

PLANO DE ATIVIDADES DA
A.B.C. e D. SÃO ROMÃO – ASSOCIAÇÃO DE BEM-
ESTAR,
CULTURA E DESENVOLVIMENTO SOCIAL



Plano de Atividades da ABC e D de São Romão – 2018



Introdução

O presente Plano de Atividades enquadra-se no âmbito das respostas sociais de Centro de Convívio, onde também se inserem os ateliers terapêutico -ocupacionais para pessoas com demências/Alzheimer, na resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário e no Centro de Convívio da Rocha Nova.

Este plano, à semelhança dos anos anteriores, procura uma participação ativa de todos os agentes envolvidos, potenciando assim um envelhecimento ativo e saudável.

Tal como é possível constatar em cada resposta social e nas atividades relacionadas com o funcionamento geral da Associação, as atividades a desenvolver encontram-se divididas da seguinte forma:

- 1) Serviços/atividades
- 2) Atividades de animação sociocultural (recreativas, lúdicas e culturais)
- 3) Atividades de âmbito quotidiano
- 4) Atividades para angariação de fundos próprios
- 5) Atividades terapêutico-ocupacionais
- 6) Atividades desportivas (dirigidas aos associados)
- 7) Participação no CLAS (Concelho Local de Ação Social de Coimbra)
- 8) Participação no Núcleo Executivo da Comissão Social de Freguesia de santo António dos Olivais
- 9) Colaboração na orientação de estágios curriculares e profissionais.

Resumindo, podemos afirmar que todas as atividades propostas contribuem para estimular a cognição, a emoção, a coordenação motora, a intergeracionalidade, e consequentemente o fortalecimento da socialização e o desenvolvimento do conhecimento cultural.

Centro de Convívio

Atividades a Desenvolver: Serviços/Atividades

Objetivos	Ações a implementar	Recursos humanos	Meta	Prazo	Estratégias de divulgação	Formas de financiamento
Continuação de prestação do serviço de Centro de Convívio	-Promover a permanência dos clientes nas instalações da Instituição	- Diretora Técnica - Animadora sócio-cultural - Direção - Colaboradores	- Promover a continuação da média de frequência diária do Centro de Convívio (20 utentes/dia)	De Janeiro a Dezembro de 2018	- Realização de visitas domiciliárias a potenciais interessados - Divulgação do Centro de Convívio pelos órgãos de comunicação social - Divulgação pela internet (facebook)	- Participação familiar - Participação CDSS - Quotas de sócios - Donativos - Receitas de festa
Continuação da melhoria do serviço prestado	- Realizar reuniões quinzenais entre a Direção da Instituição e a Diretora Técnica	- Direção da Instituição - Diretora Técnica	- Avaliar o grau de satisfação dos clientes	- De Janeiro a Dezembro de 2018	- Reunião de direção - Oralmente	- Não se aplica

	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar reuniões mensalmente com os funcionários - Realizar formação em prestação de cuidados de alimentação a pessoas com dificuldade em deglutir 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora sócio-cultural - Entidade formadora 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o conhecimento na área da formação ao nível da prestação de cuidados de 	<ul style="list-style-type: none"> - 2º semestre do ano de 2018 	<ul style="list-style-type: none"> - Internamente 	<ul style="list-style-type: none"> - Recorrer a formações financiadas
<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação do grau de satisfação dos clientes do Centro de Convívio 	<ul style="list-style-type: none"> - Implementar inquéritos de avaliação do grau da satisfação das refeições servidas 	<ul style="list-style-type: none"> - Direção da Instituição - Diretora Técnica - Animadora sócio-cultural 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliar o grau de satisfação dos clientes 	<ul style="list-style-type: none"> - 1º semestre do ano de 2018 - 2º semestre do ano de 2018 	<ul style="list-style-type: none"> - Reunião de direção 	<ul style="list-style-type: none"> - Não se aplica




Atividades de Animação Sociocultural (Recreativas, Lúdicas e culturais)

A animação contribui para melhorar a qualidade de vida, estimular as capacidades dos utentes, dar um sentido ao seu tempo e aproveitar os seus saberes. As atividades desenvolvidas serão ao nível da intervenção física, psicológica, expressão corporal, expressão musical, sensorial, expressão dramática, manual/plástica, dinâmica de grupos, entre outros.

Em anexo a este plano encontra-se o plano anual de atividades socioculturais.

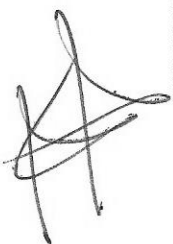
Atividades de Âmbito Quotidiano

Objetivos	Ações a implementar	Recursos humanos	Meta	Prazo	Estratégias de divulgação	Formas de financiamento
- Promoção da felicidade - Promoção de auto-estima - Promoção de hábitos saudáveis de alimentação; Aquisição de bens de primeira necessidade	- Sessões de cabeleireiro, manicure e pédicure - Sessões de informação/esclarecimento sobre hábitos de vida saudáveis;	- Cabeleireira - Direção da Instituição - Diretora Técnica - Animadora sócio-cultural	- Realizar sessões mensais de cabeleireiro, manicure e pédicure - Realizar mensalmente idas a grande superfícies da cidade	- De Janeiro a Dezembro de 2018	- Internamente	- Participação do utente

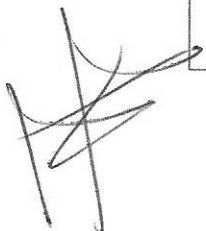


Atividades de para angariação de fundos próprios

Objetivos	Ações a implementar	Recursos humanos	Meta	Prazo	Estratégias de divulgação	Formas de financiamento
<ul style="list-style-type: none"> - Almoços/convívios de solidariedade - Passeios culturais 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar II festival de sopas - Realizar um passeio no primeiro trimestre do ano - Organizar o almoço de Páscoa (Abril) - Organizar uma sardinhada (Julho) - Realizar o II festival de petiscos - Organizar o magusto - Organizar um almoço de natal (Dezembro) 	<ul style="list-style-type: none"> - Direção da Instituição - Diretora Técnica - Animadora sociocultural - Colaboradores - Voluntários 	<ul style="list-style-type: none"> - Angariação de fundos 	<ul style="list-style-type: none"> - Fevereiro - Março - Abril - Julho - Dezembro 	<ul style="list-style-type: none"> - Editais - Oralmente pela direção, Diretora Técnica e colaboradores - Facebook 	<ul style="list-style-type: none"> - Clientes - Financiamento da própria instituição



Divulgação da consignação do IRS	- Campanha de sensibilização aos associados e comunidade em geral para a consignação do IRS	- Direcção Técnica da Instituição - Directora Técnica	- Financiamento de necessidades através da consignação do IRS	- De Fevereiro a Maio de 2018	- E-mail - Editais - Imprensa local - Oralmente - Distribuição de panfletos	- Financiamento próprio da Instituição
Campanha de angariação de novos sócios/donativos	- Campanha de divulgação da Instituição para angariação de sócios/donativos	- Direcção da Instituição - Directora Técnica	- Aumento do número de sócios (mais 5 do que os atuais)	- De Janeiro a Dezembro de 2018	- Agendamento de reuniões - Facebook - Imprensa local	- Financiamento próprio da Instituição
Angariação de donativos (injunções do tribunal)	- Continuação da divulgação da Instituição junto do Ministério Público e Instituto de Reinserção Social	- Direcção da instituição - Directora Técnica	- Conseguir um total de donativos judiciais no valor de 150 euros	- De Janeiro a Dezembro de 2018	- Promoção de reuniões com o Ministério Público de Coimbra e com a Directora do Instituto de Reinserção Social de Coimbra	- Não se aplica
- Mostra de trabalhos feitos pela Instituição	- Participação na Feira de Artesanato da Junta de Freguesia dos Olivais	- Direcção da Instituição - Directora Técnica	- Promoção de trabalhos de artesanato realizados	- 2º semestre de 2018	- Editais - Facebook	- Financiamento da própria Instituição



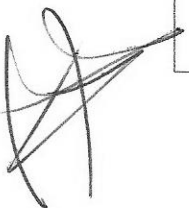
		- Animadora sociocultural - Colaboradores - Voluntários	na Instituição no âmbito das atividades dinamizadas pela animadora sociocultural			
--	--	--	--	--	--	--



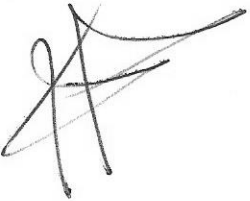
Ateliers Terapêutico-ocupacionais para pessoas com demências – Alzheimer

Atividades a desenvolver: Serviços /Atividades

Objetivos	Ações a implementar	Recursos humanos	Meta	Prazo	Estratégias de divulgação	Formas de financiamento
- Continuação da prestação do serviço de ateliers terapêutico-ocupacionais para pessoas com demências - Alzheimer	- Promover a permanência dos clientes na instituição - Avaliar a assiduidade dos clientes	- Direção da Instituição - Diretora Técnica - Colaboradores	- Promover a continuação da média de frequência diária nos ateliers	- De Janeiro a Dezembro de 2018	- Divulgação dos ateliers pelos órgãos de comunicação - Realização de visitas domiciliárias a potenciais interessados	- Participação familiar Comparticipação CDSS - Clientes
- Continuação da melhoria d serviço prestado	- Realizar reuniões quinzenais entre a Direção da Instituição e a Diretora Técnica	- Direção da Instituição - Diretora Técnica Terapeutas - Colaboradores	- Promover a regularidade das reuniões	- De Janeiro a Dezembro de 2018	- Não se aplica	- Não se aplica




<p>- Realizar mensalmente reuniões entre os membros da equipa técnica e os restantes colaboradores</p>					
--	--	--	--	--	--



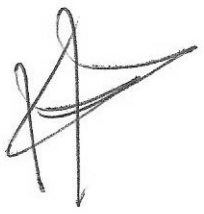
Atividades terapêutico-ocupacionais

Objetivos	Ações a implementar	Recursos humanos	Meta	Prazo	Estratégias de divulgação	Formas de financiamento
- Continuação da promoção de espaços terapêutico-ocupacionais que promovam a estimulação do funcionamento da cognição	-Continuação do desenvolvimento de ateliers terapêutico-ocupacionais (reabilitação/estimulação cognitiva, arte terapia, atividade física, relaxamento, musicoterapia e atividades ocupacionais)	- Diretora Técnica - Animadora Sociocultural - Terapeutas (parceria estabelecida com a Associação Oportunidades Ignais)	- Desenvolver diariamente 3 atividades terapêuticas	- De Janeiro a Dezembro de 2018	- Oralmente pela Diretora Técnica - Plano semanal de atividades	- Comparticipação familiar - Comparticipação CDSS



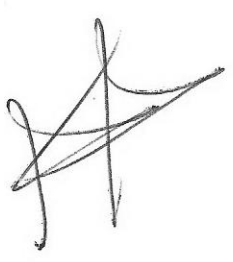
Atividades Culturais

Objetivos	Ações a implementar	Recursos humanos	Meta	Prazo	Estratégias de divulgação	Formas de financiamento
<p>- Continuação da promoção de atividades de melhoramento de comportamentos desaptativos</p>	<p>- Estimulação sensorial através de passeios culturais</p>	<p>- Diretora Técnica - Animadora Sociocultural - Terapêutas (parceria com a Associação Oportunidades Igaus) - Museu Machado de Castro</p>	<p>- Ida a um parque da cidade e a um museu</p>	<p>- De Janeiro a Dezembro de 2018</p>	<p>- Oralmente pela Diretora Técnica Plano semanal de atividades</p>	<p>- Participação familiar - Participação CDSS</p>




Atividades de para angariação de fundos próprios

Objetivos	Ações a implementar	Recursos humanos	Meta	Prazo	Estratégias de divulgação	Formas de financiamento
- Sensibilização da comunidade para a problemática das Demências	- Realização de uma caminhada para a causa das demências	- Direcção da Instituição - Directora Técnica - Colaboradores - Voluntários	- Angariação de fundos	- 2º Semestre de 2018	- Órgãos sociais - Editais - facebook	- Financiamento próprio da Instituição - Financiamento dos participantes
Divulgação da consignação do IRS	- Campanha de sensibilização aos associados e comunidade em geral para a consignação do IRS	- Direcção Técnica da Instituição - Directora Técnica	- Financiamento de necessidades através da consignação do IRS	- De Fevereiro a Maio de 2018	- E-mail - Editais - imprensa local - Oralmente - Distribuição de panfletos	- Financiamento próprio da Instituição
Campanha de angariação de novos sócios/donativos	- Campanha de divulgação da Instituição para angariação de sócios/donativos	- Direcção da Instituição - Directora Técnica	- Aumento do número de sócios (mais 5 do que os atuais)	- De Janeiro a Dezembro de 2018	- Agendamento de reuniões - Facebook - Imprensa local	- Financiamento próprio da Instituição



<p>Angariação de donativos (injunções do tribunal)</p>	<p>- Continuação da divulgação da Instituição junto do Ministério Público e Instituto de Reinserção Social</p>	<p>- Direção da instituição - Diretora Técnica</p>	<p>- Conseguir um total de donativos judiciais no valor de 150 euros</p>	<p>- De Janeiro a Dezembro de 2018</p>	<p>- Promoção de reuniões com o Ministério Público de Coimbra e com a Diretora do Instituto de Reinserção Social de Coimbra</p>	<p>- Não se aplica</p>
<p>- Sensibilização da comunidade (técnicos e população em geral) para a problemática das Demências</p>	<p>- Realização de um seminário sobre as demências</p>	<p>- Direção da Instituição - Diretora Técnica - Animadora sociocultural - Colaboradores - Voluntários - Oradores convidados</p>	<p>- Realizar a ação prevista</p>	<p>- 1º semestre de 2018</p>	<p>- Editais - Facebook - Órgãos sociais</p>	<p>- Financiamento da própria Instituição</p>



Serviço de Apoio Domiciliário

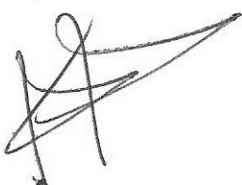
Objetivos	Ações a implementar	Recursos humanos	Meta	Prazo	Estratégias de divulgação	Formas de financiamento
- Continuação da prestação do serviço de SAD	- Continuar a garantir diariamente a cobertura das necessidades de higiene pessoal e de refeições - Promover a capacidade motora dos clientes - Promover atividades terapêutico-ocupacionais no domicílio dos clientes - Promover melhorias nos domicílios dos clientes para uma mais fácil utilização de ajudas técnicas	- Direção da instituição - Diretora Técnica - Animadora - Sociocultural - Colaboradores	- Motivar potenciais interessados - Aumentar o número de potenciais interessados - Realizar avaliações ao nível do grau de independência (escala de Barthel)	- De Janeiro a Dezembro de 2018	- Editais - Órgãos sociais - Oralmente - Facebook - Distribuição de panfletos	- Participação familiar - Participação CDSS

Atividades desportivas a todos os sócios da Instituição

Objetivos	Ações a implementar	Recursos humanos	Meta	Prazo	Estratégias de divulgação	Formas de financiamento
- Promoção de estilos de vida saudáveis, promovendo a importância do exercício físico	- Aulas de Chi-Kung	- Professor de Chi-Kung (cedido gratuitamente pela Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais)	- Realizar as aulas de Chi-Kung 1 vez por semana	- De Janeiro a Dezembro de 2018	- Editais - Oralmente	- Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais

Outras atividades da Associação:

- Membro da Rede Social de Coimbra – Conselho Local de Ação social de Coimbra
- Membro do Núcleo Executivo da Comissão Social de Freguesia de Santo António dos Olivais
- Colaboração na orientação de estágios curriculares e profissionais



Nota: Este plano de atividades pode, em qualquer altura, ser alterado para benefício dos seus utilizadores

A Diretora Técnica

Maria de Fátima Pires

Maria de Fátima Pires Belo

O Presidente da A.B.C.E.D. de São Romão

José Júlio Rodrigues





Introdução

Animação significa: “dar vida”. É com este objetivo que as atividades desenvolvidas podem e devem dinamizar os utentes com o intuito de preservar as capacidades cognitivas, físicas e acima de tudo o bem-estar emocional do idoso.

A animação contribui para melhorar a qualidade de vida, estimular as capacidades do utente, dar um sentido ao seu tempo de vida e aproveitar os seus saberes. As atividades desenvolvidas serão de intervenção; física, psicológica, expressão corporal, expressão musical, sensorial, expressão dramática, manual/plástica, dinâmica de grupo entre outros.

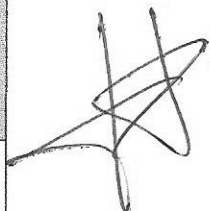


Neste sentido, o presente Plano Anual de Atividades do ano de 2018 da Associação de Bem-Estar, Cultura e Desenvolvimento Social de São Romão, permite uma programação das atividades a elaborar na instituição e tem como objetivo promover o envelhecimento saudável e ativo dos utentes desta instituição, oferecendo um seio familiar competente e único.

Plano Anual de Atividades 2018

Mês	Dia	Atividades	Objetivos	Local
Janeiro	Dois dias por semana	<u>Atividade Física de grupo</u>	- Estimular a coordenação motora do idoso; - Desenvolver capacidades motoras; - Interação entre utentes;	Sala 1 Rocha Nova
		<u>Dia de Reis</u> Realização de coroas para preparação do Dia de Reis. Cantar os reis com os utentes; Camara Municipal, Segurança Social entre outras entidades.	- Acentuar a relação intergeracional; - Promover o trabalho de grupo; - Relembrar tempos antigos e tradições.	Sala de trabalhos manuais Exterior (a designar)

Fevereiro			
29	<u>Dia Mundial do Puzzle</u> Competição de construção de puzzles	- Proporcionar momentos de competitividade e entusiasmo aos utentes;	Sala de 2
31	<u>Dia Mundial do Mágico</u> Sessão de magia para os utentes com mágico convidado.	- Promover momentos de diversão e convívio; - Promover a diversificação de atividades;	
Dois dias por semana	<u>Atividade Física de Grupo</u> Dois dias por semana os utentes do centro de convívio terão ginástica com a Animadora, utilizando vários materiais.	- Estimular a coordenação motora do idoso; - Desenvolver capacidades motoras; - Interação entre utentes;	Sala 2 Rocha Nova
9	<u>Desfile de Carnaval</u>	- Proporcionar momentos de descontração, convívio e lazer aos utentes;	Exterior
11 (a realizar a 12)	<u>Comemoração do Dia Mundial do Doente</u> Visita a doentes hospitalizados do Hospital da Universidade de Coimbra. Entrega de lembranças realizadas pelos utentes.	- Promover a criatividade na elaboração de trabalhos manuais; - Estimular o contato/convívio com o exterior; - Desenvolver o respeito e solidariedade entre a sociedade;	Doentes Hospitalizados do Hospital da Universidade de Coimbra



13	<u>Dia Mundial da Rádio</u> Visita a Rádio local e participação no programa de rádio.	- Promover o convívio entre utentes e exterior; - Criar novas experiências;	Rádio Regional do Centro
14	<u>Dia dos Namorados/Dia do Amor</u> Realização do "Cordão do Amor" Os utentes irão estar num local público (centro comercial ou Rua da Sofia por exemplo), onde iremos promover um cordão de mensagens de Amor escritas por as pessoas que passam que serão abordadas pelos utentes. Essas mensagens relacionadas com o amor serão escritas em corações de várias cores que depois serão colocadas numa corda com uma mola de madeira.	- Promover a interação com a sociedade; - Promover a criatividade; - Proporcionar atividades de grande impacto no quotidiano das pessoas do exterior;	Exterior da instituição (a designar com direção da instituição)
3	<u>Dia Internacional da Vida Selvagem</u> Visita à Quinta da Conraria com os utentes.	- Proporcionar momentos de interação com animais; - Promover a saída ao exterior da instituição;	Quinta da Conraria em Coimbra

Março

8	Comemoração do Dia Internacional da Mulher	Realização de um dia dedicado à beleza da mulher; maquiagem e tratamentos de beleza.	- Proporcionar momentos de lazer e descontração. - Homenagear a mulher.	Salão de convívio ou exterior da instituição (a designar)
	19	Dia do Pai Ida ao bowling com os homens da instituição e proporcionar uma tarde divertida. Entrega de lembranças.	- Homenagear os pais da instituição; - Proporcionar momentos de lazer e diversão;	Centro Comercial Fórum Coimbra
	21	Início da Primavera Dia Mundial da Árvore Dia Mundial da Poesia Largada de balões (com sermentes no interior) com rimas alusivas à Primavera.	- Proporcionar momentos de boa disposição aos idosos; - Promover a criatividade dos utentes; - Sensibilizar os utentes para os cuidados a ter com a Floresta;	Salão de convívio Jardim da ABCD de São Romão
22	Dia Mundial da Água Ação de sensibilização para a importância da água.	- Sensibilizar os utentes para a importância da água e o consumo desta; - Questionar os utentes sobre a forma como poupavam água;	Salão de convívio	

	Realização de gotas com frases dos idosos sobre a importância da água Entrega de panfletos informativos aos idosos.		
27	<u>Dia Mundial do Teatro</u> Os idosos irão representar uma peça de teatro aos seus familiares e membros da Direção.	<ul style="list-style-type: none">- Proporcionar momentos de lazer ;- Estimular a criatividade dos utentes;- Promover a interação com os familiares dos utentes;	Rocha
1	<u>Dia das Mentiras</u> Realização do quadro das mentiras. Consiste num quadro gigante no chão da sala de convívio onde estão verdades e mentiras sobre todos os idosos e vão ter de adivinhar o que está correto e incorreto.	<ul style="list-style-type: none">- Estimulação da memória dos idosos;- Reconhecer os utentes com quem interagem dia a dia;	Salão de convívio
6	<u>Dia Mundial da Atividade Física</u> Aula de Zumba com os utentes e membros da Direção.	<ul style="list-style-type: none">- Ajudar os idosos nas dificuldades motoras;- Proporcionar a interação;	Salão de convívio

Abril

15	<u>Dia das Famílias</u> Piquenique convívio entre os utentes e as famílias. (parque senhor das Almas)	- Promover o convívio entre os utentes e os seus familiares	Local a designar
18(a realizar a 21)	<u>Comemoração do Dia Internacional dos Museus</u> Visita a Museu a designar.	- Proporcionar momentos estimulantes no exterior da instituição - Dar a conhecer um pouco mais da cultura, história e património do nosso país aos utentes	Museu a definir
1	<u>Dia Mundial da Criança</u> Deslocação dos utentes a um Jardim de Infância a designar para realizarem um teatro de fantoches.	- Promover a interação intergeracional; - Desenvolver a originalidade e empenho na atividade; - Estimulação da memória do utente;	Jardim de Infância a designar a designar
13	<u>Dia de Santo António</u> Saída da Marcha da ABCD de São Romão. Sardinhada convívio.	- Promover a interação dos utentes; - Proporcionar momentos de diversão; - Relembrar tempos antigos;	Exterior da instituição
21	<u>Dia Mundial do yoga</u> Aula do yoga para todos os membros da instituição.	- Promover atividades diversificadas, permitindo ao utente explorar novas experiências;	Sala de convívio

	22	<u>Comemoração do São João</u> Realização e venda de manjericos elaborados pelos utentes.	- Promover o contacto entre todos os envolvidos na instituição, convidando as famílias.	Largo da Igreja de Santo António
	10	<u>Dia Mundial da Pizza</u> Confeção de uma pizza com os utentes.	- Criar momentos de culinária para os utentes mostrarem os seus saberes; - Desenvolvimento cognitivo do utente;	Salão de convívio
	20	<u>Comemoração Dia Internacional do Amigo/Amizade</u> Terapia de grupo sobre o tema: "Amizade"	- Promover o debate alargado sobre a amizade; - Estimular a memória dos idosos, levando-os a falar sobre os seus amigos e as suas melhores recordações; - Estimular a escrita;	Salão de convívio
	26	<u>Dia Mundial dos Avós</u> Tarde de jogos tradicionais com os familiares, membros da direção e utente através de equipas. Atuação do rancho da ABCD de São Romão.	- Promover a vinda das famílias à instituição; - Estimular a comunicação intergeracional; - Promover momentos de convívio entre avós e netos;	Salão de convívio Exterior da instituição
A	20	<u>Dia Mundial da Fotografia</u>	- Aumentar a auto-estima dos idosos;	Salão de convívio

Setembro			
		Sessão fotográfica com utentes com fotógrafo convidado.	
Dia a definir	<u>Ida à Praia</u> Passeio com os utentes à Praia de Mira.	- Aumentar a autoestima dos idosos; - Promover atividades de interação no exterior da instituição;	Praia de Mira
Dia a designar	<u>Pic-nic com os idosos</u> (Local a designar)	- Promover o contacto com a natureza e o convívio entre os utentes.	A designar
8	<u>Dia Mundial da Fisioterapia</u> Realização de Atividade Física com os idosos num jardim da cidade de Coimbra a definir.	- Estimular a coordenação motora do idoso; - Promover o contacto com a natureza;	a definir
21	<u>Dia Mundial da doença de Alzheimer</u> Concurso de Perguntas de Cultural Geral: "Quem quer ser Millionário"	- Estimulação Cognitiva dos utentes; - Desenvolver a interação entre utentes; - Promover atividades de carácter cultural;	Salão de convívio

	Atribuição de prêmio. Distribuição de lembranças às entidades locais elaboradas pelos utentes.		
28	<u>Dia Mundial do Coração</u> Realização de Coração gigante através de materiais reciclados no jardim da instituição.	- Estimular os idosos a nível cognitivo; - Sensibilização da comunidade em geral;	Sala de trabalhos manuais Exterior da instituição
1	<u>Dia Internacional do Idoso/Dia Internacional da Música</u> Tarde de cantares para os idosos (instituições convidadas). Interação com outros idosos. Lanche convívio. Troca de lembranças.	- Proporcionar momentos de alegria e convívio com outros idosos; - Estabelecer laços de amizade com outros idosos; - Desenvolver capacidades cognitivas; - Criar momentos de laser;	Exterior da instituição

Outubro

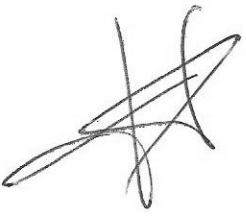
4	<u>Dia Mundial do Animal</u> Demonstração de atuação dos cães da GNR de Coimbra.	- Proporcionar uma interação com animais/idosos. - Sensibilizar para importância dos animais para o homem;	Exterior da instituição
9	<u>Dia Mundial dos Correios</u> Realização de cartas para um amigo desconhecido.	- Estimulação cognitiva; Explorar a motricidade fina do utente;	Sala de trabalhos manuais Correios de Coimbra
16	<u>Dia Mundial da Alimentação</u> Realização de crepes vegetarianos.	- Desenvolvimento de capacidades; - Proporcionar momentos de distração. - Sensibilização para hábitos saudáveis;	Salão de Convívio
20	<u>Dia Mundial da Osteoporose</u> Ida à piscina com os idosos.	- Aumentar a auto-estima dos idosos	Piscinas Municipais de Coimbra
31	<u>Halloween</u> Baile das bruxas com instituição convidada. Atribuição de prémio ao melhor disfarce. Lanche alusivo ao tema.	- Proporcionar momentos de distração e interação;	Salão de convívio

zembro

Novembro

5	<u>Dia Mundial do Cinema</u> Ida ao cinema com os idosos. Filme a designar.	-Proporcionar momentos de distração; Criar momentos de laser fora da instituição; - Estimular a memória do idoso;	Alma Shopping
11 (a realizar a 9)	<u>Dia de S. Martinho</u> Realização de uma peça de teatro com os idosos. Leitura de Versos sobre o S. Martinho. Magusto da ABCD de São Romão.	- Estimular a memória e a capacidade de representação das pessoas idosas; - Promover o convívio entre os idosos; - Promover momentos de lazer;	Salão de convívio
17	<u>Dia Internacional dos Estudantes</u> Convite a Tuna Académica para atuar para os nossos utentes.	- Promover a interação intergeracional ; - Criar momentos de diversão aos utentes;	Salão de convívio
20	<u>Dia Mundial do Pijama</u> Construção de um espantalho gigante de pijama com os idosos.	- Sensibilizar os idosos para as questões relacionadas com as crianças desfavorecidas; - Desenvolvimento cognitivo dos utentes;	Salão de convívio Jardim da instituição
4	<u>Dia da bolacha</u>	- Estimular os idosos para a culinária;	Salão de convívio

	Realização de um bolo de bolacha para o lanche dos idosos.	- Proporcionar momentos de distração e empenho; - Desenvolver capacidades e conhecimentos;	
15 (a realizar a 14)	<u>Dia Internacional do chá</u> <u>Feira do chá e biscoitos caseiros</u> Convite dirigido a várias instituições do Distrito.	- Estimular os idosos a nível cognitivo; - Proporcionar eventos para a comunidade em geral;	Local a designar
ao longo do mês de Dezembro	Ensaios e preparação da Festa de Natal Decoração da Instituição Realização de lembranças para os utentes	- Estimular as capacidades cognitivas dos idosos; - Promover o bem-estar do idoso; - Respeitar tradições e promover a sua continuidade;	Sala de trabalhos manuais
Dia a designar	<u>Festa de Natal</u> Realização da festa de Natal: Almoço típico de Natal Teatro realizado pelos idosos. Troca de prendas.	- Proporcionar momentos de convívio entre os familiares, utentes e colaboradores; - Valorizar tradições; - Respeitar tradições e promover a sua continuidade;	Salão de convívio



O presente Plano Anual de Atividades pode sofrer alterações ao longo do ano de 2018.

(Direção)

Planificação Semanal de Atividades (exemplo)

Associação de Bem-Estar
Cultura e Desenvolvimento Social

S. Romão

Horas/Dias da semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
9h30m – 11:30h	Atividade Física	Sessão de escrita	Culinária	Sessão de leitura e escrita	Atividade Física
14h30m – 16:30h	Trabalhos Manuais	Dinâmica de grupo	Trabalhos Manuais	Dinâmica de grupo	Trabalhos manuais

Os planos semanais são elaborados para conseguir uma melhor organização das atividades que são realizadas ao longo da semana, com conhecimento da Diretora Técnica da instituição ABCD de São Romão, Dra. Fátima Pires.

Atividades desenvolvidas por a Animadora: *Patrícia de Sousa*

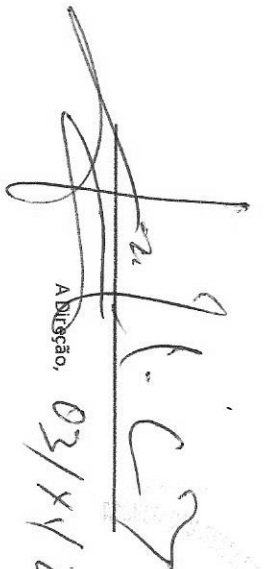
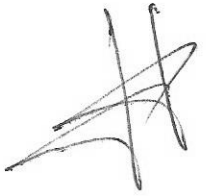


Orçamento

Recurso	Preço Unitário	Qtd	Preço
Cartolina dourada	0,90	2	*
Cartolinas 2 x cada cor	0,90	20 (dependendo da variedade)	*
tesouras	0,90	6	*
Felpeo 1 cada cor tamanho cartolina	1,00	10 (dependendo da variedade)	*
Resma folha branca A4	3,90	2	*
Régua 50 cm	1,00	-	*
Ráfia cor natural	1,90	1	*
Tinta guache 1 l vermelho	3,00	1	*
Tinta guache 1l preto	3,00	1	*
Tinta guache 1l amarela	3,00	1	*

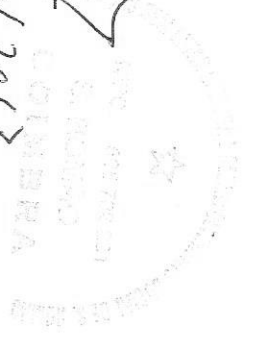
Tinta guache 1l branco	3,00	1	*
Tinta guache 1l azul	3,00	1	*
Papel Eva 1 cada cor tamanho de cartolina	2,00	10 (dependendo da variedade)	*
Sprays de cor	2,00	6	*
Pacote de paus de espetadas	1,00	6	*
Recargas de cola quente	1,00	10	*
Tecidos variados	-	2	*
Bisnaga de cola	0,50	6	*
Papel celofane transparente 1 rolo	-	1	*
TOTAL *			
Estima-se um gasto médio mensal de 150€ em material para atividades desenvolvidas			
Poderá haver a necessidade de adquirir outro tipo de material aqui não referenciado			

Este Orçamento pode estar sujeito a alterações no decorrer do Ano de 2018.



A. D. L. S. G. O.

03/XV/2017



Avaliação

Para avaliar as atividades realizadas irá utilizar-se uma Grelha de Observação, com os seguintes itens:

GRELHA DE OBSERVAÇÃO

Data:

Nome da atividade:

Item Observado	A melhorar	Conseguido
Nº de participantes		
Silêncio na execução da tarefa		
Concentração		
Relação idoso/idosos		
Relação idoso/Animadora		
Interesse pelo tipo de atividade		
Interesse pelo tema da atividade		
Materiais utilizados		
Local/espço da atividade		
Concretização final		
Observações		

Ass: 