

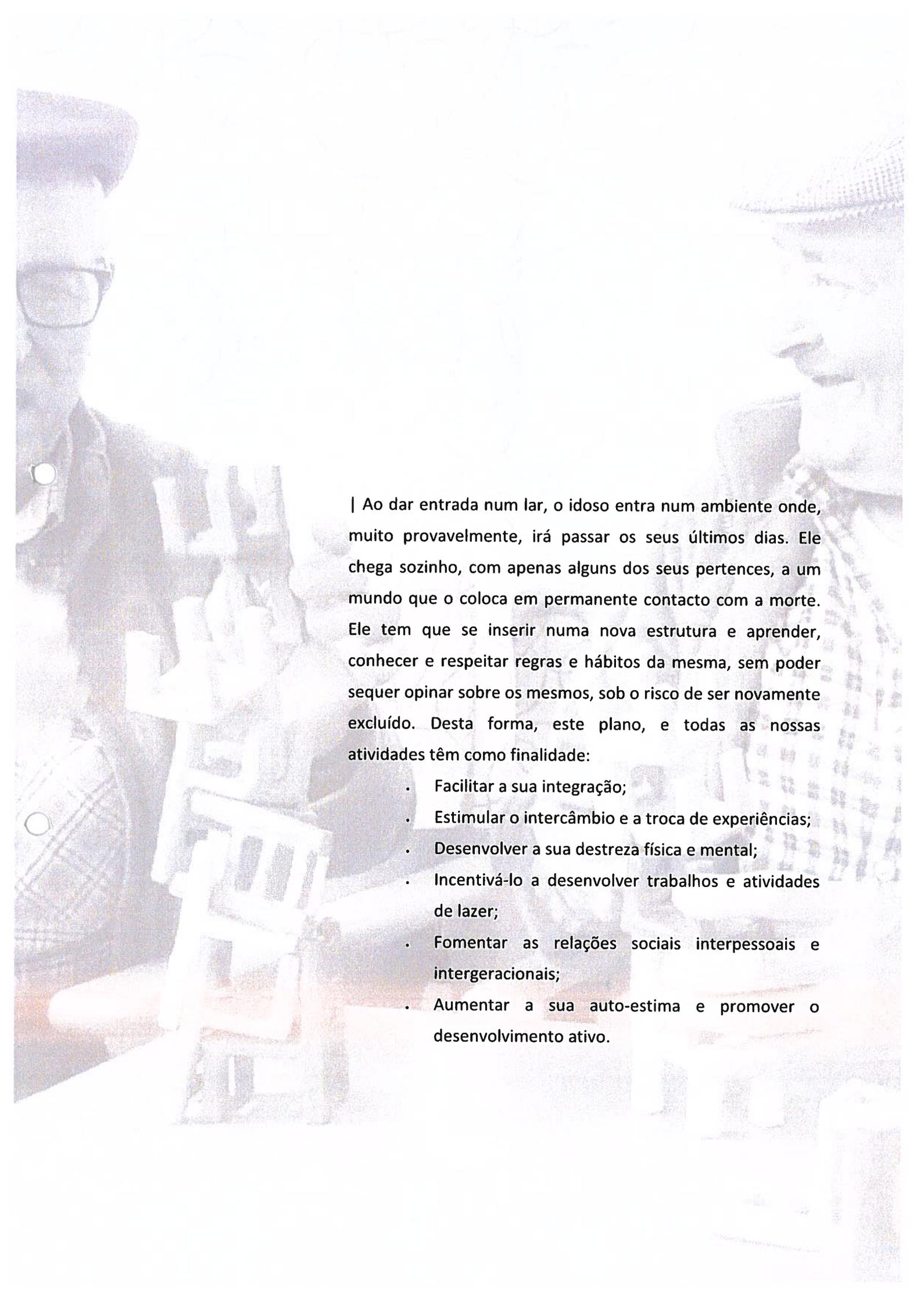
“Mais ativo, mais vivo.”

Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – PADP 2022 | 2023

Área: Sênior | Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas e Serviço de Apoio Domiciliário

“Cuidar de quem já cuidou de nós é uma das maiores honras.”

Autor desconhecido

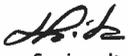


| Ao dar entrada num lar, o idoso entra num ambiente onde, muito provavelmente, irá passar os seus últimos dias. Ele chega sozinho, com apenas alguns dos seus pertences, a um mundo que o coloca em permanente contacto com a morte. Ele tem que se inserir numa nova estrutura e aprender, conhecer e respeitar regras e hábitos da mesma, sem poder sequer opinar sobre os mesmos, sob o risco de ser novamente excluído. Desta forma, este plano, e todas as nossas atividades têm como finalidade:

- Facilitar a sua integração;
- Estimular o intercâmbio e a troca de experiências;
- Desenvolver a sua destreza física e mental;
- Incentivá-lo a desenvolver trabalhos e atividades de lazer;
- Fomentar as relações sociais interpessoais e intergeracionais;
- Aumentar a sua auto-estima e promover o desenvolvimento ativo.

Índice

Introdução	4
Breve Descrição da Dinâmica Institucional	6
Missão, Visão e Valores da Instituição.....	7
Breve Descrição do PADP	9
Objetivos do PADP	13
Metodologias Subjacentes à Operacionalização do PADP	17
Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP) – 2022/2023	20
<input type="radio"/> Cronograma	21
Bibliografia.....	32
Apêndices	

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/09/2022

Aprovou:  Iúis 
(O Conselho de Administração)
Data: 02/09/2022

Introdução

“O envelhecimento da população é um dos maiores êxitos da humanidade, porém é também um dos seus maiores desafios, devido às suas consequências sociais, económicas e políticas. (...) Daí a emergência das respostas sociais institucionalizadas, local privilegiado para a animação de idosos.”

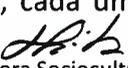
(Jacob, 2007:15)

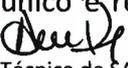
O envelhecimento é um processo natural, inerente a todos os seres vivos, e que tem o seu início a partir do momento em que se dá a concepção. Ao longo do processo de envelhecimento (envelhecimento biológico, envelhecimento social e envelhecimento psicológico), a pessoa idosa sofre várias alterações, nomeadamente, a nível cognitivo, tornando-o cada vez mais sensível ao meio ambiente, o que pode ser um elemento facilitador ou um obstáculo para a sua vida.

Devido à vida social e laboral da sociedade, nos tempos que decorrem, torna-se complicado as famílias cuidarem dos seus idosos no seu lar. Deste modo, surge a importância das instituições destinadas à terceira idade, as quais dão todo o conforto e bem-estar, o que lhes permite viver o dia-a-dia da sua velhice com maior qualidade de vida, prolongando a autonomia e a independência. Evidenciando-se a necessidade de cuidados geriátricos de longa duração que trabalhem a capacidade de concentração, coordenação e reação, que por sua vez levam ao surgimento de processos de autodepreciação, diminuição da autoestima, apatia, desmotivação, solidão, isolamento social e depressão.

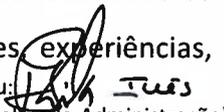
Os idosos com um estilo de vida sedentário revelam um maior declínio a nível cerebral e piores resultados a nível cognitivo, sendo fundamental estimular as suas capacidades cognitivas. Uma das alternativas de intervenção é a estimulação cognitiva através do estímulo cerebral, sensorial e habilidades psicomotoras. Pressupõem-se diversos tipos de atividades de cariz intelectual, cultural, social e, até mesmo, desportivo. Este tipo de atividades devem ser executadas de forma particular, avaliando-se a memória, a orientação, a linguagem, a concentração/atenção, a retenção e cálculo, a evocação, as habilidades construtivas e a interação social.

Tendo em conta esta realidade e apesar do envelhecimento ter características comuns em todas as pessoas, cada um de nós é um ser único e reúne características individuais, interesses, experiências,

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/09/2022

Aprovou: 
(O Conselho de Administração)
Data: 02/09/2022

vivências, valores e saberes que conduzem a um envelhecimento também ele vivido de forma muito particular. Assim, a área da animação pode contribuir para um envelhecimento com sentido, estimulando e dando espaço às vivências de cada um.

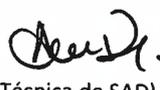
Segundo Elizasu citado em Lopes (2006:330) “o aparecimento da Animação Sociocultural no campo da terceira idade surge em resposta a uma ausência ou diminuição da sua atividade e das suas relações sociais. Para preencher esse vazio, a Animação Sociocultural trata de favorecer a emergência de uma vida centrada à volta do indivíduo ou do grupo. A Animação Sociocultural concebe a ideia de progresso das pessoas idosas através da sua integração e participação voluntária em tarefas coletivas nas quais a cultura joga um papel estimulante”, com vista a auxiliar estas pessoas a programar a evolução natural do seu envelhecimento, a promover-lhes novos interesses e novas atividades que conduzam à manutenção da sua vitalidade física e mental, proporcionando uma valorização pessoal (autoestima, participação e consciencialização de pertença).

Nesta medida, têm vindo a emergir ramos especializados nesta modalidade de ação, dos quais se destacam as seguintes:

- ✓ Animação estimulativa, que recorre a um conjunto de técnicas e metodologias que visam a que os idosos preservem a sua capacidade de interação, acedam à participação na vida comunitária e à possibilidade de realização pessoal;
- ✓ Animação ao domicílio, que surge associado à necessidade de serem conferidos ao idoso sinais de afeto e de solidariedade que passam, sobretudo, pelo estabelecimento de diálogo e da procura em manter e reforçar os laços sociais com o meio que o rodeia;
- ✓ Animação sociocultural na instituição – Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI) e Centros de Dia, que constituem estruturas destinadas a promover junto da terceira idade, um conjunto de atividades e de ações de cariz cultural, recreativo, social e educativo;
- ✓ Animação turística para a terceira idade, que “deve ser entendida como um conjunto de atividades, que transformam o ver no envolver, o viver no conviver, desafiando o turista numa estratégia de desenvolvimento pessoal e humano numa determinada fase do seu percurso de vida.” (Peres citado em Lopes, 2006: 334)

O presente relatório traduz assim, de forma sintética, as atividades socioculturais a desenvolver pela Fundação Viscondes de Messangil (FVM) durante o ano de 2022|2023.

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/09/2022

Aprovou: 
(O Conselho de Administração)
Data: 02/09/2022

Breve Descrição da Dinâmica Institucional

A Fundação Viscondes de Messangil (FVM) situa-se na Freguesia de Pias, Concelho de Serpa, Distrito de Beja que é limitado a Oeste pelo Rio Guadiana (Rio que faz a separação entre os Concelhos da Vidigueira, Beja e Mértola), a Norte pelo Concelho de Moura, a Sul pelo Concelho de Mértola e a Este pela Fronteira com Espanha.

Arquitetonicamente, esta instituição pode ser descrita como possuidora de vários edifícios, essencialmente vocacionados para estabelecimentos destinados às várias respostas sociais e aos seus respetivos serviços (Área Infantil: Creche; Área Sénior: Estrutura Residencial para Pessoas Idosas - ERPI: Lar São José, Lar Feminino e Serviço de Apoio Domiciliário) que a Fundação dispõe atualmente.

Esta é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS)¹, sem fins lucrativos.

Tendo como base o respeito pela dignidade humana e o dever de prestar um serviço personalizado e individualizado, melhorando a qualidade de vida da população de Pias. A Fundação Viscondes de Messangil, visa a sua afirmação nos domínios da intervenção social e adaptação, inovação e atualização na prestação de serviços.

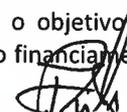
Ao longo dos anos, a Fundação procurou estar atenta às várias carências da população e foi conseguindo encontrar as respostas mais adequadas através dos seus múltiplos serviços. Deste modo, é possível dizer que esta Instituição tem capacidade para 104 utentes em Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), 60 utentes em Apoio Domiciliário e tem cerca de 30 crianças em Creche.

¹ IPSS's – são instituições sem fins lucrativos, criadas por iniciativa privada, com o objetivo de promover a solidariedade e a justiça social entre os indivíduos (art. 63.º da CRP), contando com o financiamento dos Centros Distritais da Segurança Social (CDSS).

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 02/02/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/04/2022

Aprovou:  
(O Conselho de Administração)
Data: 02/09/2022 

Missão, Visão e Valores da Instituição

Missão

A Fundação Viscondes de Messangil tem como missão prestar um serviço personalizado a todos os utentes, com o objetivo de melhorar globalmente a qualidade de vida de toda a população da Freguesia de Pias.

Visão

A Fundação Viscondes de Messangil será reconhecida como referência a nível regional (Alentejo), por ter serviços de excelência, eficazes e adequados às necessidades dos seus utentes.

Valores

A Instituição em toda a sua dinâmica pauta-se pelos seguintes valores:

Respeito – Respeitamos a individualidade e personalidade (espaço, valores) de cada utente e informação confidencial (privada e íntima). Não sendo toleradas agressões físicas e/ou verbais a qualquer pessoa existindo um tratamento igualitário e não discriminatório.

Privacidade – Respeitamos os dados pessoais dos utentes, trabalhadores e membros do Conselho de Administração, e apenas procedemos ao seu tratamento para a finalidade de recolha, não lhe dando qualquer tratamento distinto.

Segurança – Valorizamos as medidas de segurança para as instalações, alimentação e higiene, promovendo relações interpessoais assentes na estabilidade e segurança físicas e emocionais.

Lealdade – Somos sinceros, honestos e transparentes nas relações e nas informações fornecidas (entre funcionários, equipas, utentes e outras entidades).

Responsabilidade – Agimos com profissionalismo (inclui afetividade). Assumimos integralmente os papéis com que nos comprometemos (acordos) perante a comunidade.

Solidariedade – Definimos participações adequadas aos rendimentos de cada utente. Priorizamos os interesses dos utentes e/ou das equipas, colocando interesses pessoais em segundo plano.

Minimizamos as carências de pessoas desfavorecidas.

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/09/2022

Aprovou:  
(O Conselho de Administração)
Data: 02/09/2022

Política da Qualidade

- Satisfazer as necessidades e expectativas dos utentes e respetivas famílias, através do cumprimento dos requisitos e da melhoria contínua da eficácia do Sistema de Gestão de Qualidade;
- Valorizar o trabalho em equipa e contribuições individuais, incentivando a participação de todos, preparando e implementando ações que visem a melhoria da qualidade;
- Assegurar as condições de higiene, saúde e segurança nomeadamente através do cumprimento dos requisitos de Segurança Alimentar e restantes requisitos legais aplicáveis;
- Investir em parcerias com fornecedores e outras entidades locais de caráter social, público e privado, de forma a prestar serviços sociais e comunitários adequados;
- Coordenar de forma eficaz a implementação do Sistema de Gestão de Qualidade.

Slogan

“Intervir para Melhorar.”

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/09/2022

Aprovou:  
(O Conselho de Administração)
Data: 02/09/2022

Breve Descrição do Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal

“A animação de idosos começa quando respeitamos os mais elementares dos seus direitos, como o direito à escolha, à privacidade, à integração e à participação ativa nos pormenores da sua vida. De facto, escutar aqueles de quem cuidamos não é só um serviço prestado a outrem, mas também um serviço que prestamos a nós próprios. Fazemo-nos a nós mesmos, ao mesmo tempo que desenvolvemos o melhor que temos para os outros.”

(Jacob, 2007:37)

O PADP 2022/2023 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 - promoção do bem-estar e a satisfação dos utentes. 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 ‘Saber-Fazer’ e das suas inquietações.

A dinamização da criatividade, expressividade e motricidade no desempenho de um conjunto de atividades realizadas pelos utentes, de modo a combater o sedentarismo, o incentivo na interacção entre utentes das várias respostas sociais (SAD) e com idosos de outras instituições, assim como o contato intergeracional (Área Infantil) com crianças, jovens e população da comunidade em geral, no sentido de estimular a criação e a respetiva participação, fruto de uma partilha e troca de saberes, onde as pessoas interagem, criam dinâmicas, mobilizam-se e vencem medos, inibições e bloqueios. **É nosso propósito durante o próximo ano, se possível, retomar velhos hábitos e realizar alguns momentos de convívio entre as várias respostas sociais da Instituição e alguns parceiros.**

É igualmente importante salientar que o levantamento de prioridades que integram as necessidades ocupacionais e de desenvolvimento pessoal de cada utente, nos permitem conhecer o utente e definir as áreas de intervenção a desenvolver de acordo com as suas necessidades, hábitos, interesses, expectativas, vivências, saberes e culturas de cada um, promovendo a autonomia pessoal e elevar a sua autoestima. Neste sentido, as atividades e tarefas desenvolvidas incidem nas seguintes:

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/09/2022

Aprovou:  
(O Conselho de Administração)
Data: 02/09/2022

- ✓ Animação física ou motora incluindo a animação motora sensorial, que consiste em exercícios de motricidade, coordenação e mobilidade, de forma a melhorar o bem-estar, promovendo a saúde de forma a retardar o sedentarismo, através de tarefas simples de movimentação e articulação; Exemplos: exercícios de aquecimento, jogos tradicionais e desportivos, jogos de estimulação motora e caminhadas.
- ✓ Animação cognitiva ou mental que se traduz em atividades intelectuais e mentais que visam manter o cérebro e o sistema nervoso ativo, isto é, aumentam a atividade cerebral, retardam o efeito 'perda de memória' e previnem o aparecimento de doenças degenerativas; Exemplos: jogos de estimulação cognitiva e sensorial, concentração e memória, jogos de tabuleiro, estimular/aprender a escrever e ler.
- ✓ Animação através da expressão plástica que faculta o desenvolvimento da motricidade fina, precisão manual e coordenação psicomotora através de trabalhos manuais e de expressão artística; Exemplos: desenho, pintura, colagens e recortes, pasta de papel, entre outros trabalhos manuais.
- ✓ Animação através da expressão e da comunicação, que proporciona ao idoso transmitir os seus sentimentos e emoções, através da voz, comportamento, postura e movimento; Exemplo: dinâmica de grupo e/ou individual.
- ✓ Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social, que possibilita o aumento das capacidades de relacionamento e de interação entre a pessoa idosa e o grupo ao qual pertence; Exemplos: dinâmica de grupo, ida à missa ou 'rezar o terço'.
- ✓ Animação lúdica e comunitária, que promove o convívio, lazer, entretenimento e a troca de saberes, de forma a avivar as memórias de outrora. Exemplos: festas com músicas temáticas, karaoke, tarde de cantares alentejanos e tarde de fados, passeios e idas a feiras.

O PADP tem como intuito ser assumido por todos como um verdadeiro espaço de convívio, para que venha a contribuir de forma muito significativa no reforço das relações interpessoais e na ocupação dos tempos livres dos utentes, sendo o grau de satisfação cada vez maior. A planificação das atividades socioculturais tem como objetivos a ocupação do utente, o seu envolvimento nas atividades, para que

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/09/2022

Aprovou:  Luis 
(O Conselho de Administração)
Data: 02/09/2022

este se possa sentir realizado e útil, entusiasmando-se pela participação e contributo que pode dar no desenvolvimento das atividades propostas, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos. É importante fomentar o envolvimento de todos os idosos nas atividades do plano, embora nem todos participem todos devem ter uma atividade adequada para si.

Neste sentido, subscrevemos por inteiro o pensamento de Cubero citado em Lopes (2006:335), "(...) o que o idoso necessita é de participar, mover-se, atuar, sentir-se vivo", na medida em que a animação ao criar acontecimentos de vida, ao alterar a rotina diária e ao fazer as pessoas conviverem umas com as outras, facilita a sua inserção na sociedade, a sua participação na vida social, desenvolvendo a autonomia pessoal, contrariando o termo isolamento social e o termo solidão. 'Animar' não pode ser um ato isolado, onde o animador/monitor esteja munido de estratégias, jogos e instrumentos para serem aplicados na prática. 'Animar' para além de significar dar vida, movimento ao que está parado, tem que ser um ato dedicado, de calor, feito com alma e coração, munida de um conjunto de sentimentos positivos para que desta forma, se transmita aos idosos, despertando-lhes igualmente sentimentos positivos e gratificantes. **Só quem trabalha todos os dias no terreno com idosos, se apercebe que ao animador/monitor (e a todos os trabalhadores) lhes é exigido muito mais que atividades. É preciso saber escutar, é preciso ouvir com o coração. Um sorriso, um carinho e um gesto são determinantes para alegrar o dia daqueles que já se sentem cansados pelas agruras da vida. Há que perceber as suas fragilidades, bem como, apoiá-los no que for necessário.** Os últimos anos foram anos atípicos, muito difíceis, onde algumas atividades foram substituídas apenas pela presença. A nossa Instituição sobreviveu a vários surtos, e ainda continua a trabalhar para fazer face à nova realidade.

Advinham-se tempos de esperança, mas o futuro continua muito incerto. Vamos trabalhando e caminhando, conforme a vida nos permite. Desta forma, e acreditando que este é um ano de recomeço, o PADP '*Mais ativo, mais vivo*', tem como objetivo geral o cumprimento da missão desta Instituição. A execução das atividades propostas poderá ser influenciada por fatores externos e/ou internos, suscetíveis de condicionar o seu desenvolvimento normal, pelo que, ao longo do ano, poderão ser adotadas medidas que venham a revelar-se necessárias, de acordo com os acontecimentos não programados e com novas atividades. A concretização deste plano passa também pelo esforço e pela vontade de todos os que trabalham nesta Instituição de o tornar realidade, porque só com um trabalho conjunto será possível desenvolver e alcançar tudo aquilo a que nos propomos diariamente.

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/09/2022

Aprovou:  Iuis 
(O Conselho de Administração)
Data: 02/09/2022

“Nós temos que ter a humildade, por vezes, a coragem de pertencer verdadeiramente à comunidade na qual se trabalha.”

(Dias e Palma, 2001)

A avaliação é efetuada no final de cada ano através da elaboração do relatório anual de atividades, com recurso à análise dos dados recolhidos no mapa de presenças, nos registos mensais de atividades e na planificação mensal de atividades.

As atividades planeadas serão divulgadas através da página de Facebook, do site institucional, das Planificações Semanais, das Planificações das Atividades (comemorativas e rotineiras) afixadas no placar institucional e para atividades específicas serão desenvolvidos cartazes de divulgação.

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/09/2022

Aprovou:  
(O Conselho de Administração)
Data: 02/09/2022

Objetivos do Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal

Na tabela abaixo apresentada podemos observar como irão ser operacionalizados os objetivos gerais e os objetivos específicos, propostos através de ações que se desdobram em atividades e tarefas.

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores	Metas
1. Trabalhar as principais capacidades funcionais/cognitivas;	1.1. Fomentar a manutenção e/ou melhoria da autonomia de 30% dos utentes;	Taxa de Participação;	30%
	1.2. Fomentar a manutenção e/ou melhoria da autonomia de 30% dos utentes;	% de utentes que aumentaram a autonomia e estagnaram (fonte: Escala de Barthel);	30%
	1.3. Proporcionar a manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas/memória de 50% dos utentes;	% de utentes que mantiveram/melhoraram a sua capacidade cognitiva (fonte: Escala de MMS);	50%
2. Estabelecer relações intergeracionais;	2.1. Consciencializar 20% dos utentes para visitas culturais e a prática de exercício físico;	Taxa de participação;	20%
	2.2. Estimular a leitura, escrita e momentos intergeracionais de 20% dos utentes;		20%
3. Fomentar o convívio entre a Instituição e a Comunidade	3.1. Promover a participação de 10% dos utentes em momentos de boa disposição e de contato com a comunidade;	Taxa de participação;	10%
4. Promover o contacto com a Família;	4.1. Promover a participação de 30% dos utentes na decoração da Instituição e elaboração de pequenos trabalhos;	Taxa de participação;	30%
	4.2. Garantir o contacto entre os utentes e respetivos familiares em 50% dos utentes dos utentes;	% de utentes que receberam os familiares nas atividades propostas;	50%

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/09/2022

Aprovou: 
(O Conselho de Administração)
Data: 02/09/2022

5. Fortalecer o estreitamento de laços entre colaboradores e utentes;	5.1. Promover a participação de 20% dos colaboradores e utentes nas atividades socioculturais;	Taxa de participação;	20%
6. Promover momentos de companhia e lazer aos utentes do Serviço de Apoio Domiciliário;	6. Proporcionar 4 visitas domiciliárias semanais aos utentes do serviço de Apoio Domiciliário;	Nº de Visitas Domiciliárias;	4 Visitas Domiciliárias semanais

Tabela 1. Objetivos da Intervenção

É importante salientar, que os objetivos propostos para este Plano 'Mais ativo, mais vivo' assentam em três princípios considerados prioritários, sendo eles: *promover a autonomia e qualidade de vida dos utentes; promover a participação ativa dos utentes; e promover a comunicação, convivência e ocupação do tempo livre dos utentes*, uma vez que estes tentam desfazer a imagem pré-concebida que esta população-alvo é 'velha' e 'inútil'. Estes princípios têm vindo a ser o fio-condutor desta intervenção. O PADP 2022|2023 pretende seguir a linha de trabalho dos anos anteriores (vd. Apêndice I), uma vez que se tem verificado, ao longo dos últimos anos, um feedback positivo em relação às atividades colocadas em prática, um maior número de utentes envolvidos nas atividades, maior motivação e entusiasmo dos mesmos, bem como dos seus familiares e amigos, como se pode constatar nos exemplos dados no 'Registo de Presenças e Avaliação das Atividades Rotineiras' e no 'Registo de Presenças e Avaliação das Comemorativas' correspondentes ao ano 2021/2022 (vd. Apêndice II)..

Este tipo de intervenção dá a conhecer o trabalho social e lúdico-recreativo desenvolvido ao longo do ano com os utentes. As atividades reportam para o recordar de um passado, vivências e memória de um tempo que já lá vai. Sendo que, é através do envolvimento intergeracional que fomentamos a interação, cooperação ou intercâmbio entre gerações, envolvendo a partilha de competências, conhecimentos e experiências que reforçam laços, entre idosos, familiares, crianças e trabalhadores. De uma maneira generalizada, todos os utentes gostaram das atividades desenvolvidas, uns com mais alegria, outros emocionados, mas são sempre momentos que fazem esquecer as agruras desta vida já tão 'cansada', marcando assim o dia-a-dia. Quanto ao SAD, visitas de afeto e solidariedade que passam, sobretudo

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/09/2022

Aprovou:  Luis 
(O Conselho de Administração)
Data: 02/09/2022

pelo estabelecimento de diálogo. Tivemos que tomar consciência de que neste momento era isto que os motivava (mais do que a realização de atividades).

Perante a realização deste plano, através da observação participante, de conversas formais e informais e de registos pôde-se concluir que este foi um projeto pertinente e adequado às necessidades dos idosos, uma vez que se ajustaram as atividades previstas/realizadas às limitações dos utentes, e a participação das restantes respostas sociais da FVM e da comunidade, para um convívio saudável e diversificado, em idades e experiências e, por isso mesmo, alegre e enriquecedor. No entanto, torna-se pertinente salientar que algumas das atividades previstas não foram realizadas, outras foram realizadas, mas noutra mês que não o previsto e, outras foram substituídas por novas atividades. Tais situações deveram-se, em parte, às condições atmosféricas, à dificuldade de articulação com outras atividades do plano de ação, à dificuldade de articulação das atividades com a organização dos serviços, ou até mesmo, devido à renitência, à mudança, por razões culturais de comodismo, por parte da população-alvo, pois os próprios idosos acabam por referir: a idade, cada vez mais 'velhos' e o cansaço como um entrave à participação ativa nas atividades, tanto em ERPI como em SAD.

Segundo Bermejo (2004:65), 'ouvir as pessoas idosas, verdadeiros poços de sabedoria e de experiência, é um ato nobre de reconhecimento. Mas não está isento de dificuldades.' Note-se que os idosos quando entram em ERPI já têm uma idade muito avançada/cada vez mais incapacitados, o que condiciona a participação nas atividades propostas. Dizem mesmo, não ter vontade de participar nas atividades (apenas participam naquelas que requerem apenas a sua observação). Dessa avaliação podemos concluir que as atividades previstas foram em grande parte realizadas, embora tenha sido um ano difícil e tendo em conta as regras da DGS, tal como se pode constatar na 'Avaliação do Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal 2021/2022' (vd. Apêndice III). No entanto, devido à Pandemia por **COVID-19**, tivemos de cancelar algumas das atividades previstas e arranjar outras alternativas. As atividades comunitárias locais e intergeracionais foram suspensas, por exemplo: passeios ao exterior, como a feiras e caminhadas, bem como, as atividades comemorativas com a participação da 'Área Infantil'. Atividades estas que pretendemos retomar com brevidade.

No entanto, isso não significou que os utentes deixassem de praticar atividades físicas e socioculturais. Foi necessário continuar a proporcionar pequenos momentos de alegria, de descontração e estímulos físicos, mentais e emocionais que realizamos com todos os utentes, mas, individualmente e enquanto grupo, como a comemoração de datas comemorativas, com as devidas medidas de higiene e segurança.

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/09/2022

Aprovou:  J. S.
(O Conselho de Administração)
Data: 02/09/2022 

Por exemplo, a prática diária de exercício físico ligeiro, para que se mantenham os ganhos funcionais; a prática diária de Jogos de estimulação cognitiva, sensorial e motora/Jogos de tabuleiro; a prática diária de atividades de expressão plástica; a comemoração de datas especiais/comemorativas e aniversários dos utentes.

Apostámos em atividades simples que estimulem a mente. Sessões de cinema; conversar com os utentes. Os utentes gostam de se sentir acompanhados e ter alguém com quem conversar, que os ouça e os faça sorrir; pelo mesmo motivo e com a suspensão de visitas (aquando dos surtos ou por ordem da DGS – medidas de contingência), os nossos utentes acabaram também por vir a ser privados, temporariamente, daqueles que lhes são mais queridos – os seus familiares. De forma a tentar minimizar o sentimento de solidão ou abandono que, eventualmente, pudessem ter vindo a sentir, a Instituição adotou o sistema de videochamada.

“O Homem envelhece por si só. Mas o facto de envelhecer com sucesso depende apenas dele próprio. É uma grande arte, a arte de envelhecer bem.”

(Grun, 2007:13)

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/09/2022

Aprovou: 
(O Conselho de Administração)
Data: 02/09/2022

Metodologias Subjacentes à Operacionalização do Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal

Segundo Vidal in Lopes (2006:330), "(...) um conjunto de técnicas e metodologias que têm a finalidade de potenciar os processos de normalização das atividades da vida quotidiana da pessoa, de provocar o desenvolvimento das capacidades preservadas e ao mesmo tempo ajudar a recuperar as perdidas".

Antes de apresentar o PADP, importa definir qual a metodologia utilizada no desenvolvimento da ação, pois esta é um caminho para se atingir um determinado objetivo (Ander-Egg, 1995). A investigação em animação sociocultural deve orientar-se para a mudança, o aperfeiçoamento da realidade e a sua transformação, apesar de os resultados produzirem efeitos a médio ou a longo prazo e a racionalidade nas práticas exprime o entusiasmo em conhecer as características dessa mesma realidade. De facto, a animação sociocultural serve-se de elementos, metodologias, tradições e modelos da sociologia, da pedagogia, da psicologia, da história e do serviço social.

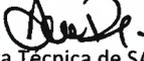
Ao longo da intervenção tenciona-se recorrer à **Metodologia de Projeto**. Esta permite um maior conhecimento da realidade e uma maior eficácia dos meios e das técnicas de intervenção, e tende a aumentar a capacidade local de conhecimento do meio e dos recursos disponíveis para intervir, intervir nas causas dos problemas, boa resolução dos recursos, conjugar a diversidade de perspetivas existentes nos vários atores sociais, necessidade de intervir sobre os problemas e não sobre as suas manifestações e racionalizar a atualização dos recursos e otimizar os investimentos. (Guerra, 2002)

Paralelamente, também se pretende utilizar a **Metodologia de Investigação – Ação**, pois será fundamental em primeiro lugar conhecer/investigar, o nível etário; a escolaridade; o estado civil; a situação familiar; a situação de saúde e ainda, a situação emocional em que os utentes, em questão, se encontram – Diagnóstico, trabalhando-se, assim, no sentido de conhecer para depois atuar.

Luís Jacob (2007), diz-nos que antes de passarmos à prática das diferentes atividades propostas é fundamental que se realize uma avaliação Psicológica e Física de cada utente, no sentido de perceber quais as capacidades reais de cada idoso relativamente a cada ação desenvolvida. Depois deveremos conhecer a comunidade local, a sua cultura e modos de vida, de forma a ser privilegiada a identidade de cada um. Posteriormente deveremos perguntar-lhes o que gostam de fazer e o que querem fazer.

As principais características da Investigação – Ação estão intimamente relacionadas com o facto de ser um "processo continuado e não pontual, influenciando todo o percurso de investigação" (Guerra, 2002:53), onde os "grupos objeto" são "sujeitos" do conhecimento. E o seu ponto de partida não é uma

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/09/2022

Aprovou: 
(O Conselho de Administração)
Data: 02/09/2022 

teoria ou um quadro de hipóteses, mas uma situação, um problema, uma prática real e concreta, e tem como objetivo a resolução dos problemas identificados. (Guerra, 2002)

O processo de investigação – ação divide-se em várias fases, sendo elas: a fase de identificação, onde se descreve a situação inicial e se formula uma problemática inicial; a fase de projeção, onde se analisam os dados iniciais e se elaboram hipóteses e objetivos de intervenção; a fase de realização ou acionamento da ação, onde se insere o presente trabalho, já que esta define o diagnóstico como “análise de necessidades”, num processo de pesquisa – ação participado; e a fase de avaliação, onde se avaliam os resultados e se divulgam os mesmos. (Guerra, 2002)

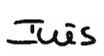
Jaume Trilla, diz-nos que a investigação participativa pode considerar-se como um processo sistemático que uma determinada comunidade leva a cabo para atingir um conhecimento mais profundo dos seus problemas e solucioná-los tentando incluir toda a comunidade no processo. Este tipo de investigação atribui grande importância à vida quotidiana, àquilo que nos passa desapercibido muitas vezes, mas que origina o que denominamos ‘conhecimento comum’ e ao papel da comunidade ao longo de todo o estudo. Sendo que “o processo não termina com a planificação de determinadas atividades que se consideram prioritárias, pois a análise contínua da realidade e a execução de determinadas ações com um carácter sistemático pode levar-nos à descoberta de algumas novas necessidades e problemas”. (Trilla, 1998:113). E uma vez que a metodologia de Investigação - Ação permite perceber o problema nas suas mais variadas vertentes, para assim o trabalhar, pensa-se pertinente salientar que serão utilizados dois modelos:

O **Modelo Interacional Sistémico** pois este evidencia o facto de o indivíduo não viver isolado, e pelo contrário, viver integrado num sistema, concentrando-se na noção de **interação/interdependência**, sendo que aqui os elementos integrativos ou os indivíduos não são elementos isolados, mas sim definidos pelas relações que estabelecem entre si, isto é, “(...) considerar a los indivíduos, no ya como entidades autónomas, independentes, atomizadas, sino como unidades en relación de interdependência com otros individuos en el seno de múltiples grupos de pertenencia (familia, vecindad, amigos, trabajo, etc) (...)” (Robertis, 1992) e **complexidade** (conjunto complexo de elementos) e ainda, na noção de **sistema**. Como nos diz Balbina Vieira (1985), um sistema é um conjunto de partes interligadas entre si formando um todo unitário, complexo e organizado. Pode mesmo dizer-se que a perspetiva interacional sistémica dá a possibilidade ao trabalho social de compreender a situação/problema não apenas na sua

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/09/2022


Aprovou: 
(O Conselho de Administração)
Data: 02/09/2022

globalidade, mas também na perspetiva dos outros sistemas nos quais o indivíduo se situa, tal como tem vindo a ser referido.

E ainda, o **Modelo Ecológico**. Nesta perspetiva, o indivíduo está constantemente numa situação de mudança e de adaptação em muitos aspetos da sua existência. Os problemas sociais influenciam o meio social, reduzindo as possibilidades de uma adaptação recíproca, pois a pessoa vive dentro de um ambiente específico que ela constrói, modifica, modela, e esse mesmo ambiente pode influenciar a pessoa, as suas ideias, os seus costumes, a sua maneira de pensar e de viver. O que quer dizer que quando se está perante um utente/família deve-se ter em atenção o meio em que este está ou esteve envolvido, pois a partir daí pode-se entender mais facilmente a sua atitude, postura e comportamento perante uma determinada situação.

Recorre-se ainda, embora de forma instintiva, ao **Serviço Social de Casos** ou mais especificamente ao trabalho social individualizado ("casework"), pois os utentes, estando dispersos pelas suas casas, serão trabalhados individualmente e de forma personalizada. Deve-se então motivar o utente a resolver os obstáculos que o impedem de viver com equilíbrio a sua vida diária e solitária, gerindo também os conflitos criados por debilidades nas relações interpessoais com a sua família e amigos.

Por fim, parece importante salientar algumas técnicas que serão utilizadas para a operacionalização da intervenção, uma vez que estas terão um papel imprescindível na abordagem à realidade.

São elas as seguintes:

- *Observação direta, participante e não participante*, que implica a presença dos Assistentes Sociais e Animadora Sociocultural no terreno em contacto direto com os utentes e que desempenha um papel fulcral em todo o processo de Investigação-Ação, e que irá ser útil em todas as fases da intervenção, pois será um meio indispensável para perceber e interpretar a realidade;
- *Pesquisa documental/análise bibliográfica*, que irá ajudar na compreensão das situações com que nos iremos deparar e que será utilizada na pesquisa documental/bibliográfica – leituras e análise de livros, revistas, legislação e Internet;
- *Entrevistas*, que irá possibilitar conhecer melhor o que não está tão observável;
- *Análise de conteúdos*, que será imprescindível para avaliar qualitativamente as informações disponíveis;
- *Reuniões/conversas formais e informais*, que permitirão esclarecer e saber outros pareceres sobre a situação/problema – Feedback.

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/09/2022

Aprovou:  Luis 
(O Conselho de Administração)
Data: 02/09/2022

Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP) – 2022 | 2023

Um Plano de Ação não contém apenas as atividades e tarefas, mas também os restantes elementos de trabalho que constituem a totalidade das atividades que se levarão a cabo: o PADP (atividades, tarefas, recursos e calendário). (Guerra, 2002)

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/09/2022

Aprovou:   
(O Conselho de Administração)
Data: 02/09/2022

Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP) 2022/2023

Handwritten signatures and initials:
 JPB
 Tuis
 QJ

ÁREAS	PRINCÍPIOS ORIENTADORES	OBJETIVOS GERAIS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	AÇÕES	COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER	ATIVIDADES	TAREFAS	CRONOGRAMA												HUMANOS	FÍSICOS	MATERIAIS	RESPONSÁVEIS
								2022/2023															
								S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A				
Promover a autonomia e a qualidade de vida dos utentes	1. Trabalhar as principais capacidades funcionais/cognitivas	1.1. Fomentar a manutenção e/ou melhoria da autonomia de 30% dos utentes.	1.2. Desenvolver atividades com os idosos de forma a estes se sentirem valorizados	Implementação/organização de atividades de carácter recreativo e social, fora da Instituição	<ul style="list-style-type: none"> *Proporcionar/fomentar o gosto pelo nosso património - Património local; *Divulgar os conhecimentos/saberes "Saber/Fazer" 	Visita à Feira do Queijo do Azeitejo, Serpa	<ul style="list-style-type: none"> *Reunites informais com o Conselho de Administração/Animadora Sociocultural/Monitora/Diretora Técnica e Gestora de Qualidade/Assistentes Sociais/Chefe de Recursos Humanos/Encarregadas Gerais/Motorista/Colaboradores/Utentes; *Pesquisa bibliográfica: *Realização de visitas culturais; *Elaboração dos convites para os utentes de SAD; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do Relatório de Avaliação de Atividades 	S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A	<ul style="list-style-type: none"> *Conselho de Administração; *Animadora Sociocultural; *Monitora; *Diretora Técnica e Gestora de Qualidade; *Assistentes Sociais; *Educatora de Infância; *Chefe de Recursos Humanos; *Encarregadas Gerais; *Colaboradores; *Utentes; *Parceiros 	Diversos locais	<ul style="list-style-type: none"> *Material didático; *Internet; *Telefone; *Fax; *Impressora; *Fotocopiadora; *Máquina Fotográfica (...) 	<ul style="list-style-type: none"> *Conselho de Administração; *Animadora Sociocultural; *Monitora
						Passeto à Praia Fluvial da Tapada Grande da Mina de São Domingos		S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A				
						Visita à Feira do Presunto e dos Enchidos de Barrancos		S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A				
						Visita à Feira Anual de Maio, Moura		S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A				
						Visita à 39ª Feira da "Ovideja"		S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A				
						Visita à Feira Anual de Setembro, Moura		S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A				
						Visita à Feira do Azeite de Vale de Vargo		S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A				
						Comemoração do Dia Interacional dos Monumentos e dos Sítios		S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A				
						Visita a uma Adega		S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A				
						Visita ao Presépio de Vale de Vargo		S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A				
Visita à Paróquia de Plas	<ul style="list-style-type: none"> *Fomentar o trabalho em parceria; *Preservar e reviver as tradições; *Partilhar alegres momentos de convívio e experiências 	<ul style="list-style-type: none"> *Expressar sentimentos de fé 	<ul style="list-style-type: none"> *Participação no Cortejo Etnográfico de Plas 	<ul style="list-style-type: none"> *Contactar as entidades competentes para possível cedência de transporte; *Reunites Informais com o Conselho de Administração/Animadora Sociocultural/Monitora/Diretora Técnica e Gestora de Qualidade/Assistentes Sociais/Chefe de Recursos Humanos/Encarregadas Gerais/Colaboradores/Utentes; *Pesquisa bibliográfica; *Participação em atividades comunitárias/locais; *Organização/preparação dos materiais decorativos; e Decoração do raboqu 	S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A	<ul style="list-style-type: none"> *Conselho de Administração; *Animadora Sociocultural; *Monitora 						

1.3. Proporcionar a manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas/memória de 50% dos utentes

*Desenvolver a motricidade global, a coordenação motora e mental, a agilidade e a sensibilidade

Aulas de Psicomotricidade/
Ginástica Geriátrica com Dinâmicas de Grupo

*Reuniões informais com o Animadora Sociocultural/Monitora. *Realização de exercícios de motricidade, coordenação e mobilidade (exercícios de aquecimento e relaxamento) com dinâmicas de grupo. *Ginástica passiva através de jogos com bolas, balões, etc. *Realização de aulas gerátricas semanalmente. *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades. *Elaboração do 'Relatório de Avaliação de Atividades'

*Animadora Sociocultural: *Monitora

*Sala de utentes. Lar Feminino e Lar São José

*Material de ginástica

*Desenvolver e estimular a concentração, a memória; as capacidades de raciocínio e os sentidos; *Desenvolver a agilidade mental e o vocabulário

Assinalar o Dia da Doença de Alzheimer

*Realização de Jogos de Estimulação Cognitiva - Jogos de Concentração e Memória. *Jogos de Mesa/Tabuleiro. *Jogos Sensoriais

Comemoração do Dia Mundial da Alfabetização/ Atividade 'Viver e Aprender'

*Estimular/aprender a escrever; *Momentos de leitura; *Realização de Jogos de Estimulação Cognitiva - Jogos de Concentração e Memória

Comemoração do Dia Mundial dos Correios

*Elaboração de uma carta para os respetivos familiares/amigos

*Desenvolver aptidões individuais de destreza manual; *Estimular a criatividade; *Desenvolver o gosto e sentido estético; *Promover o convívio dos utentes

Comemoração do Carnaval 'Entudo'

*Reuniões informais com o Conselho de Administração/Animadora Sociocultural/Monitora/Diretora Técnica e Gestora de Qualidade/Assistentes Sociais/Chefe de Recursos Humanos/Educadora de Infância/Encarregadas Geratv/Colaboradores/Utentes; *Pesquisa bibliográfica; *Organização/preparação dos materiais decorativos e dos fatos/acessórios de Carnaval; *Decoração da ERPI; *Balle de Máscaras; e Lanche convívio com a colaboração dos utentes da Área Infantil; *Elaboração dos convites para os utentes de SAD; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do 'Relatório de Avaliação de Atividades'

*Instalações da FVM

2.2. Estabelecer relações intergeracionais

2.1. Conscientizar 20% dos utentes para visitas culturais e a prática de exercício físico;

*Desenvolver a agilidade mental; *Promover o entretenimento; *Estimular a criatividade na escrita; *Sensibilizar para hábitos de poupança dos recursos naturais

Realização de Atividades Lúdico-recreativas e Jogos de Estimulação Cognitiva, Sensorial e Motora

*Realização de Jogos de Mesa /Tabuleiro, incluindo jogos de estimulação cognitiva 'Sopa de Letras'; *Realização de Jogos de Memória/Lúdicos; *Elaboração de trabalhos manuais; *Pesquisa bibliográfica; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do 'Relatório de Avaliação de Atividades'

*Animadora Sociocultural: *Monitora

*Sala de utentes. Lar Feminino e Lar São José

*Material de ginástica

Handwritten initials: Jui, RA

Promover a participação ativa dos utentes

3. Fomentar o convívio entre a Instituição e a Comunidade

2.2. Estimular a leitura, escrita e momentos intergeracionais de 20% dos utentes

3.1. Promover a participação de 10% dos utentes em momentos de boa disposição e de contato com a comunidade

3.2. Realizar intercâmbios com outras instituições e parceiros

*Desenvolver a agilidade mental: *Promover o entretenimento	Comemoração do Dia do Puzzle	*Construção de Puzzles; *Realização de Jogos de Estimulação Cognitiva e de Memória																		
*Divulgar as atividades realizadas pelos utentes; *Estimular a criatividade na escrita; *Desenvolver o gosto e sentido estético	Comemoração do dia Mundial da Criatividade Realização do 'Journal de Parade'	*Realização de Dinâmicas de Grupos 'A arte de rabiscar' - Independentemente da sofisticação ou do seu talento para o desenho. *Organização e exposição dos trabalhos realizados pelos idosos; *Recolha/organização de modas, cantigas e versos do antíguamente, ditos pelos utentes *Exposição fotográfica																		
*Promover aptidões individuais de destreza manual; *Desenvolver o gosto e sentido estético; *Estimular a criatividade na escrita; *Explorar e transmitir mensagens através da expressão escrita entre idosos e crianças	Convívio Intergeneracional	*Participação nas atividades da sala/tar; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do 'Relatório de Avaliação de Atividades'																		
*Fomentar o sentimento de fraternidade e partilha	Realização do 'Quadro de Aniversários'	*Convitar telefonicamente os familiares dos idosos; *Informar via e-mail o Conselho de Administração e os colaboradores 'envolvidos'; *Realização de um lanche-convívio (utenentes da Área Sénior, Lar Feminino e Lar São José; utentes da Área Infantil; no qual se cantará os 'Parabéns a Você...'; apagar-se-ão as velas e partir-se-á o bolo de aniversário																		
*Sensibilizar para a sua preservação e do meio ambiente	Comemoração da Primavera/Dia Mundial da Árvore	*Prática de cultivo de algumas plantas/árvores com diferentes sementes, com a colaboração dos utentes da Área Infantil *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do 'Relatório de Avaliação de Atividades'																		
*Divulgar o património local	Realização da atividade 'Recordar a Cantar'	*Recolha de modas, cantigas e versos do antíguamente, ditos pelos utentes; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do 'Relatório de Avaliação de Atividades'																		
*Permitir novas descobertas; *Desenvolver as competências: autoestima; autoconfiança e autonomia	Comemoração do Dia Mundial da Fotografia	*Recolha de uma panóplia de fotografias tiradas até à ocasião e afiz-las em diferentes áreas da Instituição; *Realização de uma sessão fotográfica																		
*Estimular as capacidades dos utentes; *Incentivar à participação nas atividades por parte dos idosos	Comemoração do Dia Mundial da Poesia	*Recolha de poemas ditos pelos utentes; *Exposição dos poemas; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do 'Relatório de Avaliação de Atividades'																		

*Material didático:
*Internet; *Telefone;
*Computador; *Fax;
*Impressora;
*Fotocopiadora;
*Máquina Fotográfica;
(...)

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten initials

Handwritten initials

3.3. Proporcionar aos idosos momentos de boa disposição e de contato com a comunidade

4.1. Promover a participação de 30% dos utentes na decoração da Instituição e elaboração de pequenos trabalhos

*Fomentar o espírito crítico dos utentes; *Promover a interação e a coesão grupal	Comemoração do Dia Internacional da Mulher	*Construção/distribuição de lembranças elaboradas por os utentes a todas as utentes mulheres; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do Relatório de Avaliação de Atividades																			
*Favorecer o debate de ideias entre idosos	Comemoração do Dia Internacional da Família	*Construção e Realização de Jogos de Estimulação Cognitiva e da Memória; *Exposição de trabalhos/Video																			
*Reforçar os laços sociais com o meio que o rodeia	Comemoração do Dia do Pai	*Construção de uma lembrança/presente para todos os utentes																			
*Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; *Realizar atividades criativas recreativas; *Incrementar a participação ativa dos idosos	Comemoração dos Santos Populares	*Reuniões informais com o Conselho de Administração/Animadora Sociocultural/Monitora/Diretora Técnica e Gestora de Qualidade/Assistente Social/Educadora de Infância/Chefe de Recursos Humanos/Encarregadas Gerais/Colaboradoras/Utentes; *Pesquisa bibliográfica; *Organização/preparação dos elementos decorativos, acessórios e roupa para a Marcha; *Decoração da ERPI/Mastro; *Baile de São João; e Lanche convívio com a colaboração dos utentes da Área Infantil; *Elaboração dos convites para os utentes de SAD; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do Relatório de Avaliação de Atividades																			
Implementação/organização de atividades de carácter recreativo e social, dentro da Instituição	Comemoração do Dia da Espiga	*Realizar um passeio ao campo para apanhar o ramo da espiga; *Realização da atividade Recordar a Cantar com a - Moda 'Quinta-feira d'Ascensão'; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do Relatório de Avaliação de Atividades																			
Implementação/organização de atividades de carácter recreativo e social, fora da Instituição	Comemoração do Dia do Trabalhador	*Lembrar as profissões de antigamente																			
*Manter vivas as tradições, usos e costumes; *Reverir tempos de outra	Comemoração do Dia de Reis	*Contactar entidades para possível colaboração na atividade; *Reuniões informais com o Conselho de Administração/Animadora Sociocultural/Monitora/Diretora Técnica e Gestora de Qualidade/Assistente Social/Educadora de Infância/Chefe de Recursos Humanos/Encarregadas Gerais/Colaboradoras/Utentes; *Pesquisa bibliográfica; *Realização de atividades culturais; *Organização/preparação dos materiais decorativos; Decoração do espaço; e Lanche convívio; *Elaboração																			
Comemoração do Dia de São Sebastião																					

FRB

Deus

Imi

*Campo

<p>*Fomentar o sentimento da fraternidade; *Fomentar o sentido da partilha; *Fomentar o gosto de viver em comunidade; *Favorecer a coesão do grupo; *Reviver tradições atuais à época; *Preservar tradições históricas e culturais</p>	<p>Comemoração do Natal</p>	<p>*Contactar entidades para possível colaboração na atividade; *Reunir informais com o Conselho de Administração/Animadora Sociocultural/Diretora Técnica/Assistente Social/Chefe de Recursos Humanos/Encarregadas Gerais/Colaboradores/Utentes; *Pesquisa bibliográfica; *Organização/preparação dos materiais decorativos e das caixas presentes para os utentes; *Decoração da ERPI; Festa de Natal; e Lanche convívio com a colaboração dos utentes da Área Infantil; *Elaboração dos convites para os utentes de SAD; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do Relatório de Avaliação da Atividade</p>								
<p>*Promover a lenda; *Reviver/manter tradições; *Fomentar o conceito de solidariedade e respeito mútuo</p>	<p>Comemoração do Dia de São Martinho</p>	<p>*Contactar entidades para possível colaboração na atividade; *Reunir informais com o Conselho de Administração/Animadora Sociocultural/Monitor/Diretora Técnica/Assistente Social/Chefe de Recursos Humanos/Encarregadas Gerais/Colaboradores/Utentes; *Pesquisa bibliográfica; *Organização/preparação dos materiais decorativos e dos cartuchos para as castanhas; Decoração da ERPI; Balde de São Martinho; e Lanche convívio com a colaboração da Área Infantil; *Elaboração dos convites para os utentes de SAD; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do Relatório de Avaliação da Atividade</p>								
<p>*Reflectir sobre o significado da Páscoa; *Reviver tradições, usos e costumes locais.</p>	<p>Comemoração da Páscoa</p>	<p>*Contactar entidades para possível colaboração na atividade; *Reunir informais com o Conselho de Administração/Animadora Sociocultural/Monitor/Diretora Técnica/Assistente Social/Chefe de Recursos Humanos/Encarregadas Gerais/Colaboradores/Utentes; *Pesquisa bibliográfica; *Organização/preparação dos materiais decorativos e das caixas presentes com as amêndoas; *Decoração da ERPI; Realização de uma "Tarde de Fados"; e Lanche convívio; *Elaboração dos convites para os utentes de SAD; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do Relatório de Avaliação da Atividade</p>								

Handwritten signature

*Conselho de Administração;
*Animadora Sociocultural;
*Monitora

Handwritten signature

*Instalações da FMM

Promover a comunicação, convivência e ocupação do tempo livre dos utilizes

*Revisar tradições, usos e costumes locais; *Expressar sentimentos de fé	Realização da atividade 'Adoração a Santa Cruz'	*Reuniões informais com o Conselho de Administração/Animadora Sociocultural/Monitora/Diretora Técnica e Gestora de Qualidade/Assistente Social/Coordenador de Recursos Humanos/Encarregadas Gerais/Colaboradores/Utilizes; *Monitoragem da Santa Cruz; *Elaboração dos convites para os utilizes da SAD; *Elaboração de mapas de utilizes que participam nas atividades; *Elaboração do Relatório de Avaliação de Atividades'																		
	Comemoração do Dia da Aparição de Nossa Senhora de Fátima	*Construção de um elemento simbólico e alusivo à data																		
*Fomentar/partilhar experiências e sabedorias: *O "Saber Envelhecer"	Comemoração do Dia Mundial do Idoso	*Contactar entidades para possível colaboração na atividade; *Reuniões Informais com o Conselho de Administração/Animadora Sociocultural/Monitora/Diretora Técnica/Assistente Social/Coordenador de Recursos Humanos/Encarregadas Gerais/Colaboradores/Utilizes; *Pesquisa bibliográfica; *Organização/preparação dos materiais decorativos; *Decoração do espaço; *Realização de uma Tarde de Canções Alentejanas; e *Lanche convívio com a colaboração dos utilizes da Área Infantil; *Elaboração dos convites para os utilizes da SAD; *Elaboração de mapas de utilizes que participam nas atividades; *Elaboração do Relatório de Avaliação da Atividades'																		
	Comemoração do Dia Mundial da Música																			
*Criar um momento de descontração e diversão	Comemoração do Dia Internacional do Riso	*Construção de adereços; *Realização de Sessão fotográfica; *Realização de Dinâmicas de Grupos																		
	Comemoração do Dia do Mágico	*Contacto com outras artes; *Realização de Jogos de Estimulação Sensorial																		
	Comemoração do Dia Mundial do Sorriso	*Construção de adereços; *Realização de Sessão fotográfica; *Realização de Dinâmicas de Grupos																		

*5 altares; *Panos brancos com bordados;
*Adornos/Figuras de culto; *Velas; *Jarras;
*Flores;
*Rosmarrinho

16/12/2012

Handwritten signature

Handwritten initials

*Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos; *Partilhar ideias e sonhos, de maneira a promover a interação e a coesão grupal; *Promover o entretenimento e o convívio entre todos	Comemoração do Dia Internacional da Felicidade	*Realização de Dinâmicas de Grupos e/ou Individual																		
	Comemoração do Dia Mundial da Bondade	*Realização de Dinâmicas de Grupos e/ou Individual																		
	Comemoração do Dia Mundial da Gratidão	*Realização de Dinâmicas de Grupos e/ou Individual																		
	Comemoração do Dia Internacional do Obrigado	*Realização de Dinâmicas de Grupos e/ou Individual																		
	Comemoração do Dia do Beijo	*Realização de Dinâmicas de Grupos e/ou Individual																		
*Reflexão sobre uma questão social sensível	Comemoração do Dia Mundial da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa	*Realização de Dinâmicas de Grupos																		
*Sensibilizar os utentes para a importância de uma alimentação equilibrada e de uma vida saudável	Comemoração do Dia Mundial da Alimentação	*Construção de algumas peças de fruta em pasta de papel; * Realização de Jogos relacionados com a temática "Uma alimentação saudável"; *Elaboração de mapas de utentes que participem nas atividades; *Elaboração do 'Relatório de Avaliação de Atividades'																		
*Permitir novas descobertas; *Favorecer o conhecimento de novos espaços	Comemoração do Dia Internacional dos Museus	*Contactar entidades para possível colaboração na atividade; *Reunir informações com o Conselho de Administração/Animadora Sociocultural/Monitora/Diretora Técnica e Gestora de Qualidade/Assistente Social/Chefe de Recursos Humanos/Encarregados Gerais/Colaboradores/Utentes; *Pesquisas bibliográficas; *Elaboração dos convites para os utentes do SAD; *Visita a um Museu; *Elaboração de mapas de utentes que participem nas atividades; *Elaboração do 'Relatório de Avaliação de Atividades'																		

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature



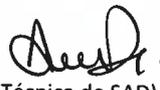
 SWJ
 SWJ

<p>5. Fortalecer o estreitamento de laços entre colaboradores e colaboradores e utentes</p>		<p>*Partilha de saberes</p>	<p>Comemoração do Dia das Meninas</p>	<p>*Realização de jogos de Estimulação Cognitiva; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do Relatório de Avaliação de Atividades</p>											<p>*Conselho de Administração; *Animadora Sociocultural; *Mentoras; *Diretora Técnica e Gestora de Qualidade; *Assistentes Sociais/Educadora de Infância/Chefe de Recursos Humanos/Encarregadas Gerais/Colaboradores/Utentes; *Realização de uma caminhada; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do Relatório de Atividades</p>	<p>*Ruas de Pais; *Eira da Máquina</p>
<p>5.1. Promover a participação de 20% dos colaboradores e utentes nas atividades socio-culturais</p>		<p>*Fomentar a troca de vivências e partilha de afetos; *Estreitar laços entre avós e netos</p>	<p>Comemoração do Dia Mundial dos Avós</p>	<p>*Realização de jogos de Estimulação Cognitiva; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do Relatório de Avaliação de Atividades</p>											<p>*Contactar entidades para possível colaboração na atividade; *Reuniões Informais com o Conselho de Administração/Animadora Sociocultural/Mentora/Diretora Técnica e Gestora de Qualidade/Assistente Social/Educadora de Infância/Chefe de Recursos Humanos/Encarregadas Gerais/Colaboradores/Utentes; *Pesquisa bibliográfica; *Organização/preparação das caixas presentes; *Realização de atividades lúdico e recreativas; e *Lanche convívio com os utentes da Área Infantil; *Elaboração dos convites para os utentes do SAD; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do Relatório de Avaliação de Atividades</p>	
<p>6. Promover momentos de companhia e lazer aos utentes do Serviço de Apoio Domiciliário</p>	<p>Implementação/organização de atividades de carácter recreativo e social, fora da Instituição</p>	<p>*Sensibilizar os utentes para a importância de uma vida saudável</p>	<p>Participação na Caminhada por um Coração mais Saudável/Comemoração do Mês do Coração</p>	<p>*Reuniões Informais com o Conselho de Administração/Animadora Sociocultural/Mentora/Diretora Técnica e Gestora de Qualidade/Assistentes Sociais/Educadora de Infância/Chefe de Recursos Humanos/Encarregadas Gerais/Colaboradores/Utentes; *Realização de uma caminhada; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do Relatório de Atividades</p>											<p>*Conselho de Administração; *Animadora Sociocultural; *Mentoras; *Diretora Técnica e Gestora de Qualidade; *Assistentes Sociais; *Educadora de Infância; *Chefe de Recursos Humanos; *Encarregadas Gerais; *Colaboradores; *Utentes; *Parceiros</p>	<p>*Ruas de Pais; *Eira da Máquina</p>

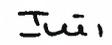
Bibliografia

1. ANDER-EGG, Ezequiel (1995), *Introdução ao Trabalho Social*, Editorial Vozes, Petrópolis.
2. ANDER-EGG, Ezequiel (1999), *O Léxico do Animador*, Associação Nacional de Animadores Socioculturais (ANASC), Amarante.
3. BERMEJO, José Carlos (2010), *A relação de ajuda no encontro com os idosos*, Paulinas, Prior Velho.
4. DIAS, Nelson; PALMA, Graça (2001), *Dar Rosto à Intervenção – Os Animadores de Desenvolvimento Local*, Associação In Loco, Faro.
5. GUERRA, Isabel Carvalho (2002), *Fundamentos e Processos de uma Sociologia de Acção – Planeamento em Ciências Sociais*, Principia, 2 Cascais.
6. GRUN, Anselm (2007), *A sublime arte de envelhecer e tornar-se uma bênção para os outros*, Paulinas, Prior Velho.
7. Instituto da Segurança Social - Manual de Processos-chave do Sistema de Gestão de Qualidade: Lares e Serviço de Apoio Domiciliário.
8. JACOB, Luís (2007), *Animação de Idosos – Atividades*, Ambar, Lisboa.
9. LOPES, Marcelino de Sousa (2006), *Animação Sociocultural em Portugal*, Editora Intervenção, Amarante.
10. LOPES, Marcelino de Sousa; PERES, Américo Nunes (2007), *Animação Sociocultural Novos Desafios*, Associação Portuguesa de Animação e Pedagogia (APAP), Chaves.
11. QUEIRÓS, Nuno (2018), *Animar com Sentimentos, Coisas de Ler*, Lisboa.
12. ROSA, Maria João Valente (2012), *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*, Relógio D'Água Editores, Lisboa.
13. RIBEIRO, Oscar; PAÚL, Constança (2011), *Manual de Envelhecimento Activo*, Lidel, Lisboa.
14. TRILLA, Jaume (1997 e 1998), *Animação Sociocultural Teorias, Programas e Âmbitos*, Horizontes Pedagógicos, Lisboa.

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/09/2022

Aprovou:  
(O Conselho de Administração)
Data: 02/09/2022

*“Velho, não.
Entardecido, talvez.
Antigo, sim.
Tornei-me antigo
Porque a vida,
Tantas vezes, se demorou.
E eu a esperei
Como um rio aguarda a cheia.
Gravidez de fúrias e cegueiras,
Os bichos perdendo o pé,
Eu perdendo as palavras.
Simples espera
Daquilo que não se conhece
E, quando se conhece,
Não se sabe o nome.”*

Mia Couto

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/09/2022

Aprovou: 
(O Conselho de Administração) 
Data: 02/09/2022

Apêndices

Apêndice I

PADP 2022 | 2023

Data	Atividade
Setembro 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Passeio à Praia Fluvial da Tapada Grande da Mina de São Domingos; - Visita à Feira Anual de Setembro, Moura; - Comemoração do Dia Mundial da Alfabetização com a Atividade 'Viver e Aprender'; - Assinalar o Dia da Doença de Alzheimer; - Comemoração do Dia Mundial da Gratidão; - Participação na 'Caminhada por um Coração mais Saudável'; - Realização da Atividade 'Discos Pedidos'; - Realização de Jogos de Estimulação Cognitiva, Sensorial e Motora; - Aulas de Psicomotricidade/Ginástica Geriátrica com Dinâmicas de Grupo; - Realização de Atividades Lúdico-recreativas; - Convívio Intergeracional; - Realização do 'Quadro de Aniversários'; - Realização da Atividade 'Recordar a Cantar'; - Realização do 'Jornal de Parede'; - Visitas Domiciliárias.
Outubro 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Comemoração do Dia Mundial do Idoso/Dia Mundial da Música; - Comemoração do Dia da Aparição de Nossa Senhora de Fátima; - Comemoração do Dia Mundial do Sorriso; - Comemoração do Dia Mundial dos Correios; - Comemoração do Dia Mundial da Alimentação; - Realização da 'Tarde de Cantares Alentejanos no Lar'; - Realização da Atividade 'Viver e Aprender'; - Realização da Atividade 'Discos Pedidos'; - Realização de Jogos de Estimulação Cognitiva, Sensorial e Motora; - Aulas de Psicomotricidade/Ginástica Geriátrica com Dinâmicas de Grupo; - Realização de Atividades Lúdico-recreativas; - Convívio Intergeracional; - Realização do 'Quadro de Aniversários'; - Realização da Atividade 'Recordar a Cantar'; - Realização do 'Jornal de Parede'; - Visitas Domiciliárias.

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 01/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/09/2022

Aprovou:  
(O Conselho de Administração)
Data: 02/09/2022

PADP 2022 | 2023

Data	Atividade
<p>Novembro 2022</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comemoração do Dia Mundial do Cinema; - Comemoração do Dia de São Martinho; - Visita a uma Adega; - Comemoração do Dia Mundial da Bondade; - Comemoração do Dia Mundial da Criatividade; - Comemoração do Dia Mundial da Televisão; - Realização da 'Tarde de Fados no Lar'; - Realização da Atividade 'Viver e Aprender'; - Realização da Atividade 'Discos Pedidos'; - Realização de Jogos de Estimulação Cognitiva, Sensorial e Motora; - Aulas de Psicomotricidade/Ginástica Geriátrica com Dinâmicas de Grupo; - Realização de Atividades Lúdico-recreativas; - Convívio Intergeracional; - Realização do 'Quadro de Aniversários'; - Realização da Atividade 'Recordar a Cantar'; - Realização do 'Jornal de Parede'; - Visitas Domiciliárias.
<p>Dezembro 2022</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comemoração do Natal; - Visita à Paróquia de Pias; - Visita ao Presépio de Vale de Vargo; - Realização da Atividade 'Viver e Aprender'; - Realização da Atividade 'Discos Pedidos'; - Realização de Jogos de Estimulação Cognitiva, Sensorial e Motora; - Aulas de Psicomotricidade/Ginástica Geriátrica com Dinâmicas de Grupo; - Realização de Atividades Lúdico-recreativas; - Convívio Intergeracional; - Realização do 'Quadro de Aniversários'; - Realização da Atividade 'Recordar a Cantar'; - Realização do 'Jornal de Parede'; - Visitas Domiciliárias.

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/09/2022

Aprovou:  
(O Conselho de Administração)
Data: 02/09/2022

PADP 2022 | 2023

Data

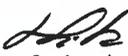
Atividade

Janeiro 2023

- Comemoração do Dia de Reis;
- Comemoração do Dia internacional do Obrigado;
- Comemoração do Dia Internacional do Riso;
- Comemoração do Dia de São Sebastião;
- Comemoração do Dia do Puzzle;
- Comemoração do Dia Mundial do Mágico;
- Realização da 'Tarde de Cantares Alentejanos no Lar';
- Realização da Atividade 'Viver e Aprender';
- Realização da Atividade 'Discos Pedidos';
- Realização de Jogos de Estimulação Cognitiva, Sensorial e Motora;
- Aulas de Psicomotricidade/Ginástica Geriátrica com Dinâmicas de Grupo;
- Realização de Atividades Lúdico-recreativas;
- Convívio Intergeracional;
- Realização do 'Quadro de Aniversários';
- Realização da Atividade 'Recordar a Cantar';
- Realização do 'Jornal de Parede';
- Visitas Domiciliárias.

Fevereiro 2023

- Comemoração do Dia Mundial da Rádio;
- Comemoração do Dia dos Namorados;
- Comemoração do Carnaval 'Entrudo';
- Visita à Feira do Queijo do Alentejo, Serpa;
- Realização da Atividade 'Viver e Aprender';
- Realização da Atividade 'Discos Pedidos';
- Realização de Jogos de Estimulação Cognitiva, Sensorial e Motora;
- Aulas de Psicomotricidade/Ginástica Geriátrica com Dinâmicas de Grupo;
- Realização de Atividades Lúdico-recreativas;
- Convívio Intergeracional;
- Realização do 'Quadro de Aniversários';
- Realização da Atividade 'Recordar a Cantar';
- Realização do 'Jornal de Parede';
- Visitas Domiciliárias.

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

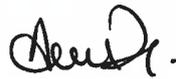
Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/09/2022

Aprovou:  
(O Conselho de Administração)
Data: 02/09/2022

PADP 2022 | 2023

Data	Atividade
Março 2023	<ul style="list-style-type: none"> - Comemoração do Dia Internacional da Mulher; - Comemoração do Dia do Pai; - Comemoração do Dia Internacional da Felicidade; - Comemoração Dia Mundial da Árvore/Dia Mundial da Poesia; - Visita à Feira do Azeite, Vale de Vargo; - Participação na 'Caminhada por um Coração mais Saudável'; - Realização da Atividade 'Viver e Aprender'; - Realização da Atividade 'Discos Pedidos'; - Realização de Jogos de Estimulação Cognitiva, Sensorial e Motora; - Aulas de Psicomotricidade/Ginástica Geriátrica com Dinâmicas de Grupo; - Realização de Atividades Lúdico-recreativas; - Convívio Intergeracional; - Realização do 'Quadro de Aniversários'; - Realização da Atividade 'Recordar a Cantar'; - Realização do 'Jornal de Parede'; - Visitas Domiciliárias.
Abril 2023	<ul style="list-style-type: none"> - Comemoração do Dia das Mentiras; - Comemoração do Dia do Beijo; - Comemoração do Dia Mundial da Atividade Física; - Comemoração da Páscoa; - Visita à Feira do Presunto e dos Enchidos de Barrancos; - Comemoração do Dia Internacional dos Monumentos e dos Sítios; - Visita à 39ª Feira da 'Ovibeja'; - Realização da Atividade 'Um Dia no Cinema'; - Participação na 'Caminhada por um Coração mais Saudável'; - Realização da Atividade 'Viver e Aprender'; - Realização da Atividade 'Discos Pedidos'; - Realização de Jogos de Estimulação Cognitiva, Sensorial e Motora; - Aulas de Psicomotricidade/Ginástica Geriátrica com Dinâmicas de Grupo; - Realização de Atividades Lúdico-recreativas; - Convívio Intergeracional; - Realização do 'Quadro de Aniversários'; - Realização da Atividade 'Recordar a Cantar'; - Realização do 'Jornal de Parede'; - Visitas Domiciliárias.

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/09/2022

Aprovou: 
(O Conselho de Administração)
Data: 02/09/2022

PADP 2022 | 2023

Data	Atividade
<p>Maio 2023</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realização da Atividade 'Adoração à Santa Cruz'; - Comemoração do Dia do Trabalhador; - Comemoração do Dia da Mãe; - Visita à Feira Anual de Maio, Moura; - Comemoração do Dia Internacional da Família; - Comemoração do Dia Internacional dos Museus; - Comemoração do Dia da Espiga; - Comemoração do Mês do Coração; - Visita à Paróquia de Pias; - Realização da 'Tarde de Fados no Lar'; - Realização da 'Tarde de Cantares Alentejanos no Lar'; - Realização da Atividade 'Um Dia no Cinema'; - Realização da Atividade 'Viver e Aprender'; - Realização da Atividade 'Discos Pedidos'; - Realização de Jogos de Estimulação Cognitiva, Sensorial e Motora; - Aulas de Psicomotricidade/Ginástica Geriátrica com Dinâmicas de Grupo; - Realização de Atividades Lúdico-recreativas; - Convívio Intergeracional; - Realização do 'Quadro de Aniversários'; - Realização da Atividade 'Recordar a Cantar'; - Realização do 'Jornal de Parede'; - Visitas Domiciliárias.
<p>Junho 2023</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comemoração do Dia Mundial da Criança; - Comemoração do Dia Mundial da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa; - Comemoração dos Santos Populares; - Realização da 'Tarde de Cantares Alentejanos no Lar'; - Participação na 'Caminhada por um Coração mais Saudável'; - Realização da Atividade 'Viver e Aprender'; - Realização da Atividade 'Discos Pedidos'; - Realização de Jogos de Estimulação Cognitiva, Sensorial e Motora; - Aulas de Psicomotricidade/Ginástica Geriátrica com Dinâmicas de Grupo; - Realização de Atividades Lúdico-recreativas; - Convívio Intergeracional; - Realização do 'Quadro de Aniversários'; - Realização da Atividade 'Recordar a Cantar'; - Realização do 'Jornal de Parede'; - Visitas Domiciliárias.

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/09/2022

Aprovou:  
(O Conselho de Administração)
Data: 02/09/2022

PADP 2022 | 2023

Data

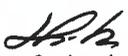
Atividade

Julho 2023

- Passeio à Praia Fluvial da Tapada Grande da Mina de São Domingos;
- Comemoração do Dia dos Avós;
- Realização da 'Tarde de Cantares Alentejanos no Lar';
- Realização da Atividade 'Um Dia no Cinema';
- Realização da Atividade 'Viver e Aprender';
- Realização da Atividade 'Discos Pedidos';
- Realização de Jogos de Estimulação Cognitiva, Sensorial e Motora;
- Aulas de Psicomotricidade/Ginástica Geriátrica com Dinâmicas de Grupo;
- Realização de Atividades Lúdico-recreativas;
- Convívio Intergeracional;
- Realização do 'Quadro de Aniversários';
- Realização da Atividade 'Recordar a Cantar';
- Realização do 'Jornal de Parede';
- Visitas Domiciliárias.

Agosto 2023

- Comemoração do Dia Mundial da Fotografia;
- Participação no Cortejo Etnográfico de Pias;
- Realização da Atividade 'Um Dia no Cinema';
- Realização da Atividade 'Viver e Aprender';
- Realização da Atividade 'Discos Pedidos';
- Realização de Jogos de Estimulação Cognitiva, Sensorial e Motora;
- Aulas de Psicomotricidade/Ginástica Geriátrica com Dinâmicas de Grupo;
- Realização de Atividades Lúdico-recreativas;
- Realização do 'Quadro de Aniversários';
- Realização da Atividade 'Recordar a Cantar';
- Realização do 'Jornal de Parede';
- Visitas Domiciliárias.

Elaborou: 
(A Animadora Sociocultural)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de SAD)
Data: 02/09/2022

Verificou: 
(A Diretora Técnica de ERPI)
Data: 02/09/2022

Aprovou:  
(O Conselho de Administração)
Data: 02/09/2022

Apêndice II

Mês | Ano: 2021/2022

Designação da Atividade/Ateliê: Atelier de Expressão Plástica

Local: Salão, Lar Feminino e Sala de Estar, Lar São José

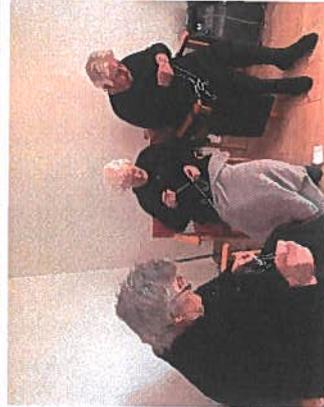
Descrição da Atividade:

Realização da atividade/atelier semanalmente, de Segunda-feira a Sexta-feira, a partir das 10:00. Realização de atividades lúdico-recreativas - Trabalhos Manuais: preparação/elaboração de materiais alusivos/ decorativos ao tema (Pintura; Colagens; Recortes; etc.).

Avaliação do Ateliê/Atividade na sua globalidade:

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 realizar estas atividades, o idoso, evita o isolamento e o ócio, desenvolve o sentido crítico, ao mesmo tempo que promove o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo. É com agrado que os utentes realizam este atelier. O atelier realiza-se de forma espontânea e por vezes, ao mesmo tempo decorrem outras actividades/ateliers. Exemplo disso, é o facto de os utentes pedirem trabalho para o fim-de-semana e/ou para o período que não está a decorrer o atelier. É no decorrer deste atelier, que os utentes constroem os elementos decorativos para os dias comemorativos. Desde a decoração para o São Martinho; Tempo de Advento; Carnaval; Páscoa; Dia do Pai; Dia da Mãe; Dia Internacional da Mulher, Adoração à Santa Cruz; Santos Populares; construção de Jogos Lúdicos; calendário de aniversários dos utentes de ERPI, presentes de aniversários para os utentes de SAD; Dia Mundial dos Avós; e preparação dos elementos decorativos para o Cortejo da 'Festa Rija', por exemplo.

Registos Fotográficos:



A Animadora Sociocultural: **Maria José Rita**

Data: **22.08.2022**

Mês | Ano: 2021/2022

Designação da Atividade/Ateliê: **Jogos de Estimulação Cognitiva, Sensorial e Motora/Lúdicos** Local: **Lar Feminino e Lar São José**

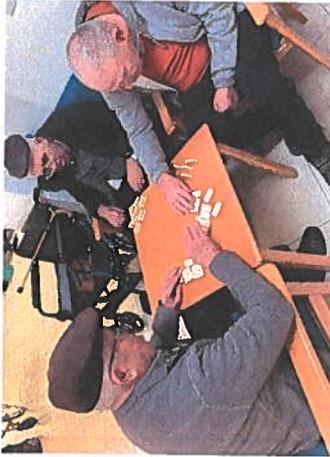
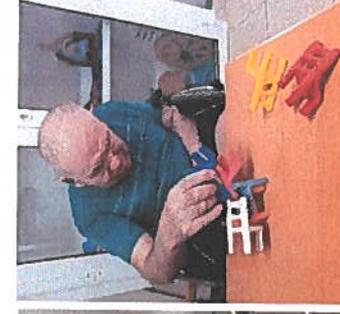
Descrição da Atividade:

Realização da atividade/atelier semanalmente, às Segundas-feiras, Quintas-feiras e Sextas-feiras (manhãs, Lar Feminino e tardes, Lar São José), dinamização de jogos de tabuleiro, de memória e destreza manual (desenvolver a memória visual e estimular a memória espacial).

Avaliação do Ateliê/Atividade na sua globalidade:

A atividade 'Jogos de Estimulação Cognitiva, Sensorial e Motora' tem como objetivo aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da velocidade perceptiva, e a reabilitação das funções. Para isso, muito contribui também a atividade de expressão plástica 'Construir para Jogar' (construção de jogos), permitindo aos utentes manter a mente ativa, desenvolver algumas atividades cognitivas, bem como, prevenir algumas consequências do "sedentarismo" mental.' É importante incentivar o idoso a praticar atividades que exijam mais de sua cognição, promovendo melhor qualidade de vida, preservando e, se possível, melhorando as funções cerebrais. A animação cognitiva, através do desenvolvimento de dinâmicas de grupo visa fortalecer laços entre os utentes, ajudar na integração de novos utentes e criar um espírito de autoajuda entre os mesmos. Esta atividade consiste na ocupação lúdica de todos os utentes e no seu envolvimento nas atividades, para que este possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação e consciencialização que pode dar o seu contributo no desenvolvimento das atividades propostas, no sentido de lutar contra os sentimentos de inutilidade e falta de estima e respeito pela sua pessoa (sentir que é capaz). A atividade realiza-se ao mesmo tempo que o atelier de expressão plástica. Para além, do jogo em si, comemorou-se através da prática do jogo o Dia Mundial dos Correios; Dia Internacional do Riso; e o Dia de São Sebastião; por exemplo.

Registos Fotográficos:



A Animadora Sociocultural: **Maria José Rita**

Data: **22.08.2022**

Mês | Ano: 2021/2022

Designação da Atividade/Ateliê: **Ginástica Geriátrica**

Local: **Lar Feminino e Lar São José**

Descrição da Atividade:

Realização da atividade/atelier semanalmente, às Tercas-feiras, e Sextas-feiras (manhãs, Lar Feminino e tardes, Lar São José), através de exercícios de aquecimentos, jogos tradicionais e desportivos e caminhadas.

Avaliação do Ateliê/Atividade na sua globalidade:

As atividades que promovam a atividade física dos idosos, quer através de aulas de ginástica, caminhadas e/ou exercícios corporais de aquecimento, têm como objetivo assegurar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação possibilitando-lhe uma maior qualidade de vida. Esta atividade tem como objetivos específicos para todos os utentes o aumento da autoestima, melhorar a ocupação dos tempos livres, o desenvolvimento das capacidades físicas, e combater o sedentarismo. A atividade realiza-se ao mesmo tempo que o atelier de expressão plástica e por vezes, ao mesmo tempo, que os 'Jogos de Estimulação Cognitiva, Sensorial e Motora'. Para além, das aulas dinamizadas por a animadora/monitora e das práticas habituais, exercícios de psicomotricidade (exercícios de aquecimento e relaxamento); Ginástica passiva através de jogos com bolas, balões, copos descartáveis, rolos de papel e cordas, etc; e Jogos Tradicionais/Jogos Lúdicos, temos ainda, por exemplo:

- Puff de AVD's: Reúne variadas possibilidades para treino das AVD's e motricidade fina dos utentes;
- Jogo da Rosca/Jogo do Cadeado: Permitirá estimular a motricidade fina e a atenção, a estimulação cognitiva e a estimulação da precisão óculo-manual, mantendo a mente ativa;
- Toca a Mexer: Exercício que permitem trabalhar os membros inferiores e superiores – exercícios musculares com a prática da mini bicicleta elétrica/mini bicicleta estática, por exemplo;
- Tubo elástico de Resistência/Corda com Rolo: Ideal para treino de força, coordenação e equilíbrio.

Avaliação do Ateliê/Atividade na sua globalidade:

Inicialmente, os utentes mostravam alguma renitência no que diz respeito à ginástica. Hoje, podemos dizer que temos todos os utentes a participar na atividade, mostram-se satisfeitos e curiosos quanto à intervenção. Temos utentes mais ativos e dinâmicos.

Registos Fotográficos:



A Animadora Sociocultural: Maria José Rita

Data: 22.08.2022

Mês | Ano: 2022/2023

Designação da Atividade/Ateliê: **Dinâmicas de Expressão e Comunicação**

Local: **Salas, Lar Feminino/Sala de Estar, Lar São José**

Descrição da Atividade:

Realização da atividade/atelier de acordo com as datas comemorativas previstas. Realização de dinâmicas de grupo e/ou individualmente.

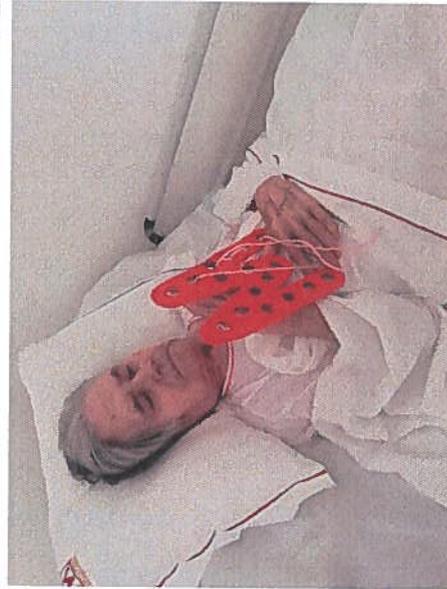
Avaliação do Ateliê/Atividade na sua globalidade:

A animação expressiva através da comunicação oral é uma das principais formas de dar movimento e sentido às necessidades de ocupação dos idosos. Enquanto na animação expressiva plástica os idosos se exprimem através de objectos, na animação expressiva de comunicação eles transmitem os seus sentimentos e emoções através das suas opiniões e maneiras de pensar e estar na vida.

As dinâmicas ajudam o idoso a tomar consciência das suas recordações, sentimentos, desejos, ideias e esperanças.

Exemplo disso, a realização de dinâmicas de grupo e/ou individualmente em formato digital no Dia Internacional do Obrigado; Dia Internacional do Riso; Dia Mundial da Rádio; Dia dos Namorados; e Dia Internacional da Família, exceto no Dia Mundial da Alfabetização.

Registos Fotográficos:



A Animadora Sociocultural: **Maria José Rita**

Data: **19.08.2022**

Mês|Ano: 2021/2022

Designação da Atividade/Ateliê: 'Recordar a Cantar'

Local: Lar Feminino e Lar São José

Descrição da Atividade:

Realização da atividade/atelier semanalmente, de Segunda-feira a Sexta-feira, de forma espontânea (sempre que oportuno), e sem qualquer limite de horário. Recolha de modas, cantigas e versos de antigamente, ditos pelos utentes. Interação com os utentes – Cantar Modas Alentejanas.

Avaliação do Ateliê/Atividade na sua globalidade:

A atividade 'Recordar a Cantar' permite alegrar a vida do utente, incentivando os utentes para a interação em grupo, o convívio e o enriquecimento da cultura de cada um. Através da música e do canto, fomenta-se a participação ativa dos utentes, divulgando assim parte da realidade cultural de cada um. Esta atividade realizada através da prática de ouvir música e cantar, é uma das atividades preferidas dos utentes quer dos que participam ativamente, quer dos que estão a ouvir. Os utentes sentem-se lisonjeados e bastante satisfeitos com esta atividade, na qual, podem cantar modas alentejanas do seu tempo de mocidade, tempo em que iam para o campo trabalhar. Esta atividade consiste na ocupação do utente e no seu envolvimento nas atividades, para que este possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação e consciencialização que pode dar o seu contributo no desenvolvimento das atividades propostas, no sentido de lutar contra os sentimentos de inutilidade e falta de estima e respeito pela sua pessoa. É reconhecer diferentes perspetivas, e reconhecer que através da troca de saberes todos temos algo a aprender e algo a ensinar, é partilhar, os usos e costumes, saber preservar as nossas tradições, de maneira a envolver toda a comunidade e que esta, se torne um meio de ação, reflexão e mudança, que devidamente aproveitadas e transmitidas às gerações futuras contribuirão para um mundo melhor. Esta atividade proporciona uma maior satisfação dos utentes e a melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das atividades diárias e independência pessoal.

Avaliação do Ateliê/Atividade na sua globalidade:

Infelizmente com os surtos COVID-19, perdemos os utentes que participavam ativamente e de forma espontânea na atividade. Utentes que por vontade própria juntavam-se e começavam a cantar, depois do horário dos ateliers e ao fim-de-semana, inclusive.

A atividade 'Recordar a Cantar', continua presente no dia-a-dia da Instituição, mas apenas em atividades específicas, nas quais, é a animadora/monitora e/ou com a colaboração de outros trabalhadores, e até mesmo com a presença de Grupos Corais ou Musicais, que contribuem para a realização da mesma com a realização da atividade 'Tarde de Cantares Alentejanos' no lar.

Como aconteceu por exemplo nas seguintes atividades, Comemoração do Tempo de Advento com o Cante ao menino e o Cante aos Reis; Dia dos Namorados; durante o mês de maio, com o Cante a Nossa Senhora; e durante o mês de junho, com o Cante ao Jordão, bem como, durante as Caminhadas até à Estação.



A Animadora Sociocultural: Maria José Rita

Data: 19.08.2022

Apêndice III

1.3. Proporcionar a manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas/memória de 50% dos utentes

<p>*Fomentar o trabalho em parceria; *Preservar e reviver as tradições; *Partilhar alegres momentos de convívio e experiências</p>	<p>Participação no Cortejo da 'Festa Rija' de Plas</p>	<p>*Contactar as entidades competentes para possível cedência de transporte; *Reuniões informais com o Conselho de Administração/Animadora Sociocultural/Monitora/Diretora Técnica e Gestora de Qualidade/Assistente Social/Chefe de Recursos Humanos/Encarregadas Gerais/Colaboradores/Utentes; *Pesquisa bibliográfica; *Participação em atividades comunitárias/locais; *Organização/preparação dos materiais decorativos; e Decoração do reboque</p>	<p>12</p>	<p>1</p>		
<p>*Desenvolver a motricidade global, a coordenação motora e mental, a agilidade e a sensibilidade</p>	<p>Aulas de Psicomotricidade/ Ginástica Geriátrica com Dinâmicas de Grupo</p>	<p>*Reuniões informais com o Animadora Sociocultural/Monitora; *Realização de exercícios de motricidade, coordenação e mobilidade (exercícios de aquecimento e relaxamento) com dinâmicas de grupo; *Ginástica passiva através de jogos com bolas, balões, etc; *Realização de aulas geriátricas semanalmente; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do 'Relatório de Avaliação de Atividades'</p>	<p>12</p>	<p>1</p>	<p>*Animadora Sociocultural; *Monitora</p>	<p>*Sala de utentes, Lar Feminino e Lar São José *Material de ginástica</p>
	<p>Comemoração do Dia Mundial da Atividade Física</p>	<p>*Realização de exercícios de motricidade, coordenação e mobilidade (exercícios de aquecimento e relaxamento) com dinâmicas de grupo; *Ginástica passiva através de jogos com bolas, balões, etc</p>	<p>12</p>			
<p>*Desenvolver e estimular a concentração, a memória; as capacidades de raciocínio e os sentidos; *Desenvolver a agilidade mental e o vocabulário</p>	<p>Assinalar o Dia da Doença de Alzheimer</p>	<p>*Realização de Jogos de Estimulação Cognitiva - Jogos de Concentração e Memória; *Jogos de Mesa/Tabuleiro; *Jogos Sensoriais</p>	<p>12</p>			
	<p>Comemoração do Dia Mundial da Alfabetização/ Atividade 'Viver e Aprender'</p>	<p>*Estimular/aprender a escrever; *Momentos de leitura; *Realização de Jogos de Estimulação Cognitiva - Jogos de Concentração e Memória</p>	<p>12</p>			

**4. Promover o contacto
com a
família**

**4.2. Garantir o contato
entre os utentes e
respetivos familiares em
50% dos utentes**

Implementação/organização de atividades de carácter recreativo e social, dentro da Instituição	*Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; *Realizar atividades criativas recreativas; *Incrementar a participação ativa dos idosos	Comemoração dos Santos Populares	*Contactar entidades para possível colaboração na atividade; *Reuniões informais com o Conselho de Administração/Animadora Sociocultural/Monitora/Diretora Técnica e Gestora de Qualidade/Assistente Social/Educadora de Infância/Chefe de Recursos Humanos/Encarregadas Gerais/Colaboradoras/Utentes; *Pesquisa bibliográfica; *Organização/preparação dos elementos decorativos, acessórios e roupa para a Marcha; *Decoração da ERPI/Mastro; *Baile de São João; e Lanche convívio com a colaboração dos utentes da Área Infantil; *Elaboração dos convites para os utentes do SAD; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do 'Relatório de Avaliação de Atividades'															
Implementação/organização de atividades de carácter recreativo e social, fora da Instituição		Comemoração do Dia da Espiga	*Realizar um passeio ao campo para apanhar o ramo da espiga; *Realização da atividade 'Recordar a Cantar' com a - Moda 'Quinta-feira d'Ascensão'; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do 'Relatório de Avaliação de Atividades'															
		Comemoração do Dia do Trabalhador	*Lembrar as profissões de antigamente															
		Comemoração do Dia de Reis	*Contactar entidades para possível colaboração na atividade; *Reuniões informais com o Conselho de Administração/Animadora Sociocultural/Monitora/Diretora Técnica e Gestora de Qualidade/Assistente Social/Educadora de Infância/Chefe de Recursos Humanos/Encarregadas Gerais/Colaboradoras/Utentes; *Pesquisa bibliográfica; *Realização de atividades culturais; *Organização/preparação dos materiais decorativos; Decoração do espaço; e Lanche convívio; *Elaboração dos convites para os utentes do SAD; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do 'Relatório de Avaliação de Atividades'															
	*Manter vivas as tradições, usos e costumes; *Reviver tempos de outrora	Comemoração do Dia de São Sebastião	*Contactar entidades para possível colaboração na atividade; *Reuniões informais com o Conselho de Administração/Animadora Sociocultural/Monitora/Diretora Técnica e Gestora de Qualidade/Assistente Social/Educadora de Infância/Chefe de Recursos Humanos/Encarregadas Gerais/Colaboradoras/Utentes; *Pesquisa bibliográfica; *Realização de atividades culturais; *Organização/preparação dos materiais decorativos; Decoração do espaço; e Lanche convívio; *Elaboração dos convites para os utentes do SAD; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do 'Relatório de Avaliação de Atividades'															
		Realização da 'Tarde de Fados no Lar'	*Contactar entidades para possível colaboração na atividade; *Reuniões informais com o Conselho de Administração/Animadora Sociocultural/Monitora/Diretora Técnica e Gestora de Qualidade/Assistente Social/Educadora de Infância/Chefe de Recursos Humanos/Encarregadas Gerais/Colaboradoras/Utentes; *Pesquisa bibliográfica; *Realização de atividades culturais; *Organização/preparação dos materiais decorativos; Decoração do espaço; e Lanche convívio; *Elaboração dos convites para os utentes do SAD; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do 'Relatório de Avaliação de Atividades'															
		Realização da 'Tarde Cantares Alentejanos no Lar'	*Contactar entidades para possível colaboração na atividade; *Reuniões informais com o Conselho de Administração/Animadora Sociocultural/Monitora/Diretora Técnica e Gestora de Qualidade/Assistente Social/Educadora de Infância/Chefe de Recursos Humanos/Encarregadas Gerais/Colaboradoras/Utentes; *Pesquisa bibliográfica; *Realização de atividades culturais; *Organização/preparação dos materiais decorativos; Decoração do espaço; e Lanche convívio; *Elaboração dos convites para os utentes do SAD; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do 'Relatório de Avaliação de Atividades'															
		Realização da atividade 'Um Dia no Cinema'	* Realizar sessões de cinema com filmes portugueses antigos e/ou documentários com temáticas do interesse dos utentes; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do 'Relatório de Avaliação de Atividades'															

*Campo

*Material didáctico;
*Internet; *Telefone;
*Computador; *Fax;
*Impressora;
*Fotocopiadora;
*Datashow;
*Máquina Fotográfica;
(...)

Promover a comunicação, convivência e ocupação do tempo livre dos utentes

<p>*Promover a lenda; *Reviver/manter tradições; *Fomentar o conceito de solidariedade e respeito mútuo</p>	<p>Comemoração do Dia de São Martinho</p>	<p>*Contactar entidades para possível colaboração na atividade; *Reuniões informais com o Conselho de Administração/Animadora Sociocultural/Monitora/Diretora Técnica/Assistente Social/Chefe de Recursos Humanos/Encarregadas Gerais/Colaboradores/Utentes; *Pesquisa bibliográfica; *Organização/preparação dos materiais decorativos e dos cartuchos para as castanhas; Decoração da ERPI; Baile de São Martinho; e Lanche convívio com a colaboração da Área Infantil *Elaboração dos convites para os utentes do SAD; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do 'Relatório de Avaliação da Atividades'</p>							
<p>*Reflectir sobre o significado da Páscoa; *Reviver tradições, usos e costumes locais.</p>	<p>Comemoração da Páscoa</p>	<p>*Contactar entidades para possível colaboração na atividade; *Reuniões informais com o Conselho de Administração/Animadora Sociocultural/Monitora/Diretora Técnica/Assistente Social/Chefe de Recursos Humanos/Encarregadas Gerais/Colaboradores/Utentes; *Pesquisa bibliográfica; *Organização/preparação dos materiais decorativos e das caixas presentes com as amêndoas; *Dekoração da ERPI; Realização de uma 'Tarde de Fados'; e Lanche convívio; *Elaboração dos convites para os utentes do SAD; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do 'Relatório de Avaliação da Atividades'</p>							
<p>*Reviver tradições, usos e costumes locais; *Expressar sentimentos de fé</p>	<p>Realização da atividade 'Adoração a Santa Cruz'</p>	<p>*Reuniões informais com o Conselho de Administração/Animadora Sociocultural/Monitora/Diretora Técnica e Gestora de Qualidade/Assistente Social/Chefe de Recursos Humanos/Encarregadas Gerais/Colaboradores/Utentes; *Montagem da Santa Cruz; *Elaboração dos convites para os utentes do SAD; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do 'Relatório de Avaliação de Atividades'</p>							

*Instalações da FVM

*5 altares; *Panos brancos com bordados;
*Adornos/Figuras de culto; *Velas; *Jarras;
*Flores;
*Rosmaninho

*Fomentar/partilhar experiências e sabedorias; *O "Saber Envelhecer"	Comemoração do Dia Mundial do Idoso	*Contactar entidades para possível colaboração na atividade; *Reuniões informais com o Conselho de Administração/Animadora Sociocultural/Monitora/Diretora Técnica/Assistente Social/Chefe de Recursos Humanos/Encarregadas Gerais/Colaboradores/Utentes; *Pesquisa bibliográfica; *Organização/preparação dos materiais decorativos; Decoração do espaço; Realização de uma Tarde de Cantares Alentejanos; e Lanche convívio com a colaboração dos utentes da Área Infantil *Elaboração dos convites para os utentes do SAD; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do 'Relatório de Avaliação da Atividades'	█																										
*Criar um momento de descontração e diversão	Comemoração do Dia Mundial da Música		█																										
	Comemoração do Dia Internacional do Riso	*Construção de adereços; *Realização de Sessão fotográfica; *Realização de Dinâmicas de Grupos						█																					
	Comemoração do Dia do Mágico	*Contacto com outras artes; *Realização de Jogos de Estimulação Sensorial							█																				
*Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos; *Partilhar ideias e sonhos, de maneira a promover a interação e a coesão grupal; *Promover o entretenimento e o convívio entre todos.	Comemoração do Dia Mundial do Sorriso	*Construção de adereços; *Realização de Sessão fotográfica; *Realização de Dinâmicas de Grupos	█																										
	Comemoração do Dia Internacional da Felicidade	*Realização de Dinâmicas de Grupos						█																					
	Comemoração do Dia Mundial da Bondade	*Realização de Dinâmicas de Grupos	█																										
	Comemoração do Dia Mundial da Gratidão	*Realização de Dinâmicas de Grupos	█																										
	Comemoração do Dia do Beijo	*Realização de Dinâmicas de Grupos	█																										

5. Fortalecer o estreitamento de laços entre colaboradores e colaboradores e utentes

<p>*Sensibilizar os utentes para a importância de uma alimentação equilibrada e de uma vida saudável</p>	<p>Comemoração do Dia Mundial da Alimentação</p>	<p>*Construção de algumas peças de fruta em pasta de papel; * Realização de Jogos relacionados com a temática 'Uma alimentação saudável'; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do 'Relatório de Avaliação de Atividades'</p>									
<p>*Permitir novas descobertas; *Favorecer o conhecimento de novos espaços</p>	<p>Comemoração do Dia Internacional dos Museus</p>	<p>*Contactar entidades para possível colaboração na atividade; *Reuniões informais com o Conselho de Administração/Animadora Sociocultural/Monitora/Diretora Técnica e Gestora de Qualidade/Assistente Social/Chefe de Recursos Humanos/Encarregadas Gerais/Colaboradores/Utentes; *Pesquisa bibliográfica; *Elaboração dos convites para os utentes do SAD; *Visita a um Museu; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do 'Relatório de Avaliação de Atividades'</p>									
<p>*Partilha de saberes</p>	<p>Comemoração do Dia das Mentiras</p>	<p>*Realização de Jogos de Estimulação Cognitiva; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do 'Relatório de Avaliação de Atividades'</p>									
<p>* Fomentar a troca de vivências e partilha de afetos; *Estreitar laços entre avós e netos</p>	<p>Comemoração do Dia Mundial dos Avós</p>	<p>*Contactar entidades para possível colaboração na atividade; *Reuniões informais com o Conselho de Administração/Animadora Sociocultural/Monitora/Diretora Técnica e Gestora de Qualidade/Assistente Social/Educadora de Infância/Chefe de Recursos Humanos/Encarregadas Gerais/Colaboradores/Utentes; *Pesquisa bibliográfica; *Organização/preparação dos materiais decorativos; *Decoração do espaço; *Realização de uma "Tarde de Cantares Alentejanos"; e *Lanche convívio com a colaboração dos utentes da Área Infantil; *Elaboração dos convites para os utentes do SAD; *Elaboração de mapas de utentes que participam nas atividades; *Elaboração do 'Relatório de Avaliação de Atividades'</p>									

