Fomentar a retenção de acontecimentos, atos e sensações.</p>	<p>Exercer atividade mental; Manter e melhorar as capacidades cognitivas; Fomentar a retenção de acontecimentos, atos e sensações Retardar o aparecimento de doenças mentais. Aumentar a actividade cerebral e retardar a perda da capacidade mental; Aumentar a satisfação das atividades instrumentais de vida diária.</p>

Trabalhos Manuais (Artes manuais e decorativas)

Atividades	Objetivos	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> • Pintar; • Recortar; • Colar; • Reciclar; • Executar tapetes de trapilho; • Elaborar trabalhos em eva e feltro; • Executar trabalhos de decoupage, técnica do guardanapo. 	<p>Valorização das capacidades, competências, saberes e cultura; Reforçar a auto-estima; Desenvolver as habilidades de coordenação motora fina, concentração e criatividade;</p>	<p>Motivação no desenvolvimento da atividade e o nº de clientes a participar; Exposição dos trabalhos manuais realizados pelos clientes à comunidade local; Participação em feiras artesanais.</p>

Jogos de Mesa

Atividades	Objetivos	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> • Jogo das cartas; • Dominó; • Damas; • Jogo “Fichas em Linha”; • Jogo da Glória; • Jogo Cai-não-Cai; • Mikado; • Bingo dos sons, bingo dos números; • Outros jogos. 	<p>Estimular a competitividade no jogo e a capacidade de concentração;</p> <p>Estimular a memória e raciocínio lógico;</p> <p>Promover a autodeterminação;</p> <p>Incentivar a autoestima;</p> <p>Valorizar as competências e saberes.</p>	<p>Apreensão dos objectivos dos jogos;</p> <p>Nº de vezes que os clientes querem repetir os jogos;</p> <p>Grau de satisfação dos clientes.</p>

Psicomotricidade

Atividades	Objetivos	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios com bolas, bastões e arcos; • Exercícios de expressão motora; • Exercícios de orientação espacial/ equilíbrio/ lateralidade; • Exercícios de coordenação e marcha; 	<p>Desenvolver a motricidade, agilidade e flexibilidade;</p> <p>Estimular a coordenação motora;</p> <p>Estimular o equilíbrio estático e dinâmico;</p> <p>Estimulação da capacidade visuomotora e do planeamento micromotor;</p> <p>Estimular a memória imediata (visual e auditiva) através de diferentes processos (repetição, recordação, categorização e reconhecimento imediato).</p>	<p>Motivação dos utentes na atividade realizada;</p> <p>Melhoria da qualidade de vida e aumento de autonomia;</p> <p>Melhorar e/ou manter a sua prestação ao nível dos sete factores psicomotores (tonicidade, equilíbrio, lateralidade, noção do corpo, estruturação espaço-temporal, praxia global e fina);</p> <p>Melhoria da funcionalidade, autonomia e qualidade de vida.</p> <p>Melhorar ou atrasar a perda de capacidades a nível motor e cognitivo;</p> <p>Melhoria da relação entre os pares.</p>

Atividades Lúdicas-recreativas

Atividades	Objetivos	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> • Jogos tradicionais propostos pelos clientes: <ul style="list-style-type: none"> – Jogo “Mil copos”; – Jogo “Come bolas”; – Jogo das latas; – Bowling; – Jogo das argolas; – Passeios; – Lanches convívio. • Musicoterapia (Cantar, dançar, ouvir música antiga); • Comemoração dos Aniversários dos Clientes. 	<p>Participar em jogos ajustados à iniciativa própria e às capacidades motoras dos clientes; Aumentar e melhorar a atividade física; Proporcionar o entretenimento; Promover o espírito de grupo; Promover o desenvolvimento afetivo; Preservar a relação interpessoal.</p>	<p>Reavivar a memória; Ocupar o tempo livre; Melhorar as relações afetivas de grupo; Nº de vezes que querem repetir o jogo; Grau de satisfação dos clientes.</p>

Atividades Religiosas (Oração do Terço)

Atividades	Objetivos	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> • Rezar o terço diariamente; • Ir à missa nos dias festivos da vila de Sabrosa; • Assistir as transmissões de Fátima em direto no dia 13 de Maio. 	<p>Promover momentos de oração; Valorizar hábitos e costumes dos idosos; Respeitar as crenças, identidade e individualidade; Desenvolver o lado espiritual e religioso do idoso.</p>	<p>Práticas religiosas; Nº de vezes que rezam o terço; Nº de clientes presentes no terço; Nº de clientes que aderem às idas à missa.</p>

Boccia		
Atividades	Objetivos	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> • Treinos do jogo do Boccia; • Torneios de Boccia entre Instituições; • Participação nos Campeonatos Nacionais de Boccia. 	<p>Transmitir as regras e técnica do jogo; Inculcar a atividade desportiva; Maximizar o potencial motor; Desenvolver a destreza física e motora; Desenvolver a motricidade fina e grossa; Desenvolver a capacidade de raciocínio e concentração; Promover a interação entre elementos do grupo.</p>	<p>Apreensão das regras do jogo; Grau de satisfação dos clientes; Prémios adquiridos em torneios; Convívios entre clientes de várias instituições; Nº de vezes que os utentes participam em jogos promovidos por entidades exteriores à instituição.</p>

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL (PADP)

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
JANEIRO	Dia de Reis _ Dia 6	<p>Elaborar mural alusivo ao dia de Reis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pintura de desenhos alusivos aos temas; <p>Cantar as janeira; Contar a história dos 3 Reis Magos; Lanche convívio entre clientes do Centro de Dia e SAD.</p>	<p>Estimular a criatividade, concentração e motricidade fina; Desenvolver a capacidade cognitiva; Proporcionar momentos de festa e convívio entre utentes e colaboradoras; Motivar os clientes a vivenciar as tradições; Fomentar as relações interpessoais.</p>	<p>Clientes Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Colaboradoras</p>	<p>Material diverso, lanche, Colaboradoras</p>
	<p>III Concurso de Presépios 2015</p> <p>(Dia a designar)</p>	<p>Visita à Exposição do III Concurso de Presépios de Natal 2015, criado pela Associação Centro de Dia S.Pedro de Celeirós.</p>	<p>Conhecer os trabalhos realizados pelos clientes das outras instituições.</p>	<p>Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário</p>	<p>Ajudante de ação direta, transporte;</p>

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
FEVEREIRO	Carnaval_Dia 9 (Realizar atividade do dia 1 ao dia 8)	Preparação do tema carnaval (tema a definir); Trabalhos manuais alusivos ao tema carnaval; Criação de roupas para o desfile carnavalesco; Participação no desfile pelas ruas de Sabrosa com as várias instituições do Concelho.	Desenvolver a criatividade, engenho e motricidade fina dos clientes; Relembrar as datas festivas; Vivenciar as tradições locais; Incentivar a participação dos clientes de SAD; Despertar sentimentos diversão; Estabelecer contato com a comunidade Sabrosense; Promover o convívio intergeracional.	Cientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Material diverso, Colaboradoras
	Dia dos Namorados_Dia 14 (Realizar atividade do dia 10 ao dia 12)	Realização de atividades alusivas ao tema dia dos namorados: <ul style="list-style-type: none"> Decorar a instituição de acordo com o tema a celebrar; Elaborar uma lembrança para oferecer aos clientes; Cofeção de um bolo para celebrar esta data. 	Desenvolver a imaginação, criatividade e motricidade fina; Valorizar o amor, a amizade e o afeto na 3ª idade; Proporcionar aos clientes a recordação do Dia dos Namorados na sua juventude.	Cientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Material diverso, colaboradoras
	Campeonato de Boccia Zona Douro (Individual) _ Dia 17	Participação no Campeonato de Boccia Zona Douro, Resende.	Promover a participação dos clientes em competições exteriores à instituição; Fomentar a interação entre elementos do grupo e clientes de outras instituições; Estimular a concentração e competição.	Equipa de Boccia	Ajudante de Acção Direta, transporte, kit de Boccia

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
MARÇO	Dia Internacional da Mulher_ Dia 8 (Realizar atividade de dia 4 ao dia 7)	Realizar lembranças para oferecer às clientes; Diálogo com os clientes sobre o referido tema.	Comemorar o Dia Internacional da Mulher; Desenvolver a criatividade/ imaginação e dinamismo dos clientes; Ver a importância do papel da mulher atualmente e à alguns anos atrás.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Material diverso
	Dia do Pai_ Dia 19 (Realizar a atividade do dia 14 ao dia 18)	Elaborar uma lembrança para o dia do pai; Elaborar um mural alusivo ao dia.	Desenvolver a motricidade fina, a agilidade, a criatividade; Permitir que os utentes vivam com mais emoção este dia.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Material diverso
	Chegada da Primavera e Dia Mundial da Árvore_ Dia 21	Atividades de expressão plástica para decorar o mural; Realizar um passeio pelos jardins da vila.	Desenvolver a motricidade fina e criatividade; Desenvolver a motricidade grossa; Observar as alterações da natureza com a mudança da estação do ano.	Clientes Centro de Dia	Material diverso
	Campeonato de Boccia Zona Douro (Equipas) _ Dia 30	Participação no Campeonato de Boccia Zona Douro, São João da Pesqueira.	Promover a participação dos clientes em competições exteriores à instituição; Fomentar a interação entre elementos do grupo e clientes de outras instituições; Estimular a concentração e competição.	Equipa de Boccia	Ajudante de Acção Direta, transporte, kit de Boccia

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
MARÇO	Páscoa _Dia 27 (Preparação da Páscoa de dia 14 de Março ao dia 24)	Trabalhos manuais alusivos à Páscoa para o mural; Realizar lembranças da Páscoa; Elaborar Árvore da Páscoa para decorar a instituição; Caça aos ovos no jardim da Instituição Vizualização de um filme relacionado com a Páscoa (filme a definir); Celebração da Via Sacra.	Desenvolver a criatividade e agilidade dos clientes; Proporcionar o espírito de grupo; Sensibilizar os utentes para a importância da comemoração da Páscoa; Proporcionar aos clientes o convívio e a prática religiosa.	Cientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Materiais diversos, ramos de árvore, ovos de chocolate; Colaboradoras
	Dia Mundial do Teatro_Dia 27 (Comemorar a 28 de Março)	Assistir à peça de teatro apresentada pela Câmara Municipal de Sabrosa.	Promover a quebra de rotina dos clientes; Desenvolver a imaginação, criatividade, concentração e raciocínio; Proporcionar convívio com clientes de outras instituições e comunidade em geral;	Cientes Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário;	Transporte; colaboradoras; Câmara Municipal de Sabrosa

Mês	Dia comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
ABRIL	Dia Mundial da Saúde_Dia 7	Realizar uma acção de sensibilização alertando para os maus hábitos de vida; Realizar uma aula de psicomotricidade.	Promover o bem-estar dos clientes; Incutir nos clientes hábitos de vida saudáveis; Alertar os clientes para a importância da prática de exercício físico regular na terceira idade.	Clientes do Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.	Colaboradora; Computador; Projetor.
	Dia da Liberdade _Dia 25 (Realizar atividade dia 26)	Realizar um mural alusivo ao tema; Visualização de um filme relacionado com o 25 de Abril; Visita à exposição realizada pelo Município de Sabrosa.	Desenvolver a motricidade fina; Relembrar a importância que este dia teve para o país; Promover o entretenimento dos Clientes.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.	Material diverso, material audiovisual
	Dia Mundial do Sorriso_Dia 28	Realizar uma sessão de terapia do riso/yoga do riso.	Promover as relações entre utentes e colaboradoras; Fomentar o aspeto relacional; Promover a estimulação de emoções positivas associadas á atividade.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário; Colaboradoras	Técnico especializado no Yoga do Riso

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
MAIO	Mês de Maria _ De dia 1 a dia 31	Rezar o terço diariamente.	Promover a prática religiosa; Promover a concentração e interação entre os clientes.	Clientes Centro de Dia	Treço, Livro
	Dia da Mãe_ Dia 1 (Realizar atividade com 10 dias de antecedência no mês de Abril)	Elaboração de um mural alusivo ao tema; Realizar uma lembrança para oferecer às clientes.	Valorizar os sentimentos maternos e o papel da mãe na família; Desenvolver as capacidades cognitivas e intelectuais; Estimular a criatividade e motricidade fina.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Material diverso, desenhos alusivos ao tema
	Comemoração do Dia de Nª Srª de Fátima _Dia 13	Assistir às transmissões de Fátima em directo.	Promover a prática religiosa; Promover a concentração e interação entre os clientes; Vivenciar atos religiosos.	Clientes Centro de Dia	Material audiovisual
	Dia Internacional da Família _ Dia 15 (Comemorar no dia 16)	Tarde recreativa: <ul style="list-style-type: none"> • Missa campal; • Atuação da banda de Música de Sabrosa; • Atuação do grupo de concertinas; • Lanche convívio. 	Sensibilizar a população para a importância da família como núcleo vital da sociedade e para os seus direitos e responsabilidade; Proporcionar momentos de convívio entre utentes de diferentes instituições; Aproximar os utentes das suas famílias e/ou comunidade em geral.	Clientes da Fundação Patronato de Santo António e clientes das IPSS´S do Concelho	Cloboradoras; Transporte; Lanche

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
MAIO	Dia Mundial da Internet_ Dia 17	Fazer pesquisa na página da Instituição (Facebook); Visualizar as atividades realizadas pelos clientes ao longo dos meses na rede social.	Incutir o gosto pelas novas tecnologias; Dar a conhecer o trabalho desenvolvido pela Instituição; Mostar que os familiares que vivem fora do concelho visitam a página, para ver as atividades por eles desenvolvidas.	Clientes Centro de Dia	Colaboradora, computador, internet
	Dia Mundial da Hipertensão_ Dia 17	Realizar um Rastreo e Acção de Sensibilização	Alertar os clientes para os riscos de uma má alimentação; Fomentar práticas de alimentação saudável; Avaliar/controlar os valores da Tensão Arterial.	Clientes Centro de Dia e clientes do Serviço de Apoio Domiciliário	Colaboradora; Aparelho de Medir a Tensão Computador e projetor
	Campeonato de Boccia Taça de Portugal Zona Norte (Individual) _ Dia 18	Participação no Campeonato de Boccia Zona Douro, Penafiel	Promover a participação dos clientess em competições exteriores à instituição; Fomentar a interação entre elementos do grupo e clientes de outras instituições; Estimular a concentração e competição.	Equipa de Boccia	Ajudante de Ação Direta, transporte, kit de Boccia
	Passadeiras em flor – Dia 28	Apanhar flores; Realizar um tapete/passadeira na rua da instituição em parceria com a Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós.	Dar a conhecer à comunidade o trabalho realizado pelos idosos; Manter as tradições de cariz cultural e religioso.	Clientes da Fundação Patronato S. António de Sabrosa e Clientes da Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós	Colaboradoras; Transporte; Flores; Molde Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
JUNHO	Campeonatos de Boccia Taça de Portugal Equipas Zona Norte _ Dia 16	Participação no Campeonato de Boccia Zona Douro, São João da Madeira.	Promover a participação dos clientess em competições exteriores à instituição; Fomentar a interação entre elementos do grupo e clientes de outras instituições; Estimular a concentração e competição	Equipa de Boccia	Ajudante de Acção Direta, transporte, kit de Boccia
	X Concurso de Espantalhos “Espantalhices”	Elaboração de uma história para o espantalho; Elaboração de um espantalho para a participação do Concurso “Espantalhices”; Visita à Exposição e Feira promovida pela APPACDM de Sabrosa (Festa da Praça); Visita aos espantalhos expostos na câmara municipal.	Estimular a imaginação e criatividade e dinamismo dos clientes; Desenvolver a motricidade fina; Participar no concurso proposto por outra instituição;	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Materiais diversos, materiais recicláveis, transporte, colaboradoras
	Santos Populares _ Dia de S.João _ Dia 24	Decoração da instituição; Recolha de quadras alusivas ao tema; Sardinhada; Baile Popular.	Desenvolver a criatividade dos clientes; Viver as tradições populares; Promover o convívio entre clientes e comunidade institucional.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, Direção, colaboradoras	Materiais diversos, Música, almoço, direção, colaboradoras

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
JULHO	Dia Mundial dos Avós _ Dia 26	<p>Dia recreativo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passeio de Barco Rabelo; • Passeio de comboio; • Lanche convívio. 	<p>Proporcionar momentos de lazer; Promover o convívio/ relações com clientes de outras instituições; Quebrar a rotina dos clientes; Descobrir valores e interesses a nossa região; Promover o contacto com a natureza.</p>	<p>Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário; Clientes da Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós</p>	<p>Colaboradoras, Almoço e lanche; Transporte</p>
	Dia Internacional do Amigo_ Dia 30 (Realizar atividade dia 29)	<p>Trabalhos manuais para decorar o mural; Realizar um almoço com os clientes do Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário; Diálogo sobre a amizade.</p>	<p>Desenvolver motricidade fina e criatividade; Promover relações afetivas entre os clientes; Despertar sentimentos de amizade; Sembibilizar para a importância da amizade.</p>	<p>Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário</p>	<p>Material diverso, almoço</p>

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
AGOSTO	Visita ao Santuário de Fátima_Dia 3	Visita ao santuário de Fátima; Assistir à missa; Almoço convívio.	Proporcionar momentos de lazer aos clientes; Promover a participação dos clientes na vertente religiosa;	Clientes da Fundação Patronato de S. António e Clientes da Associação Centro de Dia S Pedro de Celeirós	Transporte; Lanche; Colaboradoras
	Dia Internacional da Juventude_Dia 12	Realizar um mural alusivo ao tema; Falar sobre os tempos de juventude; Convidar os adolescentes netos dos clientes para vir à instituição realizar atividades conjuntas (Jogos populares).	Estimular a criatividade; Relembrar juventude dos clientes; Permitir a troca de experiências vividas pelos clientes na sua juventude e na atualidade; Promover o bem estar biopsicossocial dos clientes.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário e netos	Colaboradoras
	Dia Mundial da Fotografia _Dia 19	Realizar uma sessão fotográfica com os clientes para elaborar um calendário para o ano de 2017.	Estimular a auto-estima do cliente; Promover cuidados de imagem; Desenvolver a memória visual; Desenvolver as capacidades cognitivas.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Máquina fotográfica; Foto Macedo; Gráfica

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
SETEMBRO	IV Torneio Boccia Sénior Sabrosa_Dia 5	Realização do IV Torneio Boccia Sénior entre instituições do concelho de Sabrosa; <ul style="list-style-type: none"> • Jogos de Boccia; • Lanche convívio; • Entrega de prémios. 	Promover o convívio entre clientes; Promover a prática de exercício dentro das capacidades dos clientes; Desenvolver o espírito de grupo e de competição; Promover a aproximação/parceria entre as instituições do concelho.	Equipa de Boccia da Fundação Patronato de Santo António e Equipas de Boccia das outras equipas das instituições do Conselho de Sabrosa.	Colaboradoras; IPSS'S do Concelho; Pavilhão Gimnodesportivo; Transporte; Lanche; Kit Boccia; Trofeus; Certificados;
	Festa Nª Srª do Rosário de Sabrosa	Ir à praça assistir às atividades; Participar na feira; Assistir à Procissão/Missa.	Dar a conhecer os trabalhos realizados pelos clientes; Reviver as tradições religiosas; Promover o convívio entre clientes e comunidade.	Cientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Ajudante de Ação Direta, Colaboradoras, barraquinha, trabalhos manuais realizados
	Dia Mundial da Doença de Alzheimer_Dia 21	Realizar Palestra sobre o tema "Doença de Alzheimer"	Sensibilizar clientes para a doença do alzheimer; Alertar para a importância do diagnóstico precoce da doença; Dar a conhecer os sintomas.	Cientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário; Familiares dos clientes	Psicóloga do Centro de Saúde
	Lagaradas Tradicionais _ (Último fim-de-semana de Setembro)	Trabalhos manuais alusivos ao tema, vindimas; Assistir às atividades relacionadas com o tema; Participar na Feira das Lagaradas Tradicionais.	Desenvolver a criatividade e motricidade fina; Dar a conhecer os trabalhos realizados pelos utentes.	Cientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário Todos os visitantes das lagaradas	Material diverso, Colaboradoras, taransporte, barraquinha, trabalhos manuais realizados

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
OUTUBRO	Dia Internacional do Idoso _ Dia 1 (Realizar atividade dia 3)	Visita ao Palácio de Mateus	Dar a conhecer um monumento histórico do nosso distrito; Promover o enriquecimento cultural; Proporcionar um dia diferente aos idosos; Fomentar as relações com clientes de outras instituições.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário; Clientes da Associação Centro de Dia S Pedro de Celeirós.	Colaboradoras; Transporte
	Ida ao Cinema (Dia a designar)	Ir ao Cinema de Vila Real com Instituições do Concelho de Sabrosa para visualização de um filme Português (Filme a designar)	Fomentar o convívio entre clientes das instituições; Promover um envelhecimento saudável; Desenvolver o raciocínio e aptidões de cognição.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário da Fundação Patronato de Santo António e IPSS's do Concelho	Colaboradoras, Transporte; IPSS's do Concelho; Cinema NOS de Vila Real
	Dia da Alimentação _ Dia 16 (Realizar atividade dia 17)	Peddy Paper "Alimentação Saudável"; Realizar atividade de estimulação sensorial com alimentos/frutos; Criar uma banca com espetadas de fruta.	Alertar para os benefícios de uma alimentação equilibrada; Promover um melhor estilo de vida; Proporcionar aos clientes experimentar vários alimentos/frutos saudáveis. Estimular os 5 sentidos.	Clientes Centro de Dia	Colaboradoras; Mesa; perguntas sobre alimentação; Alimentos/frutos
	Dia Mundial do AVC _ Dia 29 (Realizar atividade dia 28)	Palestra sobre os Acidentes Vasculares Cerebrais; Vizualização de um documentário sobre o tema; Discussão sobre os cuidados a ter diariamente na prevenção do AVC.	Alertar os clientes para um estilo de vida saudável; Informar sobre os sinais e sintomas de um AVC; Informar os clientes sobre os cuidados a ter diariamente.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Colaboradora, Material audiovisual

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
NOVEMBRO	Dia de S.Martinho _ Dia 11	Trabalhos manuais alusivos ao tema para decorar o mural; Realizar um Magusto (Intercâmbio Institucional); Realizar jogos populares/baile popular.	Desenvolver a motricidade fina; Promover entretenimento; Desenvolver espírito de grupo; Estimular as capacidades motoras, flexibilidade e mobilidade; Cooperar com os companheiros nos jogos, ou seja, atuar em equipa.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário; Clientes da Associação Centro de Dia S.Pedro de Celeirós	Colaboradoras; Materiais diversos; Lenha, Castanhas, lanche, transporte, jogos; Conjunto Vitor Pica; Associação Centro de Dia S.Pedro de Celeirós
	Dia Mundial dos Diabetes _ Dia 14 Rastreio “Vida Saudável”	Realizar um rastreio em parceria com a Farmácia Fraga. Palestra sobre o tema.	Sensibilizar os clientes para a adoção de estilos de vida saudáveis; Detetar/ controlar a propensão da doença como a diabetes.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Colaboradora, Material para controlo de Diabetes; Técnicos da Farmácia Fraga
	IV Concurso de Presépios de Natal organizado pela Associação Centro de Dia S.Pedro de Celeirós_ De dia 15 novembro a 9 dezembro	Iniciar as atividades para realizar o presépio para o IV Concurso de Presépios de Natal organizado pela Associação Centro de Dia S.Pedro de Celeirós	Desenvolver a motricidade fina e criatividade; Estimular a imaginação; Fomentar motivavação; Trabalhar em grupo.	Clientes Centro de Dia	Material diverso, material reciclável, transporte, Ajudante de Ação Direta.

Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários	Recursos (Materiais e Humanos) / Parcerias
DEZEMBRO	Exposição do IV Concurso de Presépios de Natal organizada pela Associação Centro de Dia S. Pedro de Celeirós	Visita à Exposição de Presépios de Natal realizados pelas Instituições do Concelho, na Câmara Municipal.	Promover o contato com o exterior e interação com a comunidade e com outras instituições.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.	Colaboradora, Ajudante de Acção Direta, transporte.
	Natal _ Dia 25 (Preparação do Natal _ De dia 1 a dia 16)	Elaborar trabalhos manuais alusivos à época natalícia; Decorar a instituição/Elaborar o Presépio e árvore de Natal; Realizar lembranças e convites para os clientes;	Desenvolver a criatividade e motricidade fina; Viver o Espírito Natalício; Proporcionar o convívio entre clientes, colaboradores, direção; Motivar os clientes para esta época festiva;		Material diverso, lanche
	Festa de Natal na Instituição_ Dia 17	Almoço convívio entre clientes de Centro de Dia e SAD, Colaboradores, Direção; Participação de Grupo de cantares; Peça de Teatro; Troca de prendas.	Fomentar as relações interpessoais.	Clientes Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, colaboradores, Direção	Colaboradoras, Direção, Grupo de cantares, Almoço, peça de teatro, presentes

CONCLUSÃO

A elaboração do Plano de atividades tem como objetivo o seu cumprimento para o ano de 2016, visa uma melhor orientação e adaptação, no dia-a-dia da instituição, sendo uma mais-valia para os clientes, uma vez que se pretende proporcionar o seu bem-estar físico e emocional.

No que diz respeito às atividades socioculturais referentes ao ano de 2015 a maior parte foram realizadas com sucesso e os objetivos atingidos, contudo existem atividades que não foram realizadas, mantendo-se assim no atual plano.

Ao longo do ano foram surgindo atividade propostas por alguns parceiros, que proporcionaram aos Idosos atividades de âmbito intergeracional, onde tiveram oportunidade de mostrar aos jovens as suas histórias de vida, aprendendo também com eles.

É de referir a realização de atividades em parceria com outras Instituições que foram do agrado dos clientes, sendo fundamental continuar a apostar na realização das mesmas.

Desta forma, plano de actividades definido para o ano de 2016 poderá ao longo do ano sofrer algumas alterações de acordo com novas atividades relevantes que possam surgir propostas pelos parceiros, que são fundamentais para os clientes, no que diz respeito ao combate ao isolamento e interação com outros idosos, fora do seu contexto habitual.

O Conselho de Administração

(Pe. José Óscar Teixeira Mourão)

(Adelaide da Conceição Marques)

(Arminda Ferreira de Araújo Cruz)

A Diretora Técnica

(Maria Conceição Lapa)

Técnica Superior de Serviço Social

(Tânia Isabel Alves Oliveira)

Sabrosa, Novembro 2015