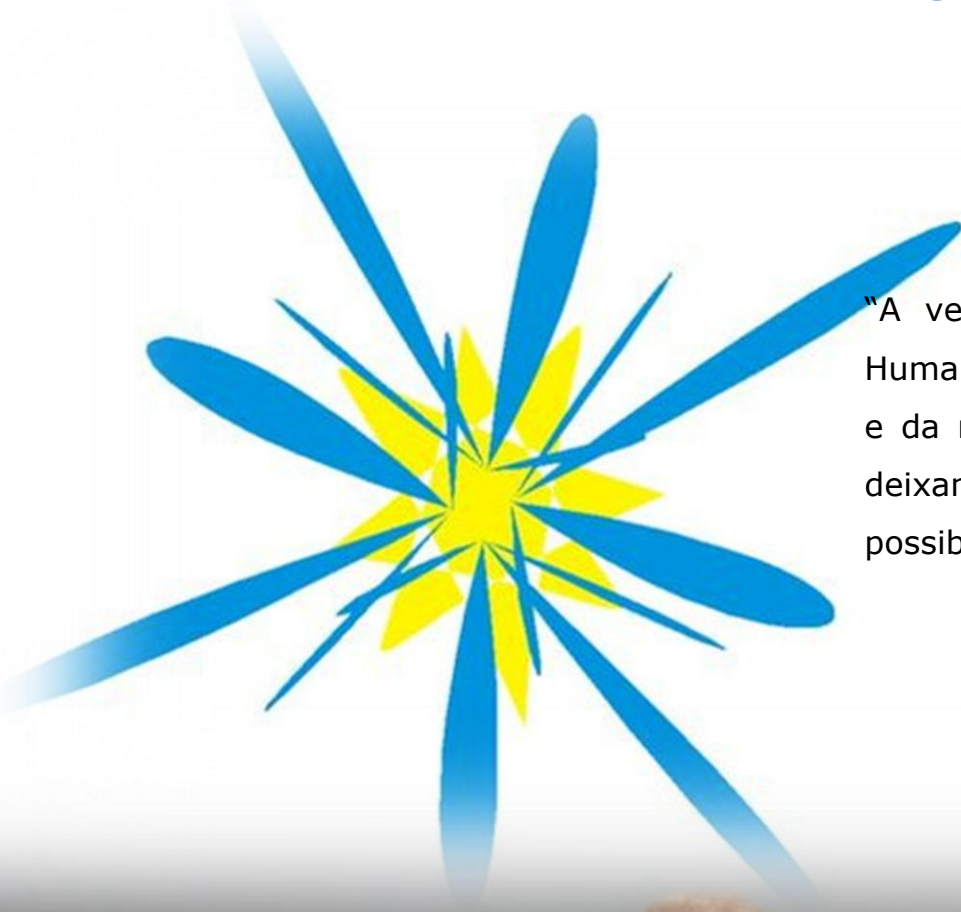


CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2020



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

Simone de Beauvoir



❖ A ANIMAÇÃO SÉNIOR

O plano anual de Animação Sociocultural que apresentamos tem como principal objetivo a ocupação ativa dos utentes, através de atividades de animação sociocultural, lúdico recreativas e ocupacionais para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas.

Este não é um plano para trabalhar para a Terceira Idade, mas sim para trabalhar com a Terceira Idade, transformando os utentes em protagonistas, levando-os à projeção e à partilha das suas vivências, das suas memórias, dos seus saberes e das suas inquietações.

Iremos desenvolver atividades de animação sociocultural, lúdico-recreativas e ocupacionais para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas.

Também não podemos ignorar o carácter terapêutico e paliativo da Animação Sociocultural na Terceira Idade, porque um programa de Animação Sociocultural é um programa de intervenção em grupo e/ou individuais, onde as pessoas interagem, criam dinâmicas, mobilizam-se e vencem medos, temores, inibições, bloqueios...

Ele tem que se inserir numa nova estrutura e aprender, conhecer e respeitar as regras e hábitos da mesma, tais como os horários das refeições. 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.

CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2020

A avaliação é efetuada no final de cada ano através da elaboração do Relatório Anual de Atividades, com o recurso à análise dos dados recolhidos no mapa de presenças e avaliação individual, dos registos semanais de atividades e dos relatórios mensais.

O plano de atividades para 2020 pretende seguir a linha de trabalho dos anos anteriores, proporcionando diferentes atividades e experiências direcionadas para os diferentes níveis de autonomia e dependência, contemplando parcerias de forma a fomentar a partilha com pessoas externas à Instituição, para o convívio diversificado em idades e experiências.

Assim sendo, neste plano serão apresentados diversos ateliers, esperando-se uma melhoria do grau de satisfação, partilha de conhecimentos, aumento da confiança, manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas, melhoria da qualidade de vida e autonomia.

CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2020

❖ PLANO DE ANIMAÇÃO / ARIVIDADES DO CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ – 2020

População-alvo:

Utentes a frequentar o Centro de Dia e Apoio Domiciliário

Recursos humanos:

Assistente Social / Animadora e auxiliares.

Calendarização:

De Janeiro de 2020 a Dezembro de 2020.

Comunicação e divulgação:

Os meios de divulgação utilizados serão convites, cartazes, página web, facebook

Indicadores de avaliação das atividades:

A avaliação do Plano é efetuada através de dados recolhidos ao longo das Atividades, do mapa das presenças e de um relatório anual de avaliação.

Recursos materiais:

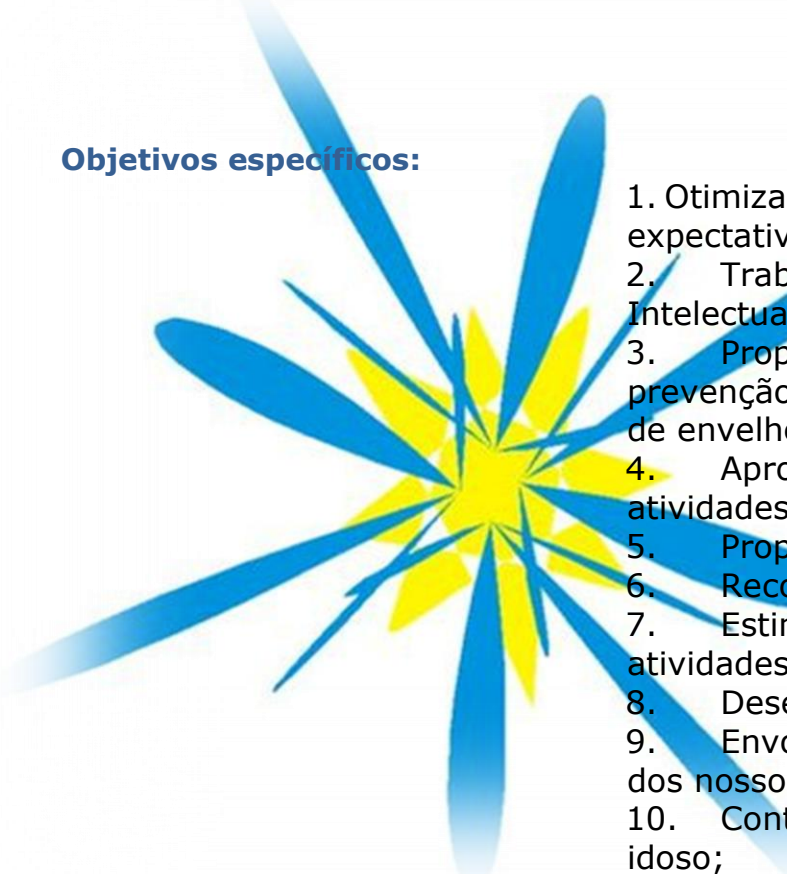
Materiais de desgaste (materiais de desenho, materiais de pintura; materiais de modelagem, colas, tecidos, entre outros); Materiais recicláveis; Material audiovisual (computador portátil, projetor, rádio, televisão); Livros/revistas/jornais; Carrinhas de transporte; Materiais necessários à realização dos exercícios de educação física; Todo o material inerente à preparação das atividades.

Locais:

As atividades socioculturais normalmente funcionam nas instalações do Centro de Dia, assim como no espaço exterior do Centro Social. Os passeios ou intercâmbios acontecem nos locais programados ao longo do ano.

CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2020

Objetivos específicos:

- 
1. Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações dos idosos;
 2. Trabalhar/ potenciar as dimensões: Física, Biológica, Psíquica, Intelectual, Espiritual, Emocional, Cultural, Social de cada idoso;
 3. 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;
 4. Aproximar as famílias da instituição através da realização de atividades em parceria;
 5. Proporcionar iniciativas que promovam a alegria e diversão;
 6. Recordar vivências, costumes e tradições populares;
 7. Estimular um trabalho interativo com idosos e crianças, através de atividades interrelacionais.
 8. Desenvolver a destreza física e mental do idoso;
 9. Envolver a comunidade em geral, no processo de integração social dos nossos utentes;
 10. Contribuir para o enriquecimento cultural e das novas tecnologias do idoso;
 11. Prevenir a desorientação no tempo e no espaço.

CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2020

❖ ATIVIDADES GENÉRICAS A DESENVOLVER DURANTE O ANO DE 2020

Durante o ano de 2020 serão desenvolvidas diferentes atividades, consoante o mês e a época em que estamos, de modo a marcar datas festivas importantes. Porém, teremos um plano semanal de atividades que pretende vitalizar e dinamizar os nossos utentes. Deste modo prevemos a realização de vários Ateliers:

- ❖ Atelier “Mão à Obra” – Animação através de expressão plástica (pintura, modelagem, desenho, ...). As atividades de expressão plástica permitem ao utente exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão, desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora. Ao realizarem-se estas atividades evita-se o isolamento e o ócio, os idosos desenvolvem o sentido crítico, exprimindo as suas preferências e razões das ações, ao mesmo tempo que se promove o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressividade e autocontrolo.
- ❖ Ateliers “Tabuleiro” – Animação cognitiva e lúdica, com a dinamização de jogos de tabuleiro, de memória e destreza manual. O Objetivo dos jogos de estimulação cognitiva é aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade percetiva e a reabilitação das funções executivas.

CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2020

- ❖ Ateliers “Culinária” – Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social (incluímos neste atelier a confeção de bolos como também o arranjar alhos, feijão verde, ervilhas,...assim como a confeção de doces, licores...O objetivo deste atelier é a partilha de conhecimentos de receitas, a confeção de diferentes produtos e eventualmente a criação de um livro de receitas tradicionais.
- ❖ Atividades da Vida Diária (AVD) – Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social através de atividades estimuladas pelo espaço e criadas em diferentes locais nas salas, leituras de revistas ou jornais, visualização da TV, trabalhos de pintura,...
- ❖ Ateliers “Conversas em dia” – Animação através da comunicação e animação comunitária, com atividades que visam dinamizar a expressão Oral e Escrita (no caso dos letrados), conversas informais / diálogos da atualidade e respetiva recolha de informação (rimas, adivinhas, contos, lendas, anedotas, e histórias de vida dos idosos).
- ❖ Atelier “Dinâmicas de grupo” – Animação cognitiva, através do desenvolvimento de dinâmicas de grupo que visam fortalecer laços entre os idosos, ajudar na integração de novos utentes e criar um espírito de autoajuda entre os mesmos.
- ❖ Ateliers “Toca a Mexer” – Atividades de animação física ou motora que promovam a desenvoltura dos idosos quer através de aulas de ginástica, passeios, boccia que promovam o bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde, combatendo o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação articular e muscular, possibilitando-lhes uma maior qualidade de vida.

CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2020

❖ Estas atividades têm como objetivos específicos o aumento do autodomínio, melhorar a ocupação dos tempos livres, desenvolvimento das capacidades físicas, combater o sedentarismo e stress, prevenir depressões e aumentar a autoestima. Realizar-se-ão exercícios físicos adaptados, jogos tradicionais, caminhadas, etc...

❖ **OUTRAS ATIVIDADES ATRAVÉS DE PARCERIAS E/OU COLABORAÇÃO A DESENVOLVER EM 2020**

A par das atividades referidas anteriormente, participamos e colaboramos sempre que pertinente com outras instituições, projetos ou equipas, nomeadamente através de convites para eventos, intercâmbios, encontros intergeracionais e/ou passeios culturais.

Pretendemos continuar a participar nas atividades da infância (creche e pré-escolar) assim como iremos tentar alargar o leque de parcerias que proporcionam o convívio com outro público e desta forma experiências diferentes e motivadoras.

A área da animação e Serviço Social são asseguradas pela mesma técnica a qual irá continuar a trabalhar com a diferente equipa técnica do Centro Social, de modo a existir uma colaboração efetiva quer na estruturação dos planos de atividades, quer na execução de alguns ateliers, como tem vindo a acontecer até então.

Continuação da formação interna a todos os funcionários, com o intuito de sensibilização para que estes sejam dinamizadores da tão necessária ocupação ativa do tempo dos nossos idosos.

CENTRO DE DIA / SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2020

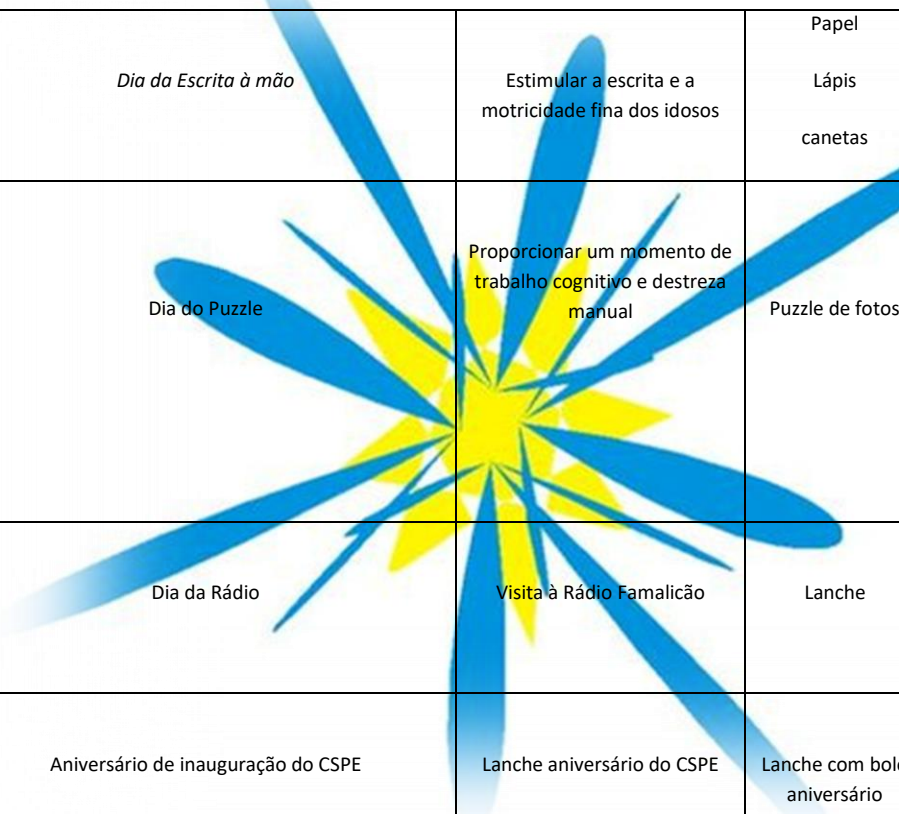
Continuação da criação de momentos de estimulação, com vista ao aumento das Atividades de Vida Diária, assim como da elaboração de novos Jogos/Materiais de Estimulação Cognitiva.



CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2020

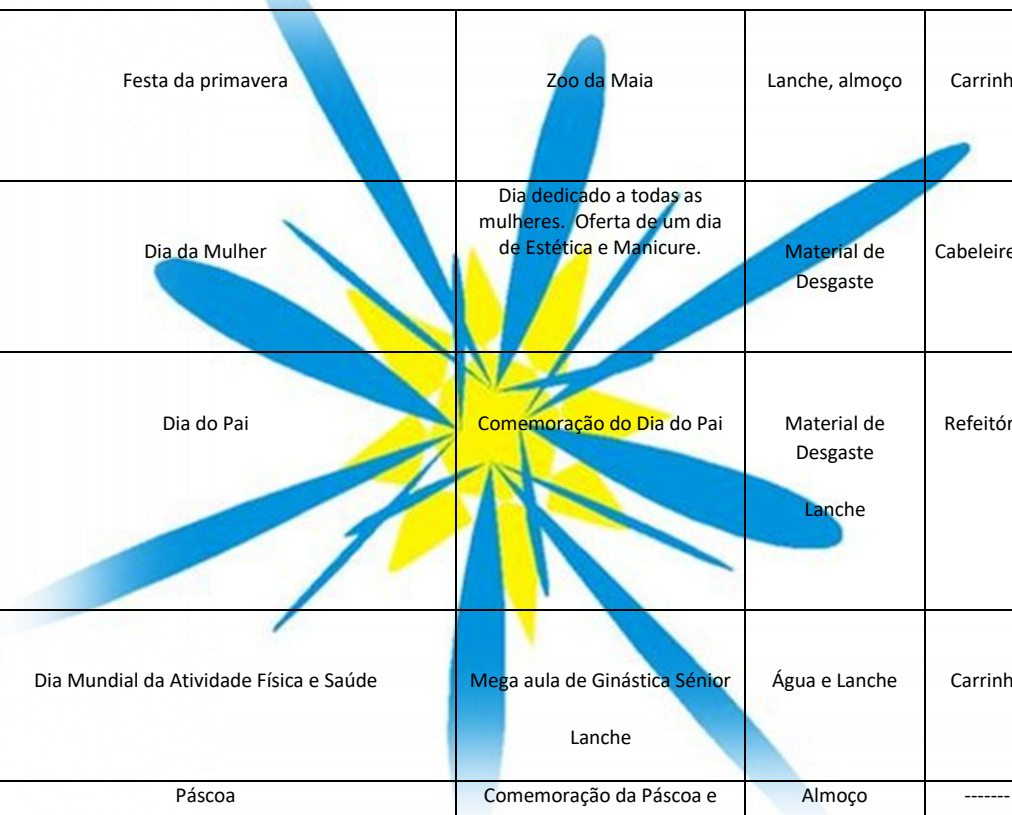
Atividades A Realizar	Descrição da atividade	Recursos Necessários		Envolvimento		Calendarização											
		Materiais	Logísticos	Famílias	Parceiros	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Comemoração de Aniversários	Realização de um lanche convívio no final do mês, no qual se cantará os "Parabéns a você a todos os utentes que celebraram o seu aniversário no mês corrente"	Bolo de aniversário	Sala	Convite realizado às famílias	-----	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Ginástica Sénior	Realização de aulas de Ginástica adaptada aos seniores	Material de Desgaste, Elásticos, pesos, entre outros	Sala	-----	CMVNF	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x
Aulas Bóccia	Realização de aulas de Bóccia	Bolas de Bóccia	Sala	-----	CMVNF	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x
Oficina de Olaria e Cerâmica	Realização e pintura de peças em barro alusivas a épocas festivas	Barro, material de moldagem	Sala	-----	CMVNF			X			X			X			X
Reza do terço	Reza do terço 1 vez por semana por voluntários da freguesia				Voluntários	x	x	X	X	x	x			x	x	x	x
Eucaristia	Eucaristia celebrada pelo Pároco e Presidente da Instituição quinzenal				Pároco	x	x	X	X	x	x			x	x	x	x
Comunhão	Comunhão dada por voluntário uma vez / semana				Voluntários	x	x	X	X	x	x			x	x	x	x

CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2020



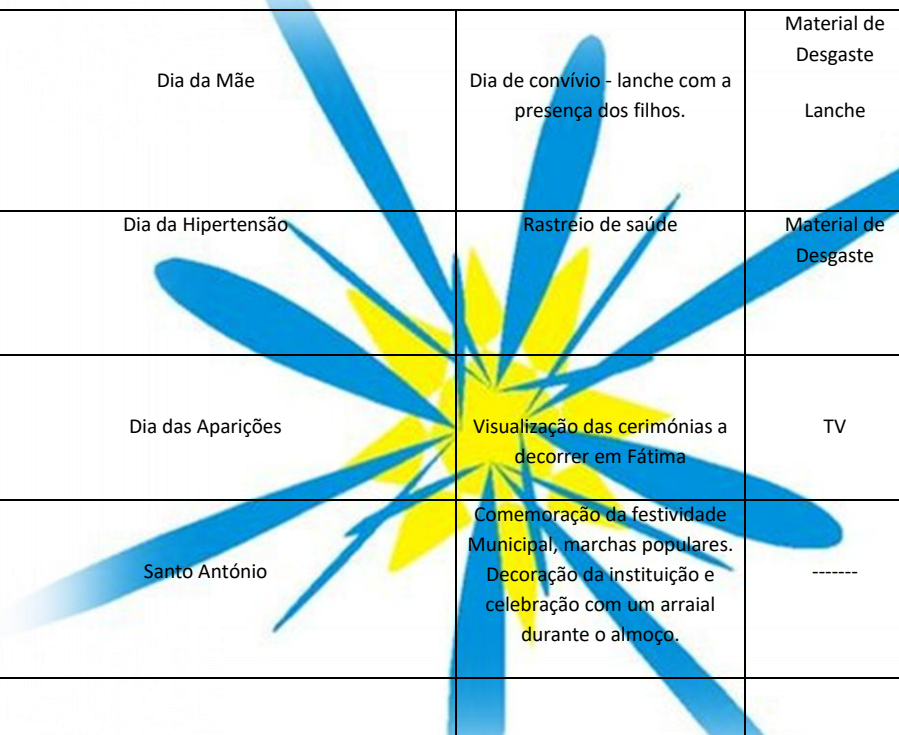
<i>Dia da Escrita à mão</i>	Estimular a escrita e a motricidade fina dos idosos	Papel Lápis canetas	Sala	_____		23													
Dia do Puzzle	Proporcionar um momento de trabalho cognitivo e destreza manual	Puzzle de fotos	Sala	_____	_____	29													
Dia da Rádio	Visita à Rádio Famalicão	Lanche	Carrinha	-----	Rádio de Famalicão CSPE	13													
Aniversário de inauguração do CSPE	Lanche aniversário do CSPE	Lanche com bolo aniversário	Refeitório	Convite realizado às famílias	-----	17													
Carnaval Sénior	Baile de Carnaval, desfile de Carnaval, um lanche convívio.	Material de desgaste	Carrinha	Convite realizado às famílias	CMVNF	24													

CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2020



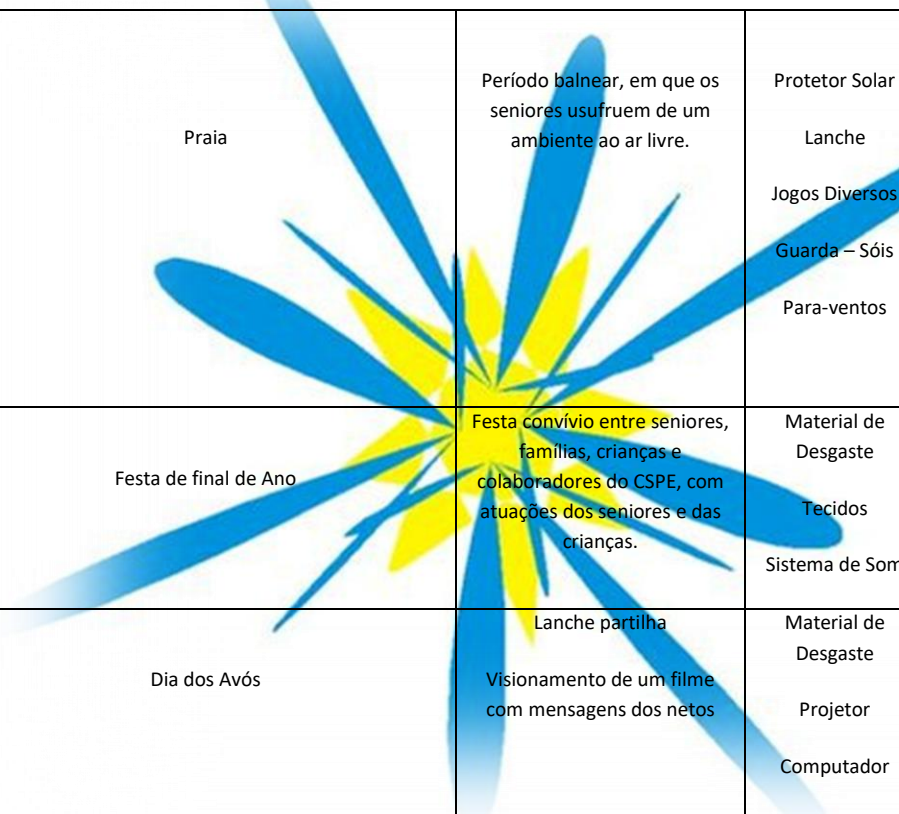
Festa da primavera	Zoo da Maia	Lanche, almoço	Carrinha	—	CSPE			27										
Dia da Mulher	Dia dedicado a todas as mulheres. Oferta de um dia de Estética e Manicure.	Material de Desgaste	Cabeleireiro	Carrinha	Cabeleireira Voluntária			9										
Dia do Pai	Comemoração do Dia do Pai	Material de Desgaste Lanche	Refeitório	Convite realizado aos filhos	-----			19										
Dia Mundial da Atividade Física e Saúde	Mega aula de Ginástica Sénior Lanche	Água e Lanche	Carrinha	-----	CMVNF				6									
Páscoa	Comemoração da Páscoa e entrega de uma lembrança aos Seniores. Decoração do espaço alusivo à Pascoa	Almoço	-----	-----	-----				06 a 09									
Dia Internacional dos Monumentos e Sítios Visita à capela de S. Bento das Pêras	Dia de exploração e visita à Capela em Vizela	Almoço e Lanches	Carrinha	—	Paróquia de Vizela				17									

CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2020



Dia da Mãe	Dia de convívio - lanche com a presença dos filhos.	Material de Desgaste Lanche	-----	Convite realizado aos filhos	-----					4							
Dia da Hipertensão	Rastreio de saúde	Material de Desgaste	-----	Convite realizado às famílias	A definir					18							
Dia das Aparições	Visualização das cerimónias a decorrer em Fátima	TV	---	---						13							
Santo António	Comemoração da festividade Municipal, marchas populares. Decoração da instituição e celebração com um arraial durante o almoço.	-----	Carrinha Carrinha	Convite realizado às famílias e à comunidade	CMVNF CSPE					12							
Piquenique	Sarau Desportivo e Piquenique Sénior	Almoço, Lanche Jogos Diversos	Carrinha Carrinha	Convite realizado às famílias e à comunidade	CMVNF CSPE					16							

CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2020

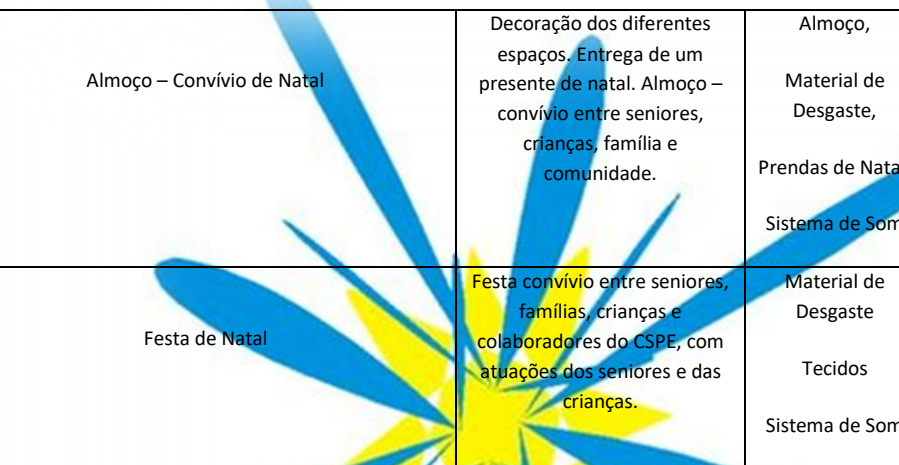


Praia	Período banhar, em que os seniores usufruem de um ambiente ao ar livre.	Protetor Solar Lanche Jogos Diversos Guarda – Sóis Para-ventos	Carrinha Carrinha	_____	_____								6 a 10					
Festa de final de Ano	Festa convívio entre seniores, famílias, crianças e colaboradores do CSPE, com atuações dos seniores e das crianças.	Material de Desgaste Tecidos Sistema de Som	Sala	Convite realizado às famílias e à comunidade	A definir								3					
Dia dos Avós	Lanche partilha Visionamento de um filme com mensagens dos netos	Material de Desgaste Projetor Computador Lanche	Sala	Convite realizado aos netos	-----								27					
Vindimas	Vindimas com os seniores, famílias e comunidade	Lanche	-----	-----	A definir													
Desfolhada	Desfolhada com os seniores, famílias e comunidade	Lanche	-----	Convite realizado às famílias e à comunidade	A definir													

CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2020

Passeio	Visita ao Santuário de Fátima	Almoço, Lanche	Carrinha	Convite realizado às famílias e à comunidade	CSPE												x			
Dia do Coração	Sessão de esclarecimento sobre problemas cardíacos. Abordagem ao tema e tertúlia participativa.	Material de Desgaste Projektor Computador	Sala	Convite realizado às famílias	-----												29			
Dia da Alimentação	Conhecer várias alternativas alimentares; degustar novos frutos e novos pratos temáticos: Tema Brasil	A inventariar	Sala	—	CSPE												16			
Festa do Idoso	Festa convívio com os seniores da comunidade	Lanche - Partilha	Sala	Convite realizado os seniores da comunidade	-----												28			
S. Martinho/Magusto	Comemoração do Magusto com os seniores, família e comunidade.	Lanche	-----	Convite realizado às famílias	-----													11		
Dia de Diabetes	Rastreio	A inventariar	Carrinha	Convite realizado às famílias e comunidade	CSPE													13		

CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2020



Almoço – Convívio de Natal	Decoração dos diferentes espaços. Entrega de um presente de natal. Almoço – convívio entre seniores, crianças, família e comunidade.	Almoço, Material de Desgaste, Prendas de Natal, Sistema de Som	Sala	Convite realizado às famílias e comunidade	-----														22
Festa de Natal	Festa convívio entre seniores, famílias, crianças e colaboradores do CSPE, com atuações dos seniores e das crianças.	Material de Desgaste Tecidos Sistema de Som	Sala	Convite realizado às famílias e à comunidade	A definir														18