

PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES DE CENTRO DE DIA E SAD

PC04.CD.IM01



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DA ATALAIA - RESPOSTAS SOCIAIS D E CENTRO DE DIA E SAD

PLANO DE ATIVIDADES 2022

Observação: Tendo em conta as restrições que a pandemia de COVID-19 possa ainda impor, todas as atividades aqui programadas para o ano 2022 serão ajustadas mensalmente.

ACTIVIDADES	OBJECTIVOS	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO FÍSICO	CALENDARIZAÇÃO
Janeiro Ramo dos desejos (escrever o desejo pessoal em fita de seda e prender em ramo de árvore que se irá pendurar na sala de atividades)	Assinalar o novo ano; Promover o diálogo; Promover o envelhecimento ativo; Refletir sobre desejos pessoais; Desenvolver as capacidades cognitivas.	Animadora Cultural A.A.D, Clientes	Material de desgaste, fitas de seda coloridas, ramo de árvore, caneta de tecido	Sala de atividades e de convívio	03/01/2022
Janeiro Dia de Reis: Confeção de bolo rainha e Cântico das Janeiras ao som de acordeão nas ruas da freguesia	Promover o convívio e lazer; Promover a partilha de saberes e experiências; Prevenir o isolamento social; Reforçar as relações humanas; Promover o contato com idosos de outra instituição; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes, Acordeonista convidada	Letras de canções	Exterior do centro de dia	06/01/2022
Janeiro Comemoração do Dia Internacional do Obrigado	Promover o contato entre pares; Estimular o agradecimento; Contribuir para melhoria do relacionamento pessoal do grupo; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Clientes	Ingredientes para confeção de bolachas para oferecer às colaboradoras	Refeitório, sala de atividades e de convívio	11/01/2022
Janeiro Dia Internacional do Riso (sessão de terapia do riso)	Promover o convívio e lazer; Promover o envelhecimento ativo; Promover a auto estima; Reforçar as	Animadora Cultural A.A.D, Clientes, Terapeuta do riso	Cadeiras, computador e colunas	Sala de convívio	18/01/2022

PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES DE CENTRO DE DIA E SAD

PC04.CD.IM01



ACTIVIDADES		OBJECTIVOS	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO FÍSICO	CALENDARIZAÇÃO
		relações humanas.				
	Chegada do Inverno: Atividades de decoração	Explorar as características do Inverno (cores, elementos do Inverno); Cantar canções sobre esta temática para dar as boas vindas ao Inverno.	Animadora cultural, Educadoras, Crianças da creche; Aj. Ac. Educativa; Clientes	Material de desgaste	Sala de convívio, sala de atividades e sala de refeitório (creche)	Durante todo o mês
Fevereiro	Assinalar o Dia do Doente: Eucaristia	Contribuir para o envelhecimento ativo; Promover momento de reflexão; Possibilitar a aquisição de novos conhecimentos e esclarecimentos dos mesmos; Motivar o grupo para a manutenção da saúde.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes, Senhor Padre	Material de eucaristia, cânticos	Sala de atividades e de convivo	11/01/2022
	Dia da Rádio: Visitar a Rádio de Torres Novas	Assinalar o dia da rádio, já sendo comum em todos os planos anuais de atividade; Divulgar o CSPA; Promover a troca de ideias e o debate; Promover o envelhecimento ativo e o bem-estar.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes, Rádio Torres Novas	Carrinha, mochila SOS, identificadores utentes, almoço	Sala de convívio	16/02/2022
	Dia de São Valentim: Ementa de almoço, sobremesa e decoração alusiva ao tema	Relembrar hábitos e costumes da sociedade atual; Promover a troca de experiências; Promover o diálogo combatendo o isolamento; Partilhar sensações e sentimentos; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes, Cozinheira/ajudante de cozinha	Ingredientes e adereços temáticos	Refeitório e cozinha	14/02/2022
	Desfile de Carnaval: “A tua cara não me é estranha”	Promover o encontro intergeracional; Relembrar tradições; Promover divertimento e convívio;	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes,	Material de desgaste e adereços	Sala de convívio, sala de atividades e exterior	28/02/2022

PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES DE CENTRO DE DIA E SAD

PC04.CD.IM01



ACTIVIDADES		OBJECTIVOS	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO FÍSICO	CALENDARIZAÇÃO
		Desenvolver a capacidade lúdica; Promover a auto-estima; Promover o envelhecimento ativo.	Educadoras, Aj. Ac. Educativa e crianças da creche	temáticos		
Março	Dia Internacional da Mulher: Passeio de mulheres (Borboletário Tropical em Constância)	Promover a interação e a coesão grupal; Promover o gosto pelos cuidados pessoais e imagem; Promover o convívio e lazer; Promover a auto-estima; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes	Carrinha, mochila SOS, identificadores utentes, almoço e flores para oferta	Borboletário Santa Margarida	08/02/2022
	Dia do Pai: Passeio de homens (Regimento de manutenção do Entroncamento)	Promover o diálogo e partilha de experiências; Assinalar o dia do pai; Promover o convívio e lazer; Promover a auto-estima; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes	Carrinha, mochila SOS, identificadores utentes, almoço e prenda a elaborar pelos utentes para oferta	Regimento Entroncamento	18/03/2022
	Dia Mundial da Poesia: Declamação de poemas	Desenvolver as capacidades artísticas e cognitivas; Desenvolver o vocabulário; promover a escrita; Desenvolver a capacidade de declamar; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes	Material de Leitura	Sala de convívio	21/03/2022
	Dia Mundial da Água: Sessão de sensibilização com Associação ZERO	Sensibilizar para a importância da água; Contribuir para criar hábitos sustentáveis; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes, Promotor da Associação ZERO	Material de desgaste	Sala de convívio	22/03/2022
	Dia Mundial do Teatro:	Proporcionar o divertimento, o bem-estar, o convívio e a interação entre	Animadora Cultural A.A.D, Diretora	Autocarro, mochila SOS, identificadores	Teatro Meia Via/ Torres Novas	25/03/2022

PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES DE CENTRO DE DIA E SAD

PC04.CD.IM01



ACTIVIDADES		OBJECTIVOS	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO FÍSICO	CALENDARIZAÇÃO
	Assistir/visitar a peça de teatro em Meia Via ou de Torres Novas	todos; Desenvolver e estimular as capacidades artísticas; Promover o contacto com o exterior e a aquisição de novos conhecimentos; Possibilitar o conhecimento de novos lugares e pessoas; Promover o envelhecimento ativo.	Técnica, Clientes	utentes e lanche		
<u>Abril</u>	IV Olimpíadas Inter-geracionais	Promover a interação com as crianças da creche; Desenvolver as capacidades motoras e de equipa; Desenvolver o espírito de coesão e entre-ajuda; Estimular o gosto pelo movimento e atividade física; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes, Aj. Ac. Educativa, Educadoras, Crianças da creche	Material de ginástica	Espaço exterior do Centro Social Paroquial de Atalaia	06/04/2022
	Folar da Páscoa	Desenvolver o gosto pela culinária; Assinalar o tempo da Páscoa; Promover a aquisição de novos conhecimentos; Desenvolver as capacidades cognitivas nomeadamente o raciocínio e a concentração; Promover o envelhecimento ativo e o bem-estar.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes, Cozinheira/ajudante de cozinha	Material de cozinha e ingredientes	Refeitório e cozinha	13/04/2022
	Via sacra representada	Promover momentos de reflexão; Assinalar a quadra de Páscoa; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes	Cânticos e material de desgaste	Espaço exterior do Centro Social Paroquial de Atalaia	14/04/2022

PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES DE CENTRO DE DIA E SAD

PC04.CD.IM01



ACTIVIDADES		OBJECTIVOS	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO FÍSICO	CALENDARIZAÇÃO
	Dia Mundial da voz: Presença de cantor convidado	Promover o convívio e lazer; Promover o divertimento e a auto-estima; Desenvolver a coordenação e capacidades motoras; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes, Cantor/Músico	Colunas de som e instrumentos	Sala de convívio	19/04/2022
	Ida à Feira de Abril	Promover o envelhecimento ativo; Promover o contato com o exterior; Promover o convívio e lazer; Promover o divertimento e a auto-estima; Relembrar memórias antigas.	Animadora Cultural A.A.D, Clientes	Carrinha ou autocarro, mochila SOS, identificadores de utentes	Feira de Abril no Entroncamento	A definir
	Atividade na comunidade: Festa das sopas	Divulgar a instituição; Estimular o contato intergeracional; Combater o isolamento social; Promover o envelhecimento ativo.	Todos os colaboradores do CSPA, Clientes e comunidade em geral	Material de desgaste, ingredientes e material de cozinha	Espaço exterior do Centro Social Paroquial de Atalaia	A definir
	Dia da Liberdade: À conversa sobre a história	Relembrar a revolução dos cravos; Simbolizar a participação dos governantes na liberdade de cada um; Estimular a memória; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes	Material de desgaste	Sala de convívio	26/04/2022
	Ida a Fátima	Promover momentos de reflexão; Estimular o contacto com a comunidade; Combater o isolamento social; Possibilitar o contacto com o exterior; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes, comunidade em geral	Autocarro, mochila SOS, identificadores utentes, almoço e lanche	Abrigo do Peregrino (espaço para almoço) e Santuário de Fátima	27/04/2022

PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES DE CENTRO DE DIA E SAD

PC04.CD.IM01



ACTIVIDADES		OBJECTIVOS	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO FÍSICO	CALENDARIZAÇÃO
	Dia Mundial da Dança: Aula de <i>zumba gold</i>	Desenvolver e estimular as capacidades físicas e artísticas; Fomentar o gosto pela dança; Estimular o exercício físico; Desenvolver a coordenação motora; Promover o envelhecimento ativo.	Professora de Dança, Diretora Técnica Animadora Cultural, A.A.D, Clientes	Material de dança e equipamentos eletrónicos (rádio, etc.)	Espaço exterior do Centro Social Paroquial de Atalaia	29/04/2022
Maio	Dia da Mãe: Lanche com os filhos e apresentação de um vídeo	Promover o diálogo e partilha de experiências; Assinalar o dia da mãe; Reforçar as relações humanas e familiares; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes e respetivos filhos	Prenda elaborada pelos utentes para oferta	Sala de convívio e refeitório	02/05/2022
	Assinalar o dia do trabalhador: Visita à fábrica/museu do vidro na Marinha Grande	Combater o isolamento social; Promover o contacto com a comunidade; Possibilitar o contacto com o exterior; Contribuir para o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes	Autocarro, mochila SOS, identificadores utentes e almoço	Marinha Grande	04/05/2022
	Comemoração das Aparições: oração do terço na capela da Atalaia	Combater o isolamento social; Promover momentos de reflexão; Estimular o contacto com a comunidade; Possibilitar o contato com o exterior.	Animadora Cultural, A.A.D., Diretora Técnica, Clientes	Carrinha, mochila SOS, identificadores utentes, terços	Capela de Atalaia	12/05/2022
	Dia Internacional da Família: Recordar em fotos a família de cada utente e lanche com	Promover o diálogo e partilha de experiências; Promover o contato com familiares; Combater o isolamento social; Reforçar os laços familiares; Promover o	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes e respetivo familiar	Lanche e fotografias	Refeitório e sala de de convívio	16/05/2022

PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES DE CENTRO DE DIA E SAD

PC04.CD.IM01



ACTIVIDADES		OBJECTIVOS	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO FÍSICO	CALENDARIZAÇÃO
	um filho ou um familiar próximo	envelhecimento ativo.				
	Dia Internacional dos Museus: Visita ao Museu de Engenharia	Desenvolver o gosto pela arte e cultura; Proporcionar momentos lúdicos; Desenvolver o sentido crítico; Combater o isolamento social; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes	Autocarro, mochila SOS, identificadores utentes e almoço	Tancos	18/05/2022
Junho	Dia Mundial da Criança: Instrumentos musicais reciclados para as crianças da creche	Promover o convívio; Estimular a capacidade cognitiva de cada idoso; Prevenir o isolamento social; Desenvolver a memória e possibilitar a recordação de tempos passados e momentos vividos; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes, crianças da creche	Material de desgaste	Sala de atividades e de convívio	01/06/2022
	Marchas populares na Feira do Tejo	Estimular a autoestima; Promover a participação social; Combater o isolamento; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes	Material de desgaste	Vila Nova da Barquinha	A designar
	Passeio à praia fluvial do Agroal	Combater o isolamento social; Proporcionar momentos de convívio e lazer; Promover o contacto com o exterior; Estimular o contato social; Promover o envelhecimento ativo.	Diretora Técnica, Animadora Cultural A.A.D, Clientes e comunidade	Autocarro, mochila SOS, identificadores utentes, almoço, toalhas, chapéus, protetores solar	Praia fluvial de Agroal	A designar
	Dia Internacional do piquenique: Almoço no Parque Ribeirinho	Proporcionar momentos de convívio; Promover o contacto com o exterior; Promover o contato com a natureza; Promover o envelhecimento ativo.	Diretora Técnica, Animadora Cultural A.A.D, Clientes	Autocarro ou carrinha, mochila SOS, identificadores utentes, manta, cadeiras, almoço e jogo tradicional	Parque Ribeirinho	17/06/2022

PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES DE CENTRO DE DIA E SAD

PC04.CD.IM01



ACTIVIDADES		OBJECTIVOS	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO FÍSICO	CALENDARIZAÇÃO
	Comemoração do Dia de S. Pedro: Sardinhada e arraial popular	Proporcionar momentos de convívio e lazer; Estimular o divertimento associado aos Santos Populares; Promover o convívio; Promover o envelhecimento ativo.	Diretora Técnica, Animadora Cultural A.A.D, Clientes	Material de música, almoço, grelhador	Exterior do CSPA	29/06/2022
Julho	Festa de Final de Ano: Arraial popular e apresentação musical dos utentes do CD	Incentivar a atitudes de respeito, interesse e participação; Promover a socialização; Realizar uma festa para valorizar as crianças e as atividades que fizeram durante o ano letivo.	Animadora Cultural, Educadoras, Aj. Ac. Educativa, Clientes, Crianças da creche e Direção técnica	Material de desgaste (a designar)	Exterior do CSPA	A designar
	Dia Mundial das Bibliotecas: Visita à Biblioteca Municipal Gustavo Pinto Lopes em Torres Novas	Estimular a autoestima; Promover contato com uma biblioteca; Possibilitar a aquisição de novos conhecimentos e contacto com o exterior; Combater o isolamento; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes	Autocarro, mochila SOS, identificadores de utentes e almoço	Biblioteca Municipal de Torres Novas	01/07/2022
	Dia Internacional do Amigo: Gincana e lanche no exterior	Promover o diálogo e a partilha de experiências; Promover o convívio; Reforçar as relações humanas; Desenvolver o espírito de grupo e coesão; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes	Material de ginástica, identificadores utentes, mochila SOS e carrinha	Espaço exterior do CSPA e café Toyana	20/07/2022
Agosto	Dia Mundial da Fotografia: Sessão fotográfica	Promover a auto-estima; Promover o gosto pelos cuidados de imagem; Valorizar a imagem de cada um e do grupo; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes	Material de cabeleireiro, artigos de decoração e máquina fotográfica	A definir	19/08/2022
	Dia Internacional da	Sensibilizar para a importância de	Animadora Cultural	Recolha de bens		05/09/2022

PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES DE CENTRO DE DIA E SAD

PC04.CD.IM01



ACTIVIDADES		OBJECTIVOS	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO FÍSICO	CALENDARIZAÇÃO
Setembro	caridade: Promover recolha de bens para uma Associação	doar; Promover hábitos de generosidade e partilha; Promover o envelhecimento ativo.	A.A.D, Diretora Técnica, Clientes	alimentares, identificadores utentes, mochila SOS e autocarro ou carrinha		
	Comemoração do aniversário: Semana Porta Aberta	Promover o convívio Inter-Instituições; Promover a participação ativa; Dar a conhecer o CSPA; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes, Parceiros do CSPA e comunidade em geral	Lanches para convidados, material de desgaste, computador e colunas	Sala de convívio, sala de atividades e refeitório	05 a 09/09/2022
	Dia Mundial da Doença de Alzheimer: Jogos de estimulação cognitiva individual e em grupo e sessão pós-laboral para cuidadores informais e formais	Contribuir para o envelhecimento ativo; Estimular o convívio e lazer; Sensibilizar para a problemática da doença; Promover sessão para familiares; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Familiares de clientes CSPA e colaboradoras	Material desgaste e computador	Sala de convívio	21/09/2022
	Dia Mundial do Coração: Gincana no Parque Verde do Bonito	Promover o cuidado pela saúde; Desenvolver as capacidades motoras e a coordenação; Promover o espírito de equipa e coesão; Possibilitar o contato com o exterior; Promover o contacto com a comunidade; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes	Material de ginástica, mochila SOS, identificadores utentes, lanche e autocarro ou carrinha	Parque Verde do Bonito	29/09/2022

PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES DE CENTRO DE DIA E SAD

PC04.CD.IM01



ACTIVIDADES		OBJECTIVOS	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO FÍSICO	CALENDARIZAÇÃO
Outubro	Dia Mundial do Idoso: Atividade interinstitucional	Promover o convívio; Combater o isolamento social; Promover o convívio e lazer; Possibilitar o contacto com o exterior e a aquisição de novos conhecimentos; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural, A.A.D, Diretora Técnica e Clientes CD e SAD	Autocarro, mochila SOS, identificadores de utentes e almoço	A definir	04/10/2022
	Dia Mundial dos Animais: Demonstração de cães da GNR no CSPA	Promover o contacto com os animais; Prevenir o isolamento social; Promover o convívio; Combater o sedentarismo e o isolamento; Possibilitar o conhecimento de novas pessoas; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural, A.A.D, Diretora Técnica, Clientes, Educadoras, Aj. Ac. Educativa e crianças da creche	Nenhum	Espaço exterior do CSPA	05/10/2022
	Dia Mundial da Alimentação e do pão: Confeção de pão e sessão com Nutricionista	Promover hábitos saudáveis; Promover o convívio e combater o isolamento; Estimular a memória; Promover o bem-estar; Estimular a autonomia; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural, A.A.D, Diretora Técnica, Clientes e colaboradores CSPA	Ingredientes para confeção de pão, computador e televisão	Sala de convívio, refeitório e cozinha	17/10/2022
	Dia Internacional da Animação: Baile com artista convidado	Promover o convívio; Assinalar a importância da animação; Combater o isolamento social; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural, A.A.D, Diretora Técnica, Clientes e Músico/Cantor	Material de música	Sala de convívio	27/10/2022
	Confeção de Bolos dos Santos	Relembrar Tradições; Promover o convívio e o bem-estar; Promover a confeção de bolos; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes	Objetos de cozinha para confeccionar broas e material de desgaste	Refeitório e cozinha	28/10/2022

PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES DE CENTRO DE DIA E SAD

PC04.CD.IM01



ACTIVIDADES		OBJECTIVOS	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO FÍSICO	CALENDARIZAÇÃO
	Dia Mundial do Cinema: Ida ao Cine-Clube de Torres Novas	Promover o contato com uma sala de cinema; estimular a sensibilidade; promover o diálogo; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes	Autocarro, mochila SOS, identificadores de utentes e almoço	Cine-Clube de Torres Novas e espaço para almoço	05/11/2022
	Dia de São Martinho: Magusto e baile - Atividade intergeracional	Relembrar hábitos e costumes; promover o convívio e o bem – estar; desenvolver as relações Inter-pessoais; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes, Aj. Ac. Educativa, Educadoras e crianças da creche	Castanhas, cartuchos de jornal, computador e colunas de som	Sala de convívio ou espaço exterior CSPA	11-11-2022
	Dia Mundial dos Diabetes: esclarecimento sobre as precauções com Enfermeira	Fornecer informação sobre o tema; Esclarecer dúvidas; Desmistificar a doença; Promover o diálogo e a interação; Promover o envelhecimento ativo.	Enfermeiro; Clientes; Animadora cultural A.A.D. e Diretora Técnica	Computador, colunas de som e televisão	Sala de convívio	14-11-2022
	Dia do Pijama: Convidar utentes a virem de pijama para o CSPA	Estimular a inter-geracionalidade; Sensibilizar para causas sociais; Associar à comemoração deste dia com as crianças; Promover o envelhecimento ativo.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes	Pijamas pessoais	Sala de convívio	22-11-2022
Dezembro	Oração do terço na Igreja Matriz de Atalaia	Promover o envelhecimento ativo; Promover o bem-estar e a auto estima dos utentes; Promover o contacto com o exterior; Combater o sedentarismo e o isolamento; Promover momentos de reflexão.	Animadora Cultural A.A.D e Clientes	Carrinha, mochila SOS, identificadores de utentes e terços	Igreja Matriz de Atalaia	07-12-2022

PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES DE CENTRO DE DIA E SAD

PC04.CD.IM01



ACTIVIDADES		OBJECTIVOS	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO FÍSICO	CALENDARIZAÇÃO
	Dia Internacional do chá: chá dançante com instituição convidada	Sensibilizar para a diferença de chás e seus benefícios; Promover momentos de lazer em torno do chá, estimular o diálogo; Promover o envelhecimento ativo; Desenvolver as capacidades motoras.	Animadora Cultural A.A.D, Diretora Técnica, Clientes e artista e IPSS convidada	Computador, colunas de som e lanche para IPSS convidada	Sala de convívio	15-12-2022
	Exposição de Natal entre utentes "O meu anjo de Natal"	Promover o envelhecimento ativo; Desenvolver as capacidades criativas e de imaginação; Promover o convívio e a troca de ideias; Promover a autonomia.	Animadora Cultural e Clientes	Material de desgaste	Corredores CSPA	Durante o mês de Dezembro
	Festa de Natal e lanche entre utentes e colaboradores: Apresentação de cânticos de utentes e uma canção das colaboradoras	Promover as tradições; reforçar as relações humanas e a integração social; proporcionar o divertimento, o bem – estar, o convívio e a confraternização entre utentes, familiares e funcionários; desenvolver as capacidades artísticas, plásticas e cognitivas; promover o contacto com a comunidade em geral.	Todos os funcionários CSPA, Clientes CD e SAD e crianças da creche	Material de decoração de Natal, material de desgaste e lanche para utentes e colaboradores CSPA	Sala de convívio e refeitório	Data a designar

PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES DE CENTRO DE DIA E SAD

PC04.CD.IM01



ACTIVIDADES		OBJECTIVOS	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO FÍSICO	CALENDARIZAÇÃO
Actividades Semanais	Encontro Inter Geracional com a Creche	Promover o encontro de gerações, a partilha de saberes; estímulo ao diálogo e interação; prevenir o isolamento social.	Animadora Cultural Educador de Infância Auxiliar de Educação Clientes de C.D. Crianças da Creche	Instrumentos Musicais Fantoches Contos Infantis	Sala de Convívio do C.D. Creche do Centro Social	Uma vez por semana
	Momento de Oração e Eucaristia	Valorizar a fé dos clientes; estímulo à introspecção e valorização interior.	Animadora Cultural, Diretora Técnica A.A.D. Clientes de C.D.	Terços	Sala de Convívio	Uma vez por semana e uma vez por mês, bimestral na capela
	Ateliê de Estimulação Física	Promover o desenvolvimento psicomotor; desenvolver as capacidades físicas; aumentar a força e a resistência muscular; aumentar a flexibilidade; promover o convívio; melhorar a qualidade de vida.	Animadora Cultural, Massagista Clientes de C.D.	Material de ginástica (bolas, arcos, lenços de tecido, cordas)	Sala de Atividades	Uma vez por semana
	Ateliê de Música	Estimular o sentido musical; desenvolver o gosto pela música; valorizar conhecimentos e saberes; promover o convívio e o divertimento.	Animadora Cultural Clientes de C.D.	Instrumentos Musicais	Sala de Atividades	Uma vez por semana
	Ateliê de Artes Manuais	Desenvolver as capacidades manuais, plásticas, artísticas e cognitivas; desenvolver a capacidade lúdica, a criatividade, a imaginação; promover a participação activa dos idosos.	Animadora Cultural Clientes de C.D.	Material de Desgaste	Sala de Actividades	Uma vez por semana

PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES DE CENTRO DE DIA E SAD

PC04.CD.IM01



ACTIVIDADES		OBJECTIVOS	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO FÍSICO	CALENDARIZAÇÃO
	Ateliê de Treino de competências	Promover a participação ativa dos idosos; estimular as capacidades cognitivas, a imaginação, a criatividade, memória, motricidade e a improvisação.	Diretora técnica Animadora Cultural Clientes de CD.	Material de Desgaste Jogos de Estimulação Cognitiva	Sala de Atividades	Uma vez por semana
	Ateliê de Cinema	Proporcionar momentos lúdicos; desenvolver o sentido crítico; reviver tempos antigos.	Animadora Cultural Clientes de C.D.	Material Electrónico (DVD, Televisão, etc.)	Sala de Atividades	Trimestral
	Ateliê de Jogos Tradicionais	Proporcionar momentos de descontração e interação entre os idosos; promover o reforço positivo; valorizar gostos pessoais e conhecimentos.	Animadora Cultural Clientes de C.D.	Jogos Lúdicos	Recinto Exterior do Centro Social Sala de Actividades	Uma vez por semana
	Ateliê de Inglês	Promover a aquisição de novos conhecimentos; desenvolver as capacidades linguísticas; promover a participação ativa dos idosos; estimular as capacidades cognitivas; ocupar o tempo livre de forma lúdica	Animadora Cultural Clientes C.D.	Material de Desgaste	Sala de Atividades	Uma vez por semana
	Ateliê de Culinária	Reforçar a interação grupal; valorizar conhecimentos; partilha de saberes; proporcionar o convívio, o divertimento e o bem – estar; estímulo.	Animadora Cultural Clientes de C.D.	Objetos de Cozinha	Sala de Refeições do CSPA Cozinha do CSPA	Duas vezes por mês

PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES DE CENTRO DE DIA E SAD

PC04.CD.IM01



ACTIVIDADES		OBJECTIVOS	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	ESPAÇO FÍSICO	CALENDARIZAÇÃO
	Treino de competências para a vida: compras em supermercado	Estimular o contato social, promover o treino de competências sociais; combater o isolamento social; promover a autoestima e o espirito de autonomia pessoal	Animadora cultural, motorista e clientes C.D.	Transporte	A designar	Trimestralmente
	Comemoração dos Aniversários dos Clientes	Reforçar as relações humanas e a integração social; proporcionar o divertimento, o bem – estar, e o convívio entre clientes; desenvolver a capacidade lúdica, estimular a auto estima e a autoconfiança.	Todos os funcionários da Instituição Clientes de C.D.	Objectos de Cozinha	Sala de Refeições do CSPA	Sempre que necessário

Data de Aprovação: _____

A Direção: _____

(assinatura e carimbo)