



CENTRO DE DIA  
E SOCIAL DE  
SÃO BENTO

# CENTRO SOCIAL LOURIÇAL DO CAMPO

Plano de actividades

**C**onfiança e

**E**mpenhamento,

**M**elhor **S**olidariedade.

[Directora Técnica: Célia Santos](#)

## Centro de Dia e Social de S. Bento Louriçal do Campo

### PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2017

#### Introdução

Para o ano 2017 o Centro de Dia e Social de S. Bento Louriçal do Campo, pretende continuar o trabalho realizado no ano de 2016 , continuando assim a aumentar a interacção entre a Instituição e a comunidade. Alargar os laços e os sentimentos de pertença da comunidade perante as diversas Respostas Sociais irá continuar a ser uma preocupação constante.

Esta interacção terá grande relevância na realização das acções de sensibilização. As temáticas seleccionadas vão desde áreas da saúde, a áreas comportamentais e até de finanças. Pretendemos formar os nossos clientes/idosos, mas também permitir o acesso a essa formação à comunidade.

Aposta-se igualmente em actividades que promovam a actividade física e psicossocial, como por exemplo os passeios e visitas, sejam eles mais perto da Instituição, em termos geográficos, sejam para zonas mais distantes.

Mantemos a aposta nas actividades de desenvolvimento social e psicomotor dando enfoque às relações interpessoais, e permitindo a manutenção das capacidades cognitivas e psicomotoras dos nossos clientes.

Continuamos com as comemorações dos dias festivos, permitindo que os clientes/idosos não percam as suas raízes culturais, religiosas e sociais.

Assim, este plano de actividades pretende, não só, dar resposta ás necessidades e vontades dos nossos clientes, mas também da comunidade em que estamos integrados.

**Para o ano de 2017 pretendemos aumentar as respostas sociais com a abertura de um Centro de Noite e uma loja comunitária.**

**Missão**

O Centro de Dia é um espaço de acolhimento onde se desenvolve um conjunto de programas ocupacionais e de lazer adequados aos utentes nas mais variadas condições e etapas das suas vidas que visam promover a qualidade de vida da pessoa idosa, assim como actividades que premeiam a prevenção, estimulação e manutenção das capacidades físicas, mentais, cognitivas e relacionais da mesma tendo em vista a revalorização da individualidade e da sua contínua autonomia.

**Objectivos Gerais:**

- a) Melhorar a qualidade de vida do idoso e da sua família.
- b) Estimular a participação comunitária do idoso.
- c) Promover a autonomia do idoso.
- d) Conservar as competências sociais, psíquicas e físicas do idoso.
- e) Transmitir aos idosos um ambiente de segurança.
- f) Manter a auto – estima.

## **Missão**

O Serviço de Apoio Domiciliário constitui uma resposta organizada que as pessoas em situação de dependência podem ter acesso para a satisfação de necessidades básicas e específicas, apoio nas actividades instrumentais da vida quotidiana e actividades sócio-recreativas. Este conjunto de serviços é prestado no domicílio habitual de vida do cliente, contribuindo para a promoção e a prevenção de situações de dependência ou do seu agravamento.

## **Objectivos Gerais:**

- a) Contribuir para a melhoria das condições de vida dos utentes e das suas famílias.
- b) Evitar o isolamento do utente, procurando promover a relação inter-familiar e o convívio social.
- c) Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização.
- d) Assegurar aos utentes e famílias a satisfação básica das suas necessidades.
- e) Dar oportunidade aos clientes de continuarem inseridos no seu meio habitual de vida, rodeados dos seus afectos e pertences, com possibilidades de novos relacionamentos facultados pelos colaboradores;
- f) Prestar cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos utentes e famílias, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar.
- g) Colaborar na prestação de cuidados de saúde e no acesso à prestação de cuidados de saúde, sempre que a situação o justifique.
- h) Promover a autonomia e qualidade de vida.

**Objectivos da Técnica de Serviço Social:**

1. Conhecer os idosos adaptando o modo de trabalho aos seus gostos e interesses;
2. Reunir informações susceptíveis de dar resposta às necessidades dos idosos e aconselhá-los sobre os seus direitos e obrigações;
3. Incentivar os idosos a resolverem os seus problemas, tanto quanto possível através dos próprios meios, promovendo uma atitude de autonomia e participação;
4. Coordenar e interligar projectos com datas festivas na Instituição;
5. Proporcionar ao idoso ocasiões de bem-estar e segurança, no âmbito da saúde individual e colectiva;
6. Incentivar e valorizar os conhecimentos e cultura de cada idoso;
7. Proporcionar o contacto e troca de experiências entre idosos/comunidade, idosos/crianças da instituição;
8. Realizar saídas e passeios com os idosos.

**Actividades:**

1. Elaborar o processo individual de cada idoso;
2. Estabelecer o contacto com o grupo de idosos e com cada um individualmente, de modo a conhecê-los melhor;
3. Organização do espaço e do tempo;

4. Preenchimento do livro de ocorrências;
5. Controlar e ajudar a controlar a medicação de cada idoso;
6. Fazer a interligação entre os idosos e o médico/enfermeira;
7. Actividades culturais (música, histórias, versos e quadras de antigamente, renda e malhas, flores, cestos.....);
8. Troca de experiências entre gerações;
9. Visita domiciliária à residência dos idosos;

### **Propostas de Actividades Para os Idosos do Centro de Dia e Apoio Domiciliário**

- ✓ Actividade física ou motora;
- ✓ Actividade cognitiva ou mental;
- ✓ Actividade através da expressão e da comunicação oral e corporal;
- ✓ Actividade através da expressão plástica;
- ✓ Actividades lúdicas;
- ✓ Actividades do quotidiano;

As Actividades propostas têm como objectivos gerais promover a inovação e as novas descobertas; valorizar a formação ao longo da vida; proporcionar uma vida mais harmoniosa atractiva e dinâmica e valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso aumentando a sua auto-estima e auto-confiança.

### **1. Actividades Físicas ou Motoras**

λ Ginástica geriátrica: As aulas de ginástica geriátrica têm como objectivo assegurar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação articular e muscular possibilitando-lhe uma maior qualidade de vida.

Esta actividade tem como objectivos específicos o aumento do auto-domínio, melhorar a ocupação dos tempos livres, desenvolvimento das capacidades físicas, combater o sedentarismo e o stress, prevenção das depressões e aumentar a auto-estima.

Esta actividade será desenvolvida através de exercícios de aquecimentos; jogos populares e desportivos como: o Passar a Bola, o Derrubar Garrafas, o Jogo do Anel, Pista de Obstáculos; a Marcha/Passeios ( no mínimo de 30 minutos por dia); a Dança (dança popular através de festas e de organização de bailes).

- Material: Bola, Corda, Garrafas de plástico, Cadeiras.
- Recursos Humanos: Directora Técnica
- Destinatários: Todos os utentes do Apoio Domiciliário e Centro de Dia que queiram participar.
- Dias/Duração: 2 vez por semana, durante 60 minutos cada sessão (a ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos utentes).

## **2. Actividades Cognitivas ou Mentais**

λ Jogos de Animação Mental: O objectivo dos jogos de animação mental é aumentar a actividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva, e, prevenir o surgimento de doenças degenerativas. Esta actividade será desenvolvida através de Operações Aritméticas Simples; Jogo das Diferenças; Jogo do Labirinto; Jogo de Memória; Sudoku; Sopa de Letras; Puzzles; Damas.

- Material: Papel, Caneta, Livros de Actividades, Puzzle, Damas.
- Recursos Humanos: Directora Técnica e uma auxiliar para acompanhar essas actividades.
- Destinatários: Todos os utentes do Centro de Dia que queiram participar.
- Dias/Duração: 2 vezes por semana, durante 60 minutos cada sessão.

## **3. Actividades através da Expressão e da Comunicação Oral e Corporal**

λ Conversas /Comentários de Jornais e Revistas: Esta actividade consiste em incentivar os utentes para se relacionarem uns com os outros de forma a proporcionar trocas de experiências e vivências. Permite também a troca de ideias, opiniões, sugestões mas também transmissão de sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.

- Material: Revistas de qualquer tipo.

■ Recursos Humanos: Directora Técnica

■ Destinatários: Todos os utentes do Apoio Domiciliário e Centro de Dia que queiram participar.

■ Dias/Duração: Sempre que seja oportuno e sem qualquer limite de horário.

λ Dança: A dança é uma forma de animação que pode e deve ser desenvolvida com os mais velhos, uma vez que para estes a dança está associada a memórias e experiências importantes na sua vida. Esta actividade será desenvolvida através de organização de festas, de bailes e de tardes de dança onde os utentes poderão praticar danças de salão, dança tradicional, dança de roda.

■ Material: CD's de música popular, Leitor de CD.

■ Recursos Humanos: Directora Técnica

■ Destinatários: Todos os utentes que queiram participar.

■ Dias/Duração: Dias de festas de aniversário, festas populares, com a duração que os utentes desejarem.

λ Música: A música nacional e internacional permite alegrar a vida de qualquer pessoa, incentivando os utentes para a interacção em grupo, o convívio e o enriquecimento da cultura de cada um. Através da música e do canto, fomenta-se a participação activa dos utentes na Instituição, divulgando assim parte da realidade cultural de cada um. Esta actividade será realizada através da prática de ouvir música e organizar grupos de canto.

■ Material: Rádio, Cd's e leitor de Cd's.

■ Recursos Humanos: Directora Técnica

Destinatários: Todos os utentes do Apoio Domiciliário e Centro de Dia que queiram participar e que tenham gosto pela música e o cântico.

■ Dias/Duração: 1 a 2 vezes por semana, durante 40 minutos.

#### **4. Atividades através da Expressão Plástica**

A animação expressiva plástica visa proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais. Com este tipo de animação pretende-se que o idoso possa dar largas à sua imaginação e criatividade através das várias formas de expressão, como sejam a pintura, o desenho, etc. As actividades de expressão têm ainda a vantagem de desenvolverem a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.

λ Pintura;

λ Desenho;

λ Modelagem;

λ Renda;

λ Bordados;

■ Material: Lã, Algodão, tecido, Agulha, Papel, Canetas, lápis, pincéis, tela, tinta.

■ Recursos Humanos: Directora Técnica

■ Destinatários: Todos os utentes do Apoio Domiciliário/Centro de Dia que queiram participar.

- Dias/Duração: 2 vezes por semana, durante 90 minutos cada sessão.

## **5. Actividades Lúdicas**

A animação lúdica tem por objectivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes. Na sua essência, todas as actividades tem estes objectivos mas a animação lúdica é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira.

λ Jogos de Mesa: Estes jogos permitem promover o convívio e a interacção entre os utentes. Esta actividade será desenvolvida através de vários jogos como por exemplo as Cartas, o Dominó, Jogo do Galo, as Damas.

- Material: Cartas, Damas, Papel, Caneta, Dominó.
- Recursos Humanos: Directora Técnica
- Destinatários: Todos os utentes do Apoio Domiciliário/Centro de Dia que queiram participar.
- Dias/Duração: Sempre que seja oportuno e sem limite de duração.

λ Comemoração de datas Festivas: A fim de proporcionar interacção, alegria, dinamismo entre os utentes da Instituição mas também os respectivos familiares e toda a comunidade, é importante organizar festas para comemorar os aniversários de cada utente, festas religiosas, festas populares onde os utentes possam preparar exposições dos trabalhos manuais e espectáculos.

- Recursos Humanos: Directora Técnica
- Destinatários: Todos os utentes que queiram participar

■ Dias: S. Martinho, Natal, Ano Novo, Dia dos Namorados, Festa da Primavera, Dia do avo, Pascoa, Santos Populares, festas de anos, dia do Idoso, dia do sorriso, dia dos sonhos...

## **6. Actividades do Quotidiano**

As actividades do quotidiano permitem ao utente desenvolver práticas habituais como a jardinagem, algumas tarefas agrícolas, cuidar de plantas, pequenas tarefas domésticas (como por exemplo fazer a cama, dobrar toalhas, arrumar a sua roupa no roupeiro), ver Tv (as notícias, os jogos de entretenimento, novelas), cuidar da sua imagem (vinda do cabeleireiro quando necessário), de forma a tentar manter as rotinas do seu antigo dia-a-dia.

Os clientes utilizadores das infra-estruturas irão na sua totalidade, ser abrangidos pelo Plano de Actividades Lúdicas do Centro de dia, sendo este o seguinte:

Atividades Mensais				
ACTIVIDADE	OBJECTIVOS	CALENDARIZAÇÃO	RH	RM
Reis- Cantar as Janeiras	Promover o convívio entre os clientes e a comunidade	Janeiro	Direção Diretora Técnica Colaboradoras	
Reunião da Direção	Garantir o Bom funcionamento da Instituição	Janeiro	Direção Diretora Técnica Colaboradoras Cliente e Sócios	
Carnaval	Promover o convívio entre os clientes, ocupar o tempo livre, fomentar a interacção	Fevereiro	Diretora Técnica	Cartolinas Tesouras Colas

	grupais e desenvolver atividades de expressão plástica. Participar no curso em Castelo Branco			Pincéis Tintas Material de desperdício Serpentinas
Acção de Sensibilização	Abrir a Instituição à comunidade, prestar informações pertinentes sobre problemas actuais da sociedade.	Fevereiro	Diretora Técnica	Computador Videoprojector
Dia dos Namorados	Promover o convívio entre os clientes, ocupar o tempo livre, fomentar a interacção grupal e desenvolver atividades de expressão plástica.	Fevereiro	Diretora Técnica	Tecidos Tesouras Colas Pincéis Tintas Material de desperdício
Dia da Mulher	Promover o convívio entre os clientes, ocupar o tempo livre e fomentar a interacção grupal.	Março	Diretora Técnica	Sessão fotográfica
Dia do Pai – Trabalhos alusivos ao dia do pai	Promover o convívio entre os clientes, ocupar o tempo livre e fomentar a interacção grupal.	Março	Diretora Técnica	Jornal Cartão Cola Branca
Pascoa- Trabalhos alusivos ao tema (Coelhos com rolos de papel)	Promover o convívio entre os clientes, ocupar o tempo livre e fomentar a interacção grupal.	Abril	Diretora Técnica	Balões Cola Branca Linhas Feltro

Páscoa – Confeção de bolos tradicionais	Promover o convívio entre os clientes, ocupar o tempo livre, fomentar a interacção grupal.	Abril	Diretora Técnica	Ovos Farinha Açúcar Leite Laranjas Material de cozinha Forno
Acção de Sensibilização	Abrir a Instituição à comunidade, prestar informações pertinentes sobre problemas actuais da sociedade.	Abril	Directora Técnica Colaboradoras	Computador Videoprojector
Reunião da Direção	Garantir o Bom funcionamento da Instituição	Abril	Direção Diretora Técnica Colaboradoras Cliente e Sócios	
Dia da Mãe – argolas de guardanapos	Promover o convívio entre os clientes, ocupar o tempo livre e fomentar a interacção grupal.	Maio	Diretora Técnica	Rolos de papel higiénico Linhas feltro
Passeio	Abrir a Instituição à comunidade, sendo a comunidade convidada a apoiar e ajudar a Instituição	Maio	Diretora Técnica	A designar
Entre Gerações	Promover as atividades realizadas pelos idosos	Junho	Diretora Técnica	A designar

## CENTRO DE DIA E SOCIAL SÃO BENTO LOURIÇAL DO CAMPO

2017

São João – Festa com as famílias Levantamento das tradições alusivas á época	Promover o convívio entre os clientes e as respectivas famílias	Junho	Diretora Técnica	Aparelhagem – CD
Acção de Sensibilização	Abrir a Instituição à comunidade, prestar informações pertinentes sobre problemas atuais da sociedade.	Julho	Diretora Técnica Estagiárias	Computador Videoprojector
Dia dos Avós -Passeio do Centro de dia e Social de S. Bento	Promover o convívio entre os clientes, ocupar o tempo livre, fomentar a interação grupal.	26/Julho	Diretora Técnica Colaboradoras	Autocarro, produtos alimentares
Reunião da Direção	Garantir o Bom funcionamento da Instituição	Julho	Direção Diretora Técnica Colaboradoras Cliente e Sócios	
Ação de Sensibilização	Abrir a Instituição à comunidade, prestar informações pertinentes sobre problemas actuais da sociedade.	Setembro	Diretora Técnica	Computador Videoprojector
Dia do Idoso – lanche partilhado	Promover o convívio entre os clientes e as respectivas famílias, permitindo também o estreitamento dos laços entre as famílias	Outubro	Diretora Técnica	Aparelhagem CD produtos alimentares

	e a Instituição.			
Dia de São Martinho – Magusto	Reavivar Tradições.	Novembro	Diretora Técnica	Cartolinas Cola Tesouras Imagens Aparelhagem CD Castanhas
Filhos	Reavivar Tradições.	Dezembro	Diretora Técnica	Ovos Farinha Fermento Azeite Óleo
Festa de Natal	Minimizar o afastamento das famílias. Promover a participação dos clientes na época Natalícia.	Dezembro	Direcção Diretora Técnica Colaboradoras Grupo da Catequese	Prendas Decoração festiva
Natal	Minimizar o afastamento das famílias. Promover a participação dos clientes na época Natalícia.	Dezembro	Direcção Diretora Técnica Colaboradoras	Prendas Decoração festiva

RH – recursos humanos necessários

RM – recursos materiais necessários

RF – recursos financeiros previstos (custo)

## CENTRO DE DIA E SOCIAL SÃO BENTO LOURIÇAL DO CAMPO

2017

Atividades Semanais				
ACTIVIDADE	OBJECTIVOS	CALENDARIZAÇÃO	RH	RM
Classes de Movimentos	Manutenção de capacidades psicomotoras e convívio entre clientes.	Uma vez por semana, durante todo o ano	Diretora Técnica	Cadeiras Bolas
Passeios Pedestres/ Actividade Física	Permitir aos clientes institucionalizados o contacto com o exterior.	Uma vez por semana, durante todo o ano	Diretora Técnica	Roupa confortável
Ateliê de expressão plástica	Manutenção de capacidades de psicomotricidade fina, criatividade e convívio entre clientes. Promover a participação na vida da instituição através da exposição dos trabalhos realizados. Promover a auto estima.	Duas vezes por semana, durante todo o ano.	Diretora Técnica Professores da Tapada da Renda	Diverso
Jogos	Desenvolver a motricidade fina e global e desenvolver a coordenação.	Uma vez por semana, durante todo o ano	Diretora Técnica	Diverso
Comemoração dos Aniversários	Conseguir que o dia do aniversário não seja esquecido, quando não celebrado pela família permitir aos clientes a celebração com os colegas e colaboradoras.	Ultimo domingo de cada mês, durante todo o ano	Diretora Técnica Colaboradoras Grupo da Catequeses	Bolo de Aniversário
Total de RF				

Os clientes/idosos com dependência leve terão delineadas actividades passíveis de elaboração no domicílio. Contudo serão incluídas algumas actividades em épocas festivas, já contempladas no Plano de Actividades Lúdicas do Centro de Dia.

Actividades Mensais/ Placar do Mês				
ACTIVIDADE	OBJECTIVOS	CALENDARIZAÇÃO	RH	RM
Mês da Leitura	Incentivar a leitura. Descoberta de problemáticas de interesse dos clientes	Janeiro	Diretora Técnica	Jornais Revistas Livros
Mês dos Afetos – Ioga do Riso	Ocupar o tempo de ócio, partilhar com os clientes temas relacionados com o amor, amizade, partilha, etc.	Fevereiro	Diretora Técnica	Tesouras Colas Dossier Folhas
Mês da Primavera – Construção de flores decorativas	Ocupar o tempo de ócio, desenvolver a motricidade fina.	Março	Diretora Técnica	Tesouras Colas Tecido de feltro Ímanes
Dia da Água	Ocupar o tempo de ócio, sensibilizar para o consumo de água	Março	Diretora Técnica	Água 2 Garrações de plástico Algodão Areia Pedrinhas de vários tamanhos
Mês da Páscoa – Confeção de bolos	Promover o convívio entre os clientes, ocupar o tempo	Abril	Diretora Técnica	Ovos Farinha

## CENTRO DE DIA E SOCIAL SÃO BENTO LOURIÇAL DO CAMPO

2017

tradicionais	livre e fomentar a interação grupal.			Açúcar Leite Laranjas Material de cozinha Forno a lenha
Mês de Maria – Orações Recolha de Orações	Acompanhar os clientes nas actividades religiosas.	Maio	Diretora Técnica	Terço
Mês da Actividade Física – Desenvolver vários jogos	Ocupar o tempo de ócio, desenvolver a motricidade fina e global.	Junho	Diretora Técnica	Cartas Balões Garrafas Bolas Etc.
Mês da Musica – Construção de Instrumentos Musicais	Ocupar o tempo de ócio, estimulação cognitiva.	Julho	Diretora Técnica	Material reciclado
Mês da Agricultura – Semear plantas em vasos	Ocupar o tempo de ócio, relembrar actividades passadas.	Setembro	Diretora Técnica	Vasos Sementes Terra Água
Mês do Idoso –lanche	Promover o convívio entre os clientes e os alunos da tapada da renda	Outubro	Diretora Técnica	Aparelhagem CD produtos alimentares
Mês das Castanhas – Magusto	Reavivar Tradições.	Novembro	Directora Técnica Colaboradoras	Cartolinas Cola Tesouras Imagens Aparelhagem CD Castanhas

Mês do Natal	Minimizar o afastamento das famílias. Promover a participação dos clientes na época Natalícia.	Dezembro	Direção Diretora Técnica Colaboradoras	Prendas Decoração festiva
Total de RF				

RH – recursos humanos necessários

RM – recursos materiais necessários

RF – recursos financeiros previstos (custo)

#### Atividades Diárias:

<b>Diariamente</b>	<b>Higiene Pessoal</b>	<b>Garantir diariamente a Cobertura das necessidades de higiene pessoal.</b>
		Promover a capacidade motora dos idosos
	Alimentação	Garantir diariamente a cobertura das necessidades das refeições
		Garantir a variedade de pratos confeccionados
		Assegurar semanalmente pratos confeccionados de acordo com os hábitos e gostos dos idosos.
Toma de medicamentos	Assegurar diariamente toda a assistência medicamentosa prescrita pelo médico.	
	Tratamento de roupa	Assegura a higiene e tratamento da roupa dos utentes
	Higiene habitacionais	Assegura a higiene habitacional quinzenalmente

**O Centro de Dia e Social de São Bento- IPSS:**

**Planeou, Executou, E Cumpriu Conforme o Previsto os seguintes Objetivos – Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário**

- Melhorar a prestação de serviços no Apoio Domiciliário (SAD);
- Desenvolver e melhorar os serviços de Centro de Dia;
- Avaliar a qualidade do serviço de SAD e de Centro de Dia;
- Cooperar na identificação de necessidades a nível de saúde dos Idosos;
- Melhorar a qualidade de vida dos idosos;
- Implementação de atividades de animação e sócio culturais com os idosos;
- Fazer obras de melhoramento do Centro de Dia;
- Efetuar

**A Direção prevê para o ano de 2017:**

- \_ O aumento do Acordo de Cooperação com o Centro Distrital de Segurança Social de Castelo Branco para as duas respostas sociais de apoio aos idosos em funcionamento no Centro de dia e Social de São Bento– IPSS, tendo esta sido já solicitada através da apresentação de uma candidatura ;
- \_ O aumento de clientes/ utentes em Serviço de Apoio Domiciliário, alargando cada vez mais o raio de Ação para o Casal da Serra ;
- \_ O aumento de clientes/ utentes em Centro de Dia;
- \_ Construção de mais uma valência- Centro de Noite;

O objetivo deste Plano de Atividades é descrever as atividades que a entidade se propõe a desenvolver durante o ano de 2017, tendo em conta os serviços que presta e as atividades que perspetiva para o próximo ano.