Associação de Solidariedade Social
de Stº António de Monforte

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL 2024

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
➢ Promover o desenvolvimento Pessoal e Social; ➢ Promover o elo de ligação entre idosos, família e instituição; ➢ Identificar o interesse dos utentes/clientes por temas, assuntos, necessidades e motivações; ➢ Aproximar a instituição da comunidade; ➢ Fomentar a abertura da instituição às famílias; ➢ Incentivar à participação das famílias nas "rotinas" da instituição; ➢ Criar e desenvolver laços afetivos entre família e utente/cliente; ➢ Desenvolver encontros intergeracionais; ➢ Prevenir a imobilidade e o sedentarismo.	**Humanos:** ➢ Idosos; ➢ Psicomotricista/Animadora; ➢ Diretora Técnica; ➢ Técnica administrativa; ➢ Auxiliares de Ação Direta; ➢ Motoristas; ➢ Outros funcionários da instituição; ➢ Familiares. **Materiais:** ➢ Materiais de desperdício; ➢ Carrinha da instituição; ➢ Material audiovisual; ➢ Livros/revistas/jornais; ➢ Todo o material inerente à preparação de festas; ➢ Salas de atividades; ➢ Refeitório; ➢ Espaço exterior; ➢ Outras Instituições.

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)	Grafismos	- Estimular o movimento de pinça fina - 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)	Participar no Cortejo de Carnaval da Cidade de Chaves	- 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)	Assistir a uma peça de teatro	- Estimular a criatividade - Promover a socialização	- 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)	Avaliação dos sinais vitais Relembrar os 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 28/3	Confeção dos folares da Páscoa	- Meditar no simbolismo desta quadra - Reforçar a união do grupo	- Ingredientes para os folares
Páscoa (31/3)	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)	Construção de 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
VII 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 (05/05)	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)	Contar para os outros idosos como foi os	- Promover a vivência de memórias de infância	- Jogos antigos
Santo António Festa da Aldeia (13/06)	Convívio com as pessoas da aldeia participação na 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)	Cantar o Hino 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 com mensagem para 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 (21/9)	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)	Constituição de uma "Banda Musical"	- Festejar o dia da música	- Coluna, instrumentos musicais
Dia Mundial do Sorriso (2/10)	Atividade "O maior 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	- Transporte
Aniversários	Comemoração dos aniversários dos idosos nas respetivas datas	- Felicitar o utente - 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
CULTURAIS	Visitas a museus, escolas, cinema; teatro; exposições; encontros de convívio inter-geracionais;...	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
LÚDICO-RECREATIVAS	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
ESTIMULAÇÃO MOTORA	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
ESPIRITUAIS RELIGIOSAS	Terço Missa	Respeitar a fé de cada utente.	Sala Igreja da aldeia	Diária Semanal	Capela Artigos e livros religiosos	Padre	Psicomotricista/Animadora
ESTIMULAÇÃO COGNITIVA	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
SAÚDE	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
HIGIENE	Prestação de cuidados pessoais/imagem	Promoção de autoestima; Manter uma aparência limpa e cuidada.	Espaço interior	Diária	Toalhas, champô, gel de banho, corta-unhas.	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, 21 de Dezembro 2023

Silvi Luís do Canto

Silvi Luís do Canto
(Psicomotricista/Animadora Sociocultural)

Daniela Amorim Alves

Daniela Amorim Alves
(Diretora Técnica)

DESPACHO
Aprovado (ACTA 155)
21 DEZ 2023