

2023



Associação de Solidariedade Social  
de Stº António de Monforte

Rua da Igreja, 100  
4400-101 Santo António de Monforte

# **PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL 2023**

**ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE  
SANTO ANTÓNIO DE MONFORTE**



O plano de atividades socioculturais pretende definir objetivos operacionais tendo em conta as necessidades, hábitos, interesses e expetativas dos utentes/clientes.

A seguinte planificação tem em atenção as seguintes regras:

- Respeitar as diferenças religiosas, étnicas e culturais, entre outras, dos utentes/clientes;
- Promover a autonomia e qualidade de vida;
- Respeitar o utente/cliente quanto à sua individualidade, capacidades, potencialidades, hábitos, interesses e expectativas;
- Promover a participação ativa dos utentes/clientes e/ou pessoa(s) próxima(s) nas diversas fases de planificação das atividades;
- Promover a comunicação, convivência e ocupação do tempo dos utentes/clientes;
- Considerar que a ocupação quotidiana do tempo dos utentes/clientes depende do seu projeto de vida, hábitos de lazer ou outros, bem como dos estímulos oferecidos pela instituição.

A elaboração do seguinte plano é realizado pelo gestor do processo (Psicomotricista/Animadora sociocultural) em colaboração com técnicos de saúde, auxiliares de ação direta, parceiros e colaboradores ou entidades externas sempre que se considere pertinente ou sempre que ofereçam os seus serviços.

Este plano foi elaborado tendo em conta os seguintes elementos:

- Necessidades, expetativas e interesses dos utentes/clientes;
- Objetivos específicos elaborados no plano de desenvolvimento individual de cada utente/cliente;
- Disponibilidade de meios e recursos materiais e humanos.

O plano de atividades anual socioculturais é monitorizado mensalmente, através dos registos efetuados pelos utentes/clientes e/ou colaboradores nos instrumentos criados para o efeito. É avaliado e reestruturado sempre que se considere pertinente e sempre que os técnicos, familiares ou utentes/clientes entendam que assim o deve ser feito.

A seguinte planificação refere-se a atividades específicas que cada utente/cliente deve desenvolver de forma a dar oportunidade de crescimento ao indivíduo como um ser autónomo.

OBJETIVOS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Promover o desenvolvimento Pessoal e Social;</li> <li>➤ Promover o elo de ligação entre idosos, família e instituição;</li> <li>➤ Identificar o interesse dos utentes/clientes por temas, assuntos, necessidades e motivações;</li> <li>➤ Aproximar a instituição da comunidade;</li> <li>➤ Fomentar a abertura da instituição às famílias;</li> <li>➤ Incentivar à participação das famílias nas “rotinas” da instituição;</li> <li>➤ Criar e desenvolver laços afetivos entre família e utente/cliente;</li> <li>➤ Desenvolver encontros intergeracionais;</li> <li>➤ Prevenir a imobilidade e o sedentarismo.</li> </ul>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Idosos;</li> <li>➤ Psicomotricista/Animadora;</li> <li>➤ Diretora técnica da Instituição;</li> <li>➤ Auxiliares de Ação Direta;</li> <li>➤ Motoristas;</li> <li>➤ Outros funcionários da instituição;</li> <li>➤ Familiares.</li> </ul> <p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Materiais de desperdício;</li> <li>➤ Carrinha da instituição;</li> <li>➤ Material audiovisual;</li> <li>➤ Livros/revistas/jornais;</li> <li>➤ Todo o material inerente à preparação de festas;</li> <li>➤ Salas de atividades;</li> <li>➤ Refeitório;</li> <li>➤ Espaço exterior;</li> <li>➤ Outras Instituições.</li> </ul>

## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DE REABILITAÇÃO FÍSICA, COGNITIVA E SOCIAL

DIA	ATIVIDADE	OBJETIVO	MATERIAL NECESSÁRIO
Dia de Reis (06/01)	Gravação de um vídeo a cantar os Reis	- Relembrar a data e a história dos Reis - Promover momentos musicais	- Telemóvel para gravar - Música dos Reis
Dia da Escrita à mão (23/01)	Escrever uma carta para quem desejarem	- Estimular o vocabulário - Trabalhar a escrita	- Lápis - Folha
Dia do Doente (11/02)	Missa/Visita do Sr. Padre à Instituição	- Trazer uma mensagem de conforto e serenidade aos nossos idosos	- Terço
Dia de São Valentim (14/02)	Fomentar o amor nas mais diversas formas	- Fomentar a valorização dos sentimentos	- Materiais diversos
Carnaval (21/02)	Desfile de Carnaval	- Celebrar o Carnaval	- Fatos de Carnaval elaborados pelos idosos
Dia Internacional da Mulher (08/03)	Sessão de cabeleireiro e manicura	- Valorizar a importância da mulher na sociedade	- Materiais diversos
Dia do Pai (19/03)	Elaboração de presentes para os pais	- Felicitar os nossos idosos - Comemoração do dia do Pai	- Materiais diversos
Equinócio de Primavera (20/03)	Atelier de Pintura alusiva à primavera	- Comemorar a chegada da Primavera	- Lápis de cor
Dia da Árvore (21/03)	Passeio e piquenique ao Santuário de Santa Luzia	- Saudar a Primavera - Relembrar a importância da árvore na natureza	- Carrinha - Lanche
Dia Internacional do Teatro (27/03)	Realização da peça de teatro	- Estimular a criatividade	- Materiais diversos
Dia das Mentiras (01/04)	Contar anedotas e adivinhas	- Apelar à boa-disposição	- Lista de adivinhas/anedotas
Cerrada das Velhas	Encenação da Cerrada das Velhas	- Relembrar tradições e histórias da nossa aldeia - Estimular a memória a longo prazo	- Latas, sachos velhos, pote,...
Dia Mundial da Atividade Física (06/04)	Atividades de estimulação motora	- Estimular a motricidade global dos idosos	- Material psicomotor
Dia Mundial da Saúde (07/04)	Relembrar bons hábitos de saúde	- Comemorar este dia avaliando a nossa saúde	- Material diversificado
Páscoa	Realização de elementos decorativos e alusivos à Páscoa	- Estimular a motricidade fina e a criatividade	- Tintas, pincéis, imagens, etc...
Páscoa	Confeção dos folares da Páscoa	- Meditar no simbolismo desta quadra - Reforçar a união do grupo	- Ingredientes para os folares
Páscoa (9/04)	Missa especial de Páscoa	- Relembrar a morte e ressurreição de Jesus Cristo e refletir sobre o seu amor	- Terços - Cadeiras

Dia da Liberdade (25/04)	Visualização de documentário sobre a Revolução dos Cravos	- Relembrar o 25 de Abril	-TV
Dia Mundial da Dança (29/04)	Coreografia de uma música	- Estimular a criatividade - Promover a expressão corporal	- Música
VI Edição dos Jogos Populares	Participação nos jogos tradicionais Lanche interinstitucional	- Promover o convívio interinstitucional - Participar em jogos do seu tempo	- Carrinha, Chapéus -Lanche
Dia da Mãe (01/05)	Elaboração de presentes simbólicos para as idosas	- Felicitar as nossas idosas - Comemorar a data	- Materiais diversos
Cerimónias Religiosas de Fátima 13 de Maio (13/05)	Visualização via TV das Cerimónias Religiosas de Fátima	- Assistir a um dos atos religiosos mais sentido e celebrado em Portugal	- TV
Dia Internacional da Família (15/05)	Elaboração de uma árvore genealógica	- Recordar a família e os laços de parentesco	- Projetor
Dia Internacional dos Museus (18/05)	Visita ao novo museu Termal de Chaves	- Comemorar o dia internacional dos Museus	- Carrinha
Dia Mundial da Criança (01/06)	Recordar tempos e jogos de crianças	- Promover a vivência de memórias de infância	- Jogos antigos
Santo António Festa da Aldeia (13/06)	Convívio com as pessoas da aldeia Missa e procissão de Santo António	- Comemoração do dia de Santo António	
Início de Verão (21/6)	Atelier de Pintura alusiva ao Verão	- Comemorar a chegada do Verão	- Lápis de cor
Santos Populares	Convívio interinstitucional e intergeracional no largo da aldeia Apresentação de marchas populares	- Comemorar os Santos Populares - Envolver a comunidade nas atividades da instituição	- Lanche - Diversos
Dia Mundial do Chocolate (07/07)	Elaboração de bolachas de chocolate	- Festejar o dia do chocolate	- Ingredientes - Utensílios de cozinha
Dia da Cidade de Chaves (08/07)	Relembrar a História da cidade de Chaves	- Comemorar o dia da cidade	Imagens antigas e recentes da cidade de Chaves
Dia Internacional da Amizade (20/07)	Jogo "A teia da amizade"	- Valorização da amizade	-Material de jogo - Lanche
Dia Internacional dos avós (26/07)	Realização de vídeo chamadas com os netos	- Fortalecer os laços familiares	- Tablet
Senhora da Assunção Festa da Aldeia (15/08)	Convívio com as pessoas da aldeia Missa e procissão em honra da Nossa Senhora da Assunção	- Comemoração do dia da Nossa Senhora da Assunção	- Terço - Música
Dia Mundial da Fotografia (19/8)	Modelos por um dia	- Valorização do "eu"	- Máquina Fotográfica
Dia Internacional da Paz (21/9)	Elaboração de pombas brancas	- Valorização da Paz	- Materiais diversos

Equinócio de Outono (21/6)	Atelier de Pintura alusiva ao Outono	- Comemorar a chegada do Outono	- Lápis de cor - Folhas secas
Dia Mundial do Coração (29/9)	Descrição da importância do coração saúde/sentimentos	- Realçar a importância de uma boa saúde; - Valorização dos sentimentos e das relações interpessoais	- Papel e caneta
Envelhecer com Vida	Apresentação de uma coreografia para as restantes instituições	- Convívio interinstitucional - Valorização das capacidades individuais e do trabalho em grupo	- Carrinha; - Lanche; - Material essencial para a representação
Dia Internacional do Idoso (1/10)	Piquenique interinstitucional	- Promover o convívio interinstitucional e momentos de boa-disposição	- Música - Lanche - Transporte
Dia Mundial da Música (1/10)	Karaoke	- Festejar o dia da música	- Coluna, instrumentos musicais e músicas
Dia Mundial do Sorriso (2/10)	Atividade “Quem é o dono do sorriso?”	- Reconhecer e valorizar o sorriso individual	- Projetor - Fotografias
Dia Mundial do Animal (4/10)	Passeio pela Quinta do Rebentão	- Promover o contacto com os animais e a natureza - Estimular o gosto pelos animais	- Carrinha
Dia da Alimentação (16/10)	Elaboração da roda dos alimentos Escolher o alimento mais saudável	- Sensibilizar os idosos para uma alimentação saudável e equilibrada	- Materiais diversos
Dia de todos os Santos (1/11)	Comemorar os Santos – Passeio aos carrosséis Lanche comemorativo	- Promover o convívio e o espírito festivo - Lanche temático	- Carrinha e lanche (farturas e churros)
Dia Mundial do Cinema (5/11)	Assistir a um filme à escolha dos utentes	- Comemorar o dia do cinema	- Tv
Dia do São Martinho (11/11)	Magusto de São Martinho com participação da família, amigos e população da aldeia	- Manter os costumes antigos	- Castanhas - Música
Início do Inverno (21/12)	Atelier de Pintura alusiva ao Inverno	- Comemorar a chegada do Inverno	- Lápis de cor
Natal	Elaboração de elementos decorativos para a época Natalícia	- Estimular a motricidade fina e a criatividade	- Materiais
Festa de Natal	Festa de Natal Visita do Pai Natal Almoço convívio entre idosos, direção, equipa técnica e colaboradoras	- Comemorar o Natal - Fomentar laços de afetos e amizade entre idosos, direção, equipa técnica e colaboradoras	-Equipamento de som -Presentes - Almoço
Comemoração do novo ano (31/12)	Desejos para o novo ano	- Comemorar a chegada do novo ano	- Ardósia
Passeios	Visitar diversos pontos turísticos da cidade	- Dar a conhecer zonas de interesse da nossa cidade	- Transporte -Lanche - Bonés
Passeio turístico	Visita de um ponto turístico a combinar posteriormente	- Envolver ERPI/CD/SAD, Direção, Funcionárias, Familiares e Sócios nas atividades da instituição	- Autocarro - Almoço/Lanche
Piqueniques	Lanche e convívio em local a combinar com os idosos	- Promover o convívio com outras instituições	- Transporte -Lanche

Cinema/Teatro	Deslocação até ao TEF para assistir à atividade por eles organizada	- Promover o convívio interinstitucional - Felicitar o utente	- Transporte
Aniversários	Comemoração dos aniversários dos idosos nas respetivas datas	- Permitir ao utente partilhar a data com os colegas e colaboradores	Bolo de Aniversário

**PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS**

ATIVIDADES	PRODUTOS	OBJETIVOS	LOCALIZAÇÃO	FREQUÊNCIA	RECURSOS	RESPONSÁVEIS	
						Execução	Supervisão
<b>CULTURAIS</b>	Visitas a museus, escolas, cinema; teatro; exposições; encontros de convívio intergeracionais;...	Promover o encontro de experiências e saberes. Aumento do conhecimento e dar oportunidade de crescimento ao indivíduo	Espaços exteriores e interiores destinados ao desenvolvimento das atividades	Mensal	Viatura(s)	Psicomotricista/ Animadora	Diretora técnica
<b>LÚDICO-RECREATIVAS</b>	Jogos tradicionais, de interação, dinâmicas de grupo, trabalhos manuais, música	Estimular capacidades de aprendizagem e de interação.	Espaço interior e exterior	Diária	Malha dominó Cartas Damas Papel Cadeiras Mesas	Psicomotricista/ Animadora	Diretora técnica
<b>ESTIMULAÇÃO MOTORA</b>	Exercícios de estimulação motora, caminhadas,...	Estimular a capacidade motora, fomentar o equilíbrio, a coordenação motora e diminuir o risco de queda.	Espaço interior e exterior	Diária Semanal	Cadeiras Bolas Arcos Bastões etc. Espaço exterior	Psicomotricista/ Animadora	Diretora técnica
<b>ESPIRITUAIS RELIGIOSAS</b>	Terço Missa	Respeitar a fé de cada utente.	Sala Igreja da aldeia	Diária Semanal	Capela Artigos e livros religiosos	Padre	Psicomotricista/ Animadora
<b>ESTIMULAÇÃO COGNITIVA</b>	Jogos de estimulação cognitiva	Impulsionar o crescimento do indivíduo retardando as perdas cognitivas naturais do processo de envelhecimento.	Espaço interior e exterior	Diária Semanal	Livros Jornais Desenhos para pintar Canetas Lápis Jogos Viatura	Psicomotricista/ Animadora	Diretora técnica
<b>SAÚDE</b>	Medição da tensão arterial; Recolha de sangue; Pensos/curativos	Promoção de comportamentos alimentares saudáveis. Prevenção de risco cardiovascular.	Espaço interior	Semanal Mensal	Medidor de tensão arterial. Agulhas, garrote, tubos de recolha, etc.	Enfermeiro	Diretora técnica
<b>HIGIENE</b>	Prestação de cuidados pessoais/imagem	Promoção de autoestima; Manter uma aparência limpa e cuidada.	Espaço interior	Diária	Toalhas, champô, gel de banho, cortanhas.	Funcionárias cabeleireira	Diretora técnica

### MAPA ANUAL DE ATIVIDADES

ATIVIDADES	Objetivos específicos	Calendarização (meses)											
		Definição											
		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Lúdico-recreativas	Jogos tradicionais, de interação, dinâmicas de grupo, trabalhos manuais, música.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Culturais	Visitas a museus, escolas, cinema; teatro exposições encontros de convívio intergeracionais.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Motoras	Exercícios de estimulação motora, caminhadas,...	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Espirituais Religiosas	Terço; Missa.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Cognitivas	Jogos de estimulação cognitiva. Leitura de jornais, revistas e livros Pintura de desenhos.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Sociais	Convívio com utentes; visitas, passeios e excursões.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Saúde	Medição da tensão arterial, Recolha de sangue Pensos/curativos	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Higiene	Prestação de cuidados pessoais/imagem.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

NOTAS: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Santo António de Monforte, 28 de Dezembro 2022

Silvi Canto  
 Silvi Luís do Canto  
 (Psicomotricista/Animadora Sociocultural)

Daniela Amorim Alves  
 Daniela Amorim Alves  
 (Diretora Técnica)

02-PA-COLO  
 Maria  
 30/12/2022  
 M  
 C