



CENTRO DE DIA "FAMÍLIA DIAS CARDOSO"

Contribuinte 503 050 210

6110-016 FUNDADA - Telef. 274 891 427

CENTRO de DIA "FAMÍLIA DIAS CARDOSO"

PLANO de ATIVIDADES

2018



Fundada, novembro de 2017



CENTRO DE DIA "FAMÍLIA DIAS CARDOSO"

Contribuinte 503 050 210

6110-016 FUNDADA - Telef. 274 891 427

Sab

f/wei

PLANO DE ATIVIDADES

E

ORÇAMENTO

2018

Fundada, novembro de 2017

Fao

17/01

INTRODUÇÃO

O Centro de Dia "Família Dias Cardoso" é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sem fins lucrativos, situa-se na freguesia da Fundada, concelho de Vila de Rei.

A Instituição tem como objetivo principal prestar assistência à população da freguesia da Fundada, promovendo a proteção das pessoas idosas e na invalidez, e em todas as situações de falta ou diminuição de meios de subsistência ou de incapacidade para o trabalho.

O Plano de Atividades tem como objetivo principal dinamizar os idosos institucionalizados a título permanente na Instituição (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas – ERPI – Lar), bem como os idosos nas respostas sociais de Centro de Dia, Residências Assistidas e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), sob a forma de diversas atividades durante um ano e direcionadas para diferentes níveis de autonomia/dependência.

Assim, aumentamos a autoestima e bem-estar retardando o seu processo de envelhecimento, proporcionando momentos de participação ativa, fomentando tempos de distração e boa disposição, etc. A Instituição pretende promover o Envelhecimento Ativo.

O Plano contempla parcerias a diversos níveis, de modo a se ajustarem atividades às limitações dos utentes.

Handwritten signatures and initials in the top right corner.

OBJETIVOS

- Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações;
- Trabalhar/potenciar as dimensões: física, biológica, psíquica, intelectual, espiritual, emocional, cultural e social de cada indivíduo;
- Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de ativação e estimulação dos idosos;
- Proporcionar um envelhecimento ativo, saudável e integrado;
- Promover atividades diversas em tempo e espaço mobilizando a participação dos idosos, por forma a criar estratégias de reforço da autoestima, bem-estar de valorização e de autoestima e desenvolvimento pessoal e social;
- Privilegiar a integração dos idosos com família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afetivos já que o seu meio familiar e social é parte integrante das suas vivências;
- Proporcionar momentos de alegria e diversão;
- Proporcionar aos idosos momentos de boa disposição e contato com a comunidade;
- Recordar vivências, costumes e tradições populares;
- Estimular um trabalho interativo entre os idosos.

Sub *vi*
fz

RECURSOS

➤ **HUMANOS:**

- Idosos;
- Diretora Técnica;
- Órgãos Diretivos;
- Enfermeira;
- Administrativa;
- Animadora Sociocultural;
- Encarregada Geral;
- Ajudantes de Ação Direta;
- Auxiliares de Serviços Gerais;
- Ajudantes Familiar;
- Familiares.

➤ **MATERIAIS:**

- Materiais de desperdício (recicláveis);
- Material audiovisual;
- Livros/revistas/jornais;
- Carrinhas;
- Materiais necessários à realização dos exercícios de educação física;
- Todo o material inerente à preparação das atividades.

➤ **FÍSICOS:**

- Sala de convívio; Refeitório;
- Sala de ginástica;
- Espaço exterior;
- Outras Instituições/Entidades e espaços exteriores de convívio.

João
 Val


FESTIVIDADE	ATIVIDADE	OBJETIVOS
JANEIRO		
Dia da Paz	- Mensagens alusivas ao dia da Paz;	- Refletir sobre os desejos para 2018.
Dia de Reis	- Cantar as janeiras na Instituição e junto aos estabelecimentos na Fundada.	- Promover o convívio e boa disposição.
FEVEREIRO		
Dia Mundial da Rádio	- Debate sobre o tempo de rádio.	- Promover convívio entre os idosos e relembrar tempos antigos.
Dia dos namorados/Semana Internacional da Amizade/Amor	- Visionamento de filme; - Leitura de textos relacionados com o tema; - Trabalhos manuais.	- Promover convívio entre os idosos. - Estimular à realização de trabalhos.
MARÇO		
Carnaval	- Decorar a Instituição com material alusivo ao tema; - Trabalhos manuais alusivos ao tema; - Desfile de Carnaval pela Silveira/Fundada.	- Estimular à realização de trabalhos manuais; - Promover momentos de boa disposição, bem-estar e alegria; - Proporcionar uma saída da Instituição, convívio e distração.
Dia da Mulher	- Elaboração de lembranças para o dia da mulher.	- Estimulação à realização de trabalhos manuais.
Dia do Pai/Dia de S. José	- Elaboração de lembranças em louvor de S. José e para comemoração do dia do pai.	- Criação de um pequeno momento de oferta e autoestima; - Estimular à criatividade e participação do idoso.
Dia Mundial da Poesia	- Ida dos idosos à Biblioteca Municipal de Vila de Rei.	- Proporcionar saída da Instituição; - Incentivar o idoso à leitura e criatividade; - Leitura de poesias.
ABRIL		
Dia Mundial da Saúde	- Debate entre idosos sobre o seu bem estar.	- Estimular à interação e participação dos idosos.
Páscoa	- Realização de trabalhos manuais alusivos à Páscoa; - Via sacra; - Lanche convívio em data a definir.	- Proporcionar momentos de distração, lazer e estimular a vertente religiosa; - Contribuir para o convívio.
Dia da Terra	- Elaboração de cartaz com regras para defesa do ambiente.	- Sensibilizar para a defesa do meio ambiente; - Incentivar ao convívio.
Dia da Liberdade	- Elaboração de um cartaz alusivo ao tema "Naquele tempo!"	- Motivar os idosos a relembrar outros tempos;
Dia Mundial da Dança	- Convívio/bailarico entre os idosos ao som de música tradicional.	- Fomentar o exercício físico e convívio; - Relembrar músicas tradicionais.



CENTRO DE DIA "FAMÍLIA DIAS CARDOSO"

Contribuinte 503 050 210

6110-016 FUNDADA - Telef 274 891 427

SAB
17/06

MAIO		
Dia do Trabalhador	- Elaboração de um Cartaz com as diferentes profissões de cada idoso;	- Estimular à troca de ideias e convívio.
Dia da Mãe	- Realização de uma lembrança; - Ida ao Santuário de Fátima (data a definir).	- Potenciar a atividade manual e intelectual dos idosos; - Criação de um momento de oferta e autoestima; - Proporcionar um dia diferente externo à Instituição.
Dia Mundial da Família	- Trabalhos manuais alusivos ao tema.	- Estimular o idoso à criatividade intelectual.
Dia da Espiga	- Recolha da espiga pelos idosos.	- Incentivar ao passeio.
JUNHO		
Dia da Criança	- Convívio entre os idosos e as crianças da freguesia da Fundada.	- Proporcionar momento intergeracional.
Santos Populares	- Convívio na Instituição entre os idosos alusivos aos dias; - Elaboração de trabalhos de decoração alusivos ao tema; - Almoço convívio em Vila de Rei entre Instituições.	- Incentivar à participação entre os idosos; - Incentivar à realização de trabalhos manuais; - Promover momentos de convívio entre os idosos de outras Instituições.
Sardinhada	- Sardinhada na Praia Fluvial do Concelho ou Freguesia.	- Proporcionar uma saída da Instituição; - Incentivar ao convívio.
JULHO		
Dia Internacional da Amizade	- Trabalhos alusivos ao tema.	- Estimular ao lado intelectual e criativo.
Dia Mundial dos Avós	- Trabalhos manuais alusivos ao tema; - Lanche convívio entre Avós e Netos.	- Estimular à criatividade e convívio.
Feira de Enchidos Queijo e Mel	- Visita à FEQM em Vila de Rei.	- Proporcionar uma tarde de lazer e passeio.
AGOSTO		
Festa de Santa Margarida	- Ida com os idosos à missa.	- Estimular a vertente religiosa.
SETEMBRO		
Início de Outono	- Realização de trabalhos manuais alusivos ao tema.	- Estimulação intelectual e convívio entre os idosos.
OUTUBRO		
Dia do Idoso e da Música	- Bailarico e lanche convívio entre utentes e colaboradores.	- Proporcionar momentos de lazer.
NOVEMBRO		
Dia de S. Martinho	- Convívio na Instituição: Magusto.	- Fomentar o convívio entre os idosos.
Dia do Mar	- Elaboração de cartaz.	- Estimular à criatividade e elaboração de trabalhos manuais.



CENTRO DE DIA "FAMÍLIA DIAS CARDOSO"

Contribuinte 503 050 210

6110-016 FUNDADA - Telef. 274 891 427

Sat. 11
cele

DEZEMBRO		
Dia da Declaração Universal dos Direitos Humanos e Direitos dos Idosos	- Elaboração do Cartaz com os direitos dos idosos; - Debate sobre o tema.	- Estimular à realização de trabalhos manuais; - Estimular ao debate entre os idosos; - Fomentar o desenvolvimento cognitivo.
Natal	- Elaboração de efeitos de Natal pelos idosos; - Exposição dos efeitos; - Decoração da Instituição; - Elaboração de árvore de Natal; - Festa de Natal entre idosos, Órgãos Sociais, Familiares e colaboradores.	- Sensibilizar para o sentimento de Família e Amor; - Incentivar a participação dos idosos nas diversas atividades realizadas; - Contribuir para o convívio.

NOTA:

O presente Plano está sujeito a alterações, este é apenas uma previsão.
Assim, algumas atividades poderão não ser realizadas, bem como serem realizadas outras que não constem no referido plano.



CENTRO DE DIA "FAMÍLIA DIAS CARDOSO"

Contribuinte 503 050 210

6110-016 FUNDADA - Telef. 274 891 427

Rob. cui
11

ANEXOS

Handwritten signature and initials.

Plano de Atividades para o Ano 2018

(A desenvolver com os idosos na Resposta Social de ERPI – LAR)

MÊS	ATIVIDADES
Janeiro	✦ Trabalhos Manuais alusivos ao Dia da Paz; ✦ Cantar as Janeiras pelos estabelecimentos da Fundada.
Fevereiro	✦ Dia dos Namorados/Amor; ✦ Dia da Rádio – Trabalhos Manuais.
Março	✦ Comemoração dia do Pai; ✦ Comemoração dia da Mulher; ✦ Carnaval – desfile.
Abril	✦ Trabalhos manuais alusivos à Páscoa; ✦ Comemoração do Dia Mundial da Saúde; ✦ Comemoração do Dia da Terra; ✦ Comemoração do Dia da Liberdade; ✦ Comemoração do Dia da Dança.
Maio	✦ Comemoração do Dia da Mãe; ✦ Comemoração do Dia da Família; ✦ Comemoração do Dia da Espiga; ✦ Ida ao Santuário de Fátima.
Junho	✦ Comemoração Santos Populares; ✦ Sardinhada.
Julho	✦ Comemoração do Dia dos Avós com lanche convívio; ✦ Visita à Feira de Enchidos Queijo e Mel – Vila de Rei.
Agosto	✦ Ida à missa – Festa Santa Margarida.
Setembro	✦ Trabalhos alusivos ao Outono.
Outubro	✦ Comemoração do Dia do Idoso e da Música – lanche convívio; ✦ Dia Mundial da Alimentação.
Novembro	✦ Comemoração do Dia de S. Martinho; ✦ Comemoração do Dia do Mar
Dezembro	✦ Comemoração do Dia dos Direitos Humanos e dos Idosos; ✦ Realização de trabalhos manuais alusivos à época Natalícia;



CENTRO DE DIA "FAMÍLIA DIAS CARDOSO"

Contribuinte 503 050 210

6110-016 FUNDADA - Telef 274 891 427

*São
Cai
f.*

	✚ Festa de Natal.
--	-------------------

NOTA: Durante o ano decorrem aulas de hidrogenástica na Piscina Coberta de Vila de Rei, aulas de ginástica na Instituição com o Professor Carlos, aulas de ginástica do cérebro com a Psicóloga Sandra. Decorrem diariamente atividades com o auxílio da Animadora Sociocultural.

O Plano de Atividades poderá ser alterado ao longo do ano, este é apenas uma previsão.

*Scat
Cui
H*

Plano de Atividades para o Ano 2018

(A desenvolver com os idosos na Resposta Social de SAD – Serviço de Apoio Domiciliário)

MÊS	ATIVIDADES
Janeiro	✦ Dia Mundial da Paz;
Fevereiro	✦ Dia dos Namorados/Amor;
Março	✦ Comemoração dia do Pai; ✦ Comemoração dia da Mulher;
Abril	✦ Trabalhos manuais alusivos à Páscoa; ✦ Dia Mundial da Saúde;
Maiο	✦ Comemoração do Dia da Mãe; ✦ Ida ao Santuário de Fátima.
Junho	✦ Comemoração Santos Populares;
Julho	✦ Comemoração do Dia dos Avós com lanche convívio;
Agosto	✦ Ida à missa – Festa Santa Margarida.
Setembro	✦ Comemoração início de Outono.
Outubro	✦ Comemoração do Dia do Idoso e da Música – lanche convívio;
Novembro	✦ Comemoração do Dia de S. Martinho;
Dezembro	✦ Festa de Natal.

O Plano de Atividades poderá ser alterado ao longo do ano, este é apenas uma previsão.