




2024/2025

Plano de Atividades Socioculturais

Centro de Dia
Residência Sénior
Serviço de Apoio Domiciliário

	Plano de Atividades do Centro de Dia, Apoio Domiciliário e Residência Sénior	2024/2025
---	--	------------------

Índice

1. Contextualização	3
2. A Animação Sociocultural	3-4
3. Atividades de Animação	4
3.1 Objetivos das Atividades de Animação	4
3.2 Tipos de Atividades	4-5
4. Período de Vigência	5
5. Respostas Sociais	5
5.1 Centro de Dia	5-6
5.2 Serviço de Apoio Domiciliário	6-7
5.3 Residência Sénior	8-9
6. Plano Anual de Atividades	10-17
7. Avaliação	18
8. Metodologia de Divulgação do Plano	18
9. Referências Bibliográficas	18
10. Validação	18



1. CONTEXTUALIZAÇÃO

O envelhecer é um processo complexo da evolução biológica dos organismos vivos, mas também um processo psicológico e social do desenvolvimento do ser humano. Face a um corpo que muda e vai sofrendo alterações funcionais e de papéis sociais é necessária uma adaptação constante, na busca de novos equilíbrios, internos e externos. (PAÚL, Constança/FONSECA, António, 2001).

O progressivo envelhecimento demográfico, decorrente do desenvolvimento socioeconómico, da ciência, da tecnologia e da baixa natalidade, é um fenómeno marcante da sociedade moderna. Sendo um fenómeno biopsicossocial, o aumento da longevidade, nem sempre corresponde a um nível de bem-estar ou a um grau de autonomia que possibilite aos mais velhos uma vida de acordo com as suas necessidades e expectativas. Há, portanto, que promover um envelhecimento saudável e ativo a todos os idosos, otimizando as suas condições de saúde, participação e segurança. Porém, nem todos os idosos encontram essa resposta no seu meio natural de vida - o familiar -, sendo necessário o empenho e a competência de respostas sociais para que as dimensões física, psíquica, intelectual, espiritual, emocional, cultural e social da vida de cada indivíduo possam ser desenvolvidas sem limitações dos seus direitos fundamentais à identidade e à autonomia.

2. A ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

Por animação sociocultural entendemos “O conjunto de ações realizadas por indivíduos, grupos ou instituições numa comunidade (ou num setor da mesma) e dentro do âmbito de um território concreto, com o objetivo principal de promover nos seus membros uma atitude de participação ativa no processo do seu próprio desenvolvimento quer social quer cultural” (Mendonça, Alice – Animação sociocultural).

Quando falamos de animação de idosos subscrevemos a definição de Jacob (2007) que define “a animação de idosos como a maneira de atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa.”

Tendo em conta as várias definições de animação podemos assim afirmar que a animação deve dar resposta a diversos objetivos, visando nomeadamente:

- ☺ Promover a inovação e novas descobertas;
- ☺ Valorizar a formação ao longo da vida;
- ☺ Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso;
- ☺ Incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja alienante, passivo e despersonalizado.
- ☺ Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso;
- ☺ Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança.

A animação de idosos começa quando respeitamos os mais elementares dos seus direitos, como sejam o direito à escolha, à privacidade, à integração e à participação ativa nos pormenores da sua vida. A qualidade de vida do idoso numa instituição depende então destes fatores, assim como de um acompanhamento decente, cuidado e eficiente por parte dos trabalhadores das instituições que os acolhem.

O Plano de animação sociocultural será desenvolvido e aplicado nas três respostas sociais do CPBESA que funcionam em espaços distintos uns dos outros:

- No Centro de Dia, localizado na Rua do Vale 1 em Almalaguês
- No Serviço de Apoio domiciliário efetuado nos domicílios dos clientes na freguesia de Almalaguês
- Na Residência Sénior do CPBESA, localizada em Rua do Moinho de Vento nº46 em Almalaguês



Plano de Atividades do Centro de Dia, Apoio Domiciliário e
Residência Sénior

2024/2025

As atividades de animação pressupõem a ocupação do utente e o seu envolvimento nessas mesmas atividades para que possa sentir prazer e entusiasmo na sua realização. Participando consciencializa-se que pode dar o seu contributo no que é proposto, desfazendo a imagem preconcebida de que os idosos são inativos.

O Plano de Atividades de Animação a desenvolver no ano de 2018/19, em termos gerais, define-se pela continuação da realização de atividades físicas e motoras, cognitivas e/ou mentais, socioculturais, de expressão plástica, religiosas e do quotidiano, com o objetivo de manter a integração na vida ativa tanto da instituição como da comunidade, participando nas diversas atividades culturais e recreativas da mesma.

O plano anual de atividades concretiza-se nos planos mensais de atividades de cada uma das Respostas sociais.


3. ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO:

3.1 Objetivos das Atividades de Animação:

- Exercitar as funções físicas e cognitivas;
- Estimular as capacidades como a memória, atenção, concentração, compreensão verbal, pensamento lógico, visualização e perceção espacial e coordenação psicomotora;
- Melhorar a autonomia e a qualidade de vida física e mental;
- Manter a capacidade funcional, autonomia e independência;
- Promover a participação ativa;
- Melhorar as relações interpessoais e a comunicação;
- Proporcionar uma vida mais ativa e criativa;
- Manter o equilíbrio sócio emocional,
- Ocupação dos tempos livres;
- Promover novas descobertas;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes, cultura, presente e passado do idosos, aumentando a sua autoestima e autoconfiança.
- Combater o sedentarismo;

3.2 Tipos de Atividades

- Leitura individual (jornais e revistas);
- Bordados, rendas, arraiolos, ponto cruz;
- Tecelagem de Almalaguês;
- Jogos: cartas, dominó, damas;
- Visionamento de vídeos;
- Registo/Conversas informais sobre as memórias passadas;
- Realização de jogos musicais, incentivando o canto e o toque de instrumentos de musica;
- Realização de visitas culturais e passeios lúdicos;
- Atividades plásticas ;
- Relatar acontecimentos vivenciados ou conhecidos – histórias de vida
- Registrar produções do património literário oral;
- Confeccionar pratos e doces tradicionais, regionais ou típicos e de bolos diversos para aniversários;
- Realização de caminhadas semanais;
- Ginástica de manutenção diária;
- Ida Feiras e mercados;

	<p>Plano de Atividades do Centro de Dia, Apoio Domiciliário e Residência Sénior</p>	<p>2024/2025</p>
---	---	-------------------------

- Participação em iniciativas da comunidade;
- Passeios a locais de interesse dos idosos;
- Colaboração e envolvimento em atividades da Instituição;
- Exposições;
- Participação em atividades promovidas por Instituições similares e outras organizações;
- Atividades de expressão dramática,
- Visitas à da Biblioteca de Almalaguês.

Com a realização destas e de outras atividades, pretende-se desenvolver as diferentes áreas da Animação: Físico motora; Cognitiva, Expressão Plástica; Comunicação; Desenvolvimento Pessoal, Lúdica e Comunitária.

O Plano contempla intercâmbios com respostas sociais da infância do CPBESA bem como com outras instituições, e pessoas externas à instituição.

4. PERÍODO DE VIGÊNCIA

O Plano será concretizado entre setembro de 2024 e Agosto de 2025 de acordo com o plano de atividades apresentado nas páginas 11 a 17.

5. RESPOSTAS SOCIAIS

5.1 CENTRO DE DIA

Atualmente frequentam o Centro de Dia 24 utentes. A média de idades são os 85 anos. A maioria reside na freguesia de Almalaguês. São pessoas que enquanto ativos na sua maioria trabalhavam na agricultura e na tecelagem .

O Centro de Dia é uma resposta que contribui para colmatar algumas das dificuldades com que os idosos e mesmo o seu agregado familiar/família se debatem no quotidiano e permite que as pessoas permaneçam, o maior tempo possível, no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando a institucionalização em Lar.

O Centro de Dia possibilita aos utentes novos relacionamentos e elos de ligação com o exterior através do estabelecimento de contactos com os seus pares, os colaboradores, pessoas da comunidade entre outras.

O CD garante a prestação dos seguintes serviços de acordo com o contratualizado com o clientes:

- Acolhimento;
- Alimentação (Pequeno almoço, Almoço, Lanche e Jantar) 5 dias por semana;
- Higiene individual;
- Convívio/Ocupação/Recreio/Animação;
- Transporte Diário;
- Tratamento de Roupas;
- Apoio na medicação e aquisição da mesma na articulação com unidades de saúde e farmácias;
- Acompanhamento em deslocações a serviços;
- Apoio psicossocial;
- Cuidados de enfermagem;
- Promoção de atividades Socioculturais considerando a sua autonomia
- Disponibilização de equipamentos de ajudas técnicas
- Atividade física e hidroginástica



Plano de Atividades do Centro de Dia, Apoio Domiciliário e
Residência Sénior

2024/2025

Recursos Humanos

Constituição da Equipa de Colaboradores diretos do Centro de Dia

Nº	Função	Observações
1	Diretor Técnico	
1	Animadora Sociocultural	
2	Ajudante de Ação Direta	
1	Motorista	
1	Técnico Superior de Educação*	
1	Dietista*	
1	Psicólogo*	

Prestam ainda apoio ao CD 11 colaboradores afetos* às diferentes respostas sociais da Instituição.

Recursos Materiais

O Centro de Dia dispõe de uma sala para o desenvolvimento das suas atividades, a mesma está dividida em duas áreas distintas: a área de jogos e a área das atividades. Os clientes podem ainda disfrutar do espaço exterior e de uma sala polivalente para atividades de grande grupo

- 1 Televisão;
- 1 Rádio c/ leitor de CD;
- 1 Vídeo;
- 1 Leitor de DVD;
- 1 Computador;
- Projetor de imagem
- Baralho de Cartas;
- 1 Jogo do Loto;
- 1 Jogo de Dominó;
- 1 Jogo de Damas;
- 1 Jogo de Xadrez;
- 1 Aparelho de Tensão Arterial.
- Livros, revistas e jornais
- Material de psicomotricidade
- Material de atividade física

5.2 SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

O Serviço de Apoio Domiciliário é constituído por 40 utentes. A média de idades são os 85 anos. A maior parte reside na freguesia de Almalaguês. Um utente reside no lugar dos Moinhos, freguesia de Mirando do Corvo e 2 utentes residem no lugar dos Carvalhais, freguesia de Assafarge. Enquanto ativos, trabalhavam na agricultura e na tecelagem. Destes 40 utentes., 9 são autónomos, 10 parcialmente dependentes e 20 são te dependentes. Os utentes autónomos ainda se dedicam à realização de pequenos trabalhos agrícolas, como uma forma de manterem alguma ocupação. Apesar de reunirem condições físicas para frequentar o Centro de Dia preferem ficar no domicílio.



Plano de Atividades do Centro de Dia, Apoio Domiciliário e
Residência Sénior

2024/2025

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) do CPBESA resulta de um acordo de cooperação com o Centro Distrital de Solidariedade e Segurança Social de Coimbra. Este acordo abrange 40 utentes, 20 dos quais contemplam o serviço sete dias da semana (de segunda-feira a domingo).

O Serviço de Apoio Domiciliário garante os seguintes serviços:

- Fornecimento e apoio nas refeições (pequeno almoço, almoço, lanche e jantar de 2ª a domingo de acordo com o contratualizado com o cliente);
- Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Atividades de animação e socialização, designadamente, animação, lazer, cultura, aquisição de bens e géneros alimentícios, pagamento de serviços, articulação com entidades da comunidade;
- Higiene da habitacional estritamente necessária à natureza dos cuidados;
- Tratamento de roupa;
- Assistência medicamentosa;
- Apoio na medicação e aquisição da mesma na articulação com unidades de saúde e farmácias;
- Apoio psicossocial;
- Acompanhamento ao exterior;
- Orientação e pequenas modificações no domicílio;
- Disponibilização de ajudas técnicas.

Recursos Humanos

Constituição da Equipa de Colaboradores do Serviço de Apoio Domiciliário:

Nº	Função
1	Assistente Social
1	Animadora Sociocultural
5	Ajudante de Ação Direta
3	Trabalhadora Auxiliar
1	Cozinheira
1	Ajudante de cozinha*
1	Técnico Superior de Educação*

Prestam ainda apoio ao SAD outros 6 colaboradores* afetos às diferentes resposta sociais da Instituição.

Recursos Materiais

- 3 Carrinhas;
- Equipamento de transporte de alimentação;
- Material de proteção individual, material de limpeza e higiene
- Recursos disponibilizados pelos clientes no domicílio.

5.3 RESIDENCIA SÉNIOR DO CPBESA

As estruturas residenciais para pessoas idosas (ERPI) devem surgir num contexto humanizado e personalizado, que tenha em conta as efetivas necessidades de cada cliente, agindo de acordo com os seus direitos e interesses.



Plano de Atividades do Centro de Dia, Apoio Domiciliário e
Residência Sénior

2024/2025

Nestas estruturas deve-se valorizar a ativação e a estimulação dos indivíduos através da promoção da saúde e prevenção das incapacidades, otimização das funções cognitivas, promoção do desenvolvimento afetivo e fomento da participação social.

É na busca destes equilíbrios que uma resposta social como a Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) faz a diferença, na medida em que auxilia os idosos na procura de novos interesses que contribuem para a manutenção e/ou promoção da sua autonomia. Ali são colocadas à disposição dos clientes uma série de atividades, que estimulam os utentes a participar ativamente no meio onde estão inseridos, fomentando desta forma as relações interpessoais.

A Residência Sénior do CPBESA é uma ERPI criada em dezembro de 2013, acolhe idosos dependentes, acamados ou demenciados, isolados, com desajustamentos familiares graves. Pode ainda acolher pessoas adultas de idade inferior a 65 anos, em situações de exceção, devidamente justificadas, bem como proporcionar alojamento em situações pontuais, decorrentes da ausência, impedimento ou necessidade de descanso do cuidador.

Esta resposta social beneficia de Acordo de Cooperação com o Centro Distrital de Segurança Social para 24 idosos. Tem capacidade para 36 residentes.

Na ERPI residem 36 pessoas idosas. A média de idades dos clientes é os 85 anos. Na sua maioria os clientes tem mais de 85 anos e são naturais ou residentes na freguesia de Amalaguês. Apenas 4 clientes são naturais de outras freguesias (Coimbra, Penela, Ceira). Enquanto ativos trabalhavam na sua maioria em atividades de agricultura. Um reduzido número de clientes são reformados da função pública.

Na sua maioria os residentes são pessoas com dependência - «um estado em que se encontram as pessoas que por razões ligadas à perda de autonomia física, psíquica ou intelectual, têm necessidade de assistência e/ou ajudas importantes a fim de realizar os atos correntes da vida diária e, de modo particular, os referentes ao cuidado pessoal.» Conselho da Europa (1998).

Os tipos de dependência oscila entre os graus de Moderada (necessitando de supervisão/apoio de terceiros) ou Grave (necessitando de ajuda permanente),

A Residência garante os seguintes serviços e de acordo com o contratualizado com os clientes:

- Alojamento;
- Higiene e conforto;
- Alimentação;
- Tratamento de roupa;
- Apoio na aquisição e administração de fármacos;
- Enfermagem;
- Ajudas Técnicas;
- Apoio na aquisição de produtos de consumo individual;
- Acompanhamento a consultas e meios de diagnóstico complementar;
- Apoio psicossocial;
- Serviço de cabeleireiro; manicure, édicure e esteticista;
- Atividades de animação sociocultura;
- Apoio religioso.

Recursos Humanos

Constituição da Equipa de Colaboradores da residência:



Plano de Atividades do Centro de Dia, Apoio Domiciliário e
Residência Sénior

2024/2025

Nº	Função
1	Assistente Social
1	Médico
4	Enfermeira
1	Animadora Socio Cultural
6	Ajudante de Ação Direta
7	Trabalhadora auxiliar
1	Psicólogo*
1	Dietista*
1	Técnico de Educação*
1	Motorista

Prestam ainda apoio à residência 11 colaboradores* afetos aos diferentes serviços da Instituição

Recursos Físicos

A Residência possui salas de atividades e convívio adequadas ao desenvolvimento das suas atividades. Os clientes podem ainda disfrutar do espaço exterior para atividades de grande grupo ou para momentos individuais. A sala está equipada com diversos materiais e equipamentos

- Televisão;
- Rádio c/ leitor de CD;
- Vídeo;
- Leitor de DVD;
- Computador;
- Jogos de mesa;
- Livros, revistas e jornais
- Material de psicomotricidade
- Material de atividade física
- Materiais de desperdício
- Materiais específicos, para a atividade

6.Plano de Atividades Socioculturais

Periodicidade Mês	Dia comemorativo/ Tema	Descrição das actividades Estratégias	Objetivos Específicos	Destinatários	Local	Recursos Materiais	Recursos Humanos	Recursos Financeiros	Avaliação
Durante todo o ano, a quando do dia de aniversário de cada cliente	Aniversários dos clientes	No momento diário do lanche ou almoço, cantar-se-á os "Parabéns a você..." com o apagar das velas e a distribuição do bolo e lembrança.	Preservar a identidade dos idosos. Manter o equilíbrio socio emocional das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural.	CD ERPI SAD	Nas respetivas RS	Materiais de desgaste Bolo de Aniversário	Animadoras Nutricionista AAD Cozinheira Ajudantes Cozinha		
6 Setembro 2024 6ª-feira	Dia Internacional da Literacia/ Alfabetização	Apresentação por parte da Educadora Social sobre o tema.	Destacar a importância da literacia para as pessoas e para as sociedades.	CD ERPI SAD	Nas respetivas RS	Computador	Educadora Social		
1 Outubro 2024 3ª-feira	Dia Mundial da Música Dia Internacional do Idoso	Convite a artista na área da música.	Estimular a memória e proporcionar divertimento.	CD ERPI SAD	Nas respetivas RS	Materiais diversos Computador	Animadoras Psicologa Educadora Social AAD		
14/16 Outubro 2024 2ª e 4ª-feira	Dia Mundial da Alimentação Dia Mundial do Pão	Apresentação por parte da Nutricionista sobre o tema. Realização da Broa que era o pão de outros tempos.	Promover a saúde, o bem-estar dos clientes. Relembrar os tempos em que faziam a Broa.	CD ERPI	Nas respetivas RS	Materiais diversos Computador	Animadoras Nutricionista AAD		
28 Outubro 2024 2ª-feira	Dia Mundial da terceira Idade	Convite a grupo musical ou outro artista. Confeção de Bolo para o lanche.	Estimular a memória e proporcionar divertimento e degustação.	CD ERPI SAD	Nas respetivas RS	Materiais diversos Computador	Animadoras Nutricionista AAD Cozinheira Ajudantes Cozinha		



Plano de Atividades do Centro de Dia, Apoio Domiciliário e Residência Sênior

2024/2025

Periodicidade Mês	Dia comemorativo/Tema	Descrição das actividades Estratégias	Objetivos Específicos	Destinatários	Local	Recursos Materiais	Recursos Humanos	Recursos Financeiros	Avaliação
31 Outubro 2024 5ª-feira	Dia de Todos os Santos Bolinhos e bolinhós	Na véspera desta data far-se-ão bolinhos de abobora para partilhar com os clientes CD/SAD e com as crianças quando vierem cantar os Bolinhos. Na ERPI os clientes fazem para o lanche.	Proporcionar um momento de degustação e alegria lembrando que nunca ninguém é esquecido.	CD ERPI SAD	Nas respetivas RS	Ingredientes e materiais necessários à confeção do bolo ou bolos	Animadoras Nutricionista AAD		
11 de Novembro 2024 2ª-feira	Dia de S. Martinho	Comemoração desta época fazendo decorações sobre o tema, assar/cozer castanhas para servir de fruta ao almoço.	Relembrar hábitos, vivências e experiências do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos	CD ERPI SAD	Nas respetivas RS	Materiais de desgaste Castanhas	Animadoras Nutricionista Educadora Social AAD Cozinheira Ajudantes Cozinha		
14/15 Novembro 2024 5ª e 6ª-feira	Dia Mundial da Diabetes	Apresentação por parte da Nutricionista ou Enfermagem sobre o tema. Abordagem aos utentes domiciliado durante duas semanas	Promover a saúde e o bem-estar dos clientes. Relembrar os cuidados a ter com a saúde promovendo desta forma o bem-estar.	CD ERPI	Nas respetivas RS	Computador	Animadoras Nutricionista AAD		
17 Dezembro 2024 – ERPI 3ª-feira 19 Dezembro 2024– CD/SAD 5ª-feira	Nascimento de Jesus Cristo Tarde natalícia	Decoração da instituição. Preparação de cânticos natalícios. Eucaristia. Leitura de quadras e histórias alusivas à época. Convite a cantor ou animador para promoção de momento musical. Promoção de momento musical de porta em porta. Lanche. Oferta de lembranças.	Proporcionar o divertimento, o bem-estar e a confraternização entre os intervenientes.	CD ERPI SAD	ERPI Sala Polivalente	Materiais diversos Lembranças	Toda a instituição Animadoras Nutricionista Educadora Social AAD Cozinheiras Ajudantes Cozinha		



Plano de Atividades do Centro de Dia, Apoio Domiciliário e Residência Sênior

2024/2025

Periodicidade Mês	Dia comemorativo/ Tema	Descrição das actividades Estratégias	Objetivos Específicos	Destinatários	Local	Recursos Materiais	Recursos Humanos	Recursos Financeiros	Avaliação
6 Janeiro 2025 2ª-feira	Dia de Reis	Relembrar cânticos de Reis e das Janeiras.	Estimular a memória e proporcionar divertimento.	CD ERPI SAD	Nas respetivas RS	Cartolinas Instrumentos musicais	Animadoras AAD Nutricionista Educadora Social		
14 Fevereiro 2025 6ª-feira	Dia dos Namorados	Construção durante essa semana de um painel sobre o Amor.	Promover o amor, carinho e atenção pelo outro.	CD ERPI SAD	Nas respetivas RS	Materiais diversos	Animadoras AAD Nutricionista Educadora Social		
28 Fevereiro 3 março 2025 6ª ou 2ª-feira	Carnaval	Brincadeiras/ baile de Carnaval ou eventual desfile dependendo das restrições	Desenvolver a capacidade lúdica incrementando a participação dos nossos utentes.	CD ERPI SAD	Nas respetivas RS	Papelinhos Serpentinas Computador Material de desgaste	Toda a instituição Animadoras AAD		
5 março 2025 4ª-feira	Quaresma Quarta-Feira de Cinzas	Diálogo sobre o tema. Recordar as tradições.	Reviver as tradições dando continuidade à crença coletiva sobre este tema. Alteração do esquema alimentar.	CD ERPI SAD	Nas respetivas RS		Animadoras AAD		
19 Março 2025 4ª-feira	Dia do Pai Dia de S. José	Em grupo, cada um apresentará o pai que teve e as respetivas recordações. Diferenças com a atualidade.	Promover a partilha de memórias relembrando e estimulando emoções.	CD ERPI SAD	Nas respetivas RS	Materiais de desgaste	Animadoras AAD Nutricionista Educadora Social		



Plano de Atividades do Centro de Dia, Apoio Domiciliário e Residência Sênior

2024/2025

Periodicidade Mês	Dia comemorativo o Tema	Descrição das actividades Estratégias	Objetivos Específicos	Destinatários	Local	Recursos Materiais	Recursos Humanos	Recursos Financeiros	Avaliação
21 Março 2025 6ª-feira	Dia Mundial da Água	Apresentação por parte da Nutricionista sobre o tema.	Promover a saúde e o bem-estar dos clientes.	CD ERP SADI	Nas respetivas RS	Computador Materiais de desgaste	Animadoras Nutricionista AAD		
16 e 17 abril 2025 4ª-feira e 5ª-feira	Páscoa	Elaboração de decorações alusivas à época. Realização de Foliares para partilharmos. Preparação de cânticos. Celebração da Eucaristia Pascal no Lar .	Comemorar a Ressurreição de Jesus Cristo promovendo uma atividade cristã que faz parte da cultura dos nossos clientes.	CD ERPI SAD	ERPI	Fotocópias Carrinhas	Animadoras Nutricionista AAD Celebrante		
23 Abril 2025 4ª-feira	Dia Mundial do Livro	Dramatização de conto em articulação com a Biblioteca Anexa.	Proporcionar momentos de alegria promovendo o divertimento.	CD ERPI SAD	Nas respetivas RS	Computador Adereços	Animadoras Bibliotecária AAD		
28 Abril 2025 2ª-feira	Romaria à Srª da Alegria	Levar os clientes à capela da Srª da Alegria a fim de poderem participar nas celebrações.	Proporcionar momentos de devoção promovendo a identidade cultural deste povo.	CD ERPI SAD	Sra. Da Alegria	Carrinhas	Animadoras AAD Motoristas		
5 Maio 2025 2ª-feira	Dia da Mãe	O papel da mãe através dos tempos, recordação da mãe que cada um teve e as mães da atualidade.	Promover o diálogo, reavivar memórias e estimular emoções.	CD ERPI SAD	Nas respetivas RS	Materiais de desgaste Computador Projetor	Animadoras AAD Nutricionista Educadora Social		



Plano de Atividades do Centro de Dia, Apoio Domiciliário e Residência Sénior

2024/2025

Periodicidade Mês	Dia comemorativo ou Tema	Descrição das actividades Estratégias	Objetivos Específicos	Destinatários	Local	Recursos Materiais	Recursos Humanos	Recursos Financeiros	Avaliação
15 Maio 2025 5ª-feira	Dia Internacional da Família	Se já for possível, iremos realizar um lanche convívio.	Promoção de momento de convívio com os familiares de forma a valorizar laços.	CD ERPI SAD	Nas respetivas RS		Animadoras AAD		
29 Maio 2025 5ª-feira	Dia da Espiga Ascensão	Construção do ramo do dia da Espiga para guardar durante o ano.	Reviver as tradições dando continuidade à crença coletiva sobre este tema.	CD ERPI SAD	Nas respetivas RS	Linha Flores específicas recolhidas pelos lugares	Animadoras AAD Motorista		
13/24/29 Junho 2025	Santos Populares	Recolha de quadras aos Santos, decoração da instituição, altares e sardinhada convívio.	Promover o conhecimento da cultura e das tradições. Criar o gosto pela recolha de produções do património literário oral. Promover o convívio e o bem-estar.	CD ERPI	Nas respetivas RS	Materiais diversos Fotocópias Sardinha Pimentos	Animadoras Nutricionista AAD Cozinheiras Ajudantes Cozinha		
junho.2025	Passeio Anual a Fátima	Realização do passeio anual ao Santuário de Fátima.	Proporcionar momentos de devoção e de convívio religioso.	CD ERPI SAD	Santuário de Fátima	Carrinhas	Animadoras Nutricionista AAD Motoristas Educadora Social		
Julho 2025	Passeio Anual à Praia	Realização do passeio anual à praia.	Proporcionar momentos de alegria e descontração proporcionando o relembrar de vivências.	CD ERPI SAD	Praia	Carrinhas	Animadoras AAD Motoristas		



Plano de Atividades do Centro de Dia, Apoio Domiciliário e Residência Sénior

2024/2025

Periodicidade Mês	Dia comemorativo o Tema	Descrição das actividades Estratégias	Objetivos Específicos	Destinatários	Local	Recursos Materiais	Recursos Humanos	Recursos Financeiros	Avaliação
26 Julho 2025 6ª-feira	Dia Mundial dos Avós	Convite a cantor ou animador para promoção de momento musical.	Celebrar a vida promovendo momentos de alegria e bem-estar.	CD ERPI	Nas respetivas RS	Materiais de desgaste	Animadoras Nutricionista AAD Educadora Social		
4 Agosto 2025 2ª-feira	Santo Amaro	Romaria ao Santo Amaro e possível participação na Eucaristia de festa.	Proporcionar momentos de devoção.	CD ERPI	Santuário Santo Amaro	Carrinhas	Animadoras AAD Motoristas		
18 Agosto 2025 2ª-feira	Senhor da Serra	Visita ao Senhor da Serra onde anteriormente os idosos deste grupo se deslocavam anualmente a pé.	Proporcionar momentos de devoção.	CD ERPI SAD	Santuário Senhor da Serra	Carrinhas	Animadoras AAD Motoristas		
Aquando da mudança das Estações	Estações do Ano	Elaboração de Painéis, telas, desenhos, quadras e decorações alusivas ao tema.	Desenvolver a motricidade fina, a destreza manual, a criatividade e o espírito de improvisação dos clientes dando a conhecer os trabalhos realizados por eles.	CD ERPI	Nas respetivas RS	Materiais diversos	Animadoras AAD		
Durante todo o ano, diariamente.	Ginástica	Executar diversos exercícios de forma a manter os nossos clientes o mais ativos possível.	Promover a mobilidade.	CD ERPI	Nas respetivas RS	Cordas Bolas	Animadoras		



Plano de Atividades do Centro de Dia, Apoio Domiciliário e Residência Sénior

2024/2025

Periodicidade Mês	Dia comemorativo o Tema	Descrição das actividades Estratégias	Objetivos Específicos	Destinatários	Local	Recursos Materiais	Recursos Humanos	Recursos Financeiros	Avaliação
Semanalmente	Atividade de Estimulação cognitiva	Elaboração de Jogos e exercícios diferentes semanalmente.	Estimular as capacidades de atenção e de memória recentes e remotas.	CD ERPI SAD	CD ERPI SAD		Psicóloga		
Quinzenalmente	Mercado	Levar os clientes ao mercado de Miranda do Corvo ou de Condeixa-a-Nova a fim de que possam fazer as suas compras.	Estimular a sua autonomia permitindo a aquisição de bens pelo próprio.	CD ERPI	Mercado Miranda do Corvo	Carrinhas	Animadoras AAD Motoristas		
Semanalmente	Compras nas lojas da Aldeia	Levar os clientes até ao meio do lugar onde estes podem adquirir as coisas que necessitam.	Estimular a sua autonomia permitindo a aquisição de bens pelo próprio.	CD ERPI	Almalaguês	Carrinha	Animadoras AAD Motoristas		
Quinzenalmente.	Visita aos amigos do Lar	Levar os clientes a visitar amigos e familiares à ERPI.	Promover o convívio e as relações de afetividade entre os intervenientes.	CD ERPI	ERPI	Carrinhas	Animadoras AAD Motoristas		
Mensalmente	ucaristia	Durante todo o ano, o Sr. Padre virá celebrar eucaristia.	Proporcionar a vivência da tradição cristã que faz parte da cultura do nosso povo.	CD ERPI	ERPI	Carrinhas	Celebrante Animadoras AAD Motoristas		
Mensalmente	Medição de Tensão Arterial e Peso	A nutricionista e a animadora fazem mensalmente o controlo de tensão e peso.	Acompanhar o estado de saúde de cada um mensalmente o que permite alertar a família eventuais alterações.	CD ERPI	Nas respetivas RS	Aparelho medidor de TA	Nutricionista Equipa de enfermagem AAD		



Plano de Atividades do Centro de Dia, Apoio Domiciliário e Residência Sénior

2024/2025

Periodicidade Mês	Dia comemorativo ou Tema	Descrição das actividades Estratégias	Objetivos Específicos	Destinatários	Local	Recursos Materiais	Recursos Humanos	Recursos Financeiros	Avaliação
Mensalmente	Biblioteca	A CMC e a Biblioteca Municipal de Coimbra promovem a vinda ao CD/ERPI de uma colaboradora que, sob um tema anual diferente nos apresenta diversos conteúdos.	Promover a leitura e proporcionar momentos culturais informativos e de conhecimento.	CD ERPI	Nas respetivas RS	Computador Projetor	Animadoras AAD Bibliotecária		
Semanalmente	Visitas ao SAD	Visitas aos idosos do SAD, com diversas atividades.	Acompanhar os idosos e promover atividades de estimulação, momentos de convívio. Promover hábitos de vida saudável.	SAD	Domicílios	Carrinhas	Equipa multidisciplinar Nutricionista Educadora Social Animadoras ASocial		
Semanalmente	Capacitação Tablets	Utilização das novas tecnologias pelos idosos, com recurso a jogos de estimulação.	Incentivar a utilização de equipamentos tecnológicos, para a realização de jogos de estimulação.	CD ERPI SAD	Nas respetivas RS	Tablets	Educadora Social Animadoras AAD		
Semanalmente	ESTIMULA(FISICA) MENTE	Atividades de estimulação cognitiva, sensorial e motora na sala de estimulação e jardim funcional.	Promover a estimulação a vários níveis (cognitiva, sensorial e motora). Realização de exercícios motores e jogos de estimulação nos tablets ou através de jogos didáticos.	CD ERPI	Sala de estimulação Jardim funcional	Materiais diversos Equipamentos de reabilitação Tablets Jogos	Educadora Social Nutricionista Técnico de Reabilitação Animadoras		



7. AVALIAÇÃO

Com os clientes:

- Durante a concretização do Plano de Atividades avaliaremos continuamente as mesmas através da observação direta e do registo de opiniões dos participantes e número de participantes.

Com a equipa:

- A equipa de cada uma das expostas sociais reúne mensalmente para avaliar das atividades e a sua implementação bem como proceder aos ajustes e alterações necessárias de acordo com as necessidades.
- No final do ano será elaborado o relatório de avaliação das atividades programadas e realizadas.

8. METODOLOGIA DE DIVULGAÇÃO DO PLANO

A divulgação do plano de atividades será efetuada através de:

- Placar informativo das respetivas respostas sociais e da Instituição
- Da exposição de trabalhos realizados pelos clientes na Instituição ou noutros espaços de divulgação da mesma.
- Jornal mensal do CPBESA
- Página do facebook do CPBESA
- Outros meios de comunicação regionais e locais oportunos.

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(PAÚL, Constança/FONSECA, António, Excelsa – Estudo Piloto sobre Envelhecimento Humano em Portugal. Centro de Estudos em Educação e Psicologia, Universidade do Minho 2001).

10. VALIDAÇÃO

O Plano foi apresentado aos clientes e colaboradores em 12 / 09 / 2024

Observações:

A Assistente Social _____ As Animadoras Socioculturais _____

A Técnica de Educação _____ A Nutricionista _____
APsicóloga _____

Os Clientes

