

Plano Anual de Atividades Socioculturais 2024



ÍNDICE

Introdução.....	3
Mensagem da Direção	3
Missão.....	4
Visão	4
Valores	4
Constituição dos Órgãos Sociais	5
Valências de apoio ao idoso.....	5
Estrutura residencial para idosos	5
Centro dia	5
Serviço de apoio domiciliário.....	5
Apresentação do Plano Anual de Atividades para 2024	6
Cronograma Anual de Atividades da ERPI e CD	7
Descrição das atividades da ERPI	9
Cronograma Anual de Atividades do SAD.....	14
Descrição das atividades da SAD.....	16
Conclusão	19

• Introdução

O Plano Anual de Atividades Socioculturais relativo ao ano de 2024 é o documento orientador da atividade do Centro Social Nossa Senhora das Neves de Malpica do Tejo concretizando a sua Missão, Visão e Valores para o ano em apreço. O presente documento é elaborado num contexto socioeconómico frágil, em que o aumento do custo de vida é o problema mais significativo. A economia portuguesa continua imersa num contexto adverso, marcado pela incerteza geopolítica e inflação elevada às quais se junta a instabilidade internacional causada pelas guerras. Neste contexto, as medidas referidas neste documento são a resposta da instituição aos desafios do tempo presente, procurando assegurar-se um futuro estável, com uma configuração organizacional ajustada às necessidades sentidas e com um modelo de funcionamento que assegure o cumprimento daquilo a que nos propomos. Persistem os esforços de operacionalizar de uma forma qualificada e equilibrada, os recursos de que dispõe. As respostas que disponibiliza estão organizadas pelas três valências, com acordos de cooperação com o Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social:

Mensagem da Direção

Comprometidos com a nossa missão dedicamo-nos incansavelmente a servir os nossos utentes. Para nós, cada dia é uma oportunidade de criar um ambiente acolhedor, onde cada indivíduo, com a sua singularidade, contribui para uma experiência que é uma extensão natural da sua vida.

Os alicerces do nosso trabalho, nesta casa de afetos, são os conceitos de ocupar lugar, fazer parte e estar presente. Aqui, os nossos idosos não são apenas utentes ou visitantes; eles são a própria essência desta casa, dando-lhe vida e significado. Neste sentido, procuramos promover um trabalho diversificado e de qualidade, onde a partilha de afetos e atividades prazerosas desempenham um papel central. O nosso objetivo é aumentar o bem-estar, a tranquilidade e o conforto emocional dos nossos utentes, ambicionando que o sorriso esteja presente diariamente. Reconhecemos ainda a importância de envolver as famílias na vida dos seus idosos, entendendo que a colaboração entre a instituição e os familiares é crucial para proporcionar uma experiência enriquecedora e personalizada. Acreditamos na construção de pontes entre gerações, na partilha de histórias e na criação de memórias que transcendem o tempo.

Neste desafio contínuo, consideramos essencial o trabalho coeso de uma equipa multidisciplinar, orientada para os objetivos comuns em benefício dos nossos estimados utentes. Juntos, trilharemos caminhos repletos de sorrisos, renovando o compromisso diário de envelhecer com dignidade, alegria e significado.

Que este ano seja marcado por momentos especiais, crescimento pessoal e, acima de tudo, pela construção de sorrisos que iluminam o nosso lar.

Missão

O Centro Social Nossa Senhora das Neves de Malpica do Tejo desenvolve as suas atividades de forma a prestar serviços e apoios que vão de encontro à promoção do bem-estar biopsicosocial dos seus utentes, da responsabilidade, e envelhecimento saudável.

Visão

Continuar a melhorar os serviços existentes e criar novas respostas, para que cada dia consista num passo de encontro à satisfação das necessidades sentidas pela comunidade.

Valores

Os valores fundamentais que norteiam a nossa atividade, refletidos em cada serviço prestado, bem como na relação diária com os nossos utentes, para além do carinho, são o respeito, a honestidade, a transparência, a responsabilidade, o rigor, a solidariedade, a lealdade e a dedicação.

Constituição dos Órgãos Sociais

Mandato de 2 de janeiro de 2022 a 2 de janeiro de 2026.

Mesa da Assembleia Geral

- Presidente - João Cabrito Diogo;
- Secretário - João José Barata Amaro;
- Secretário - Fábio Alexandre Salvado Diogo;
- Suplente: Domingos Diogo Correia;

Direção

- Presidente - Carlos Manuel Correia Cabrito;
- Vice-Presidente - ;
- Secretário - ;
- Tesoureiro - Tânia Cristina Ferreirinho Diogo;
- Vogal - Dulce Raquel Correia Vicente;
- Suplente: Rui Fernandes Vilela Lopes;

Conselho Fiscal

- Presidente - José Hermenegildo Cabaço Correia;
- Vogal - Carlos Manuel Diogo Reis;
- Vogal - Albino Gil Correia;
- Suplentes: Filipa Sofia Vicente Correia e Damien Bruno Gil;

Valências de apoio ao idoso

Estrutura residencial para idosos

A ERPI acolhe o idoso em regime de alojamento com planos de cuidados ao nível da alimentação, higiene pessoal, conforto, saúde, animação e socialização, de forma a promover a sua autonomia e integração social sem descuidar a relação intrafamiliar do idoso. A ERPI funciona num complexo residencial, com capacidade para 20 utentes, o qual visa contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo e de qualidade, mediante a aplicação de planos individuais de cuidados, de forma a promover a autonomia e integração/participação social dos beneficiários. Visa, ainda, contribuir de forma ativa para melhorias na qualidade de vida dos utentes, através da disponibilização de serviços permanentes e de qualidade e de condições que permitam preservar e incentivar a relação intrafamiliar.

Centro dia

O Centro de Dia é uma resposta social que consiste na prestação de um conjunto de serviços em horário diurno e que contribui para a permanência dos idosos no seu seio familiar. O Centro de Dia tem capacidade para 10 utentes e atualmente tem a sua capacidade máxima atingida, com idades compreendidas entre os 74 e os 94 anos.

Nesta valência foram múltiplas as atividades concretizadas no decorrer do ano. Desde atividades de estimulação cognitiva e motricidade a atividades de culinária entre outras. Foram realizadas também comemorações de datas festivas e religiosas, realizados passeios, festas temáticas bem como realizadas aulas de ginástica nas nossas instalações. As atividades de vida diária e instrumentais de vida diária marcaram igualmente todos os dias as rotinas dos utentes da valência do centro de dia.

Serviço de apoio domiciliário

O Serviço de Apoio Domiciliário consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no próprio domicílio, sempre que idosos, adultos ou famílias, por motivo de doença, deficiência ou outros impedimentos, não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ ou da vida diária.

Apresentação do Plano Anual de Atividades para 2024

A seguir, apresentamos o Plano Anual de Atividades para 2024, destinado às respostas sociais do Centro Social Nossa Senhora das Neves de Malpica do Tejo. A execução das atividades 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 algumas alterações que venham a revelar-se necessárias, de acordo com os acontecimentos não programados e com novas atividades, provenientes das parcerias estabelecidas na comunidade, quer formais como informais. Assim, e indo ao encontro das atividades apresentadas no Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal para 2024 do Centro Social Nossa Senhora das Neves, pretendemos aqui planificar as atividades voltadas para a comunidade.

Nas páginas seguintes serão apresentadas todas as atividades a desenvolver em cada mês, ao longo do ano 2024 num plano de atividades equilibrado e que contribui essencialmente para aumentar a autoestima dos idosos e difundir uma auto-imagem positiva, estimular o intercâmbio e a troca de experiências, desenvolver a destreza física e mental do idoso, incentivar a participação e potenciar a inclusão social, incentivar o idoso a desenvolver trabalhos e passatempos de lazer, fomentar as relações sociais interpessoais e intergeracionais e promover o envelhecimento ativo.

Cronograma Anual de Atividades da ERPI e CD

Atividades	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Dia Mundial da Paz (Dia 1) Dia de Reis/Janeiras (Dia 6) Preparação para o Carnaval (Dias 22 a 31)												
Festa de Carnaval (Dia 8)												
Dia Mundial da Mulher (Dia 8) Primavera (Dia 20) Dia Mundial da Poesia (Dia 21) Dia da Felicidade (Dia 22) Páscoa (Dia 31)												
Nossa Srª das Neves (Dia 1) Dia da Atividade Física (Dia 5) Dia da Saúde (Dia 9) Dia do Beijo (Dia 12) Dia Mundial da dança (Dia 29)												
Dia Mundial do Enfermeiro (Dia 12) Dia da Família (Dia 15) Dia dos Museus (Dia 17)												



CENTRO SOCIAL

NOSSA SENHORA

DAS NEVES *Malpica do Lejo*

Atividades	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Preparação Santos Populares (Dias 3 a 12) Santo António (Dia 13) Passeio de Verão do Centro (Dia 17) Sardinhada (Dia 24) Aniversário Instituição (Dia 27)												
Passeio e Lanche (Praia Fluvial) (Dia 6) Dia do Amigo (Dia 30)												
“Festinha” de Verão (Dia 9) Dia Mundial da Fotografia (Dia 19)												
Dia Mundial do Sonho (Dia 25) Dia Mundial do Coração (Dia 27)												
Dia do Idoso (Dia 1) Dia Música (Dia 2)												
Preparação para o magusto (Dias 9 e 10) Dia de São Martinho (Dia 11)												
Preparação para Festa de Natal (Dias 2 a 9) Festa de Natal (Dia 13) Mensagens de Natal (Dia 23) Natal (Dia 25) Convívio Fim de Ano) (Dia 31)												

Descrição das atividades da ERPI:

Janeiro			
Dia/ Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos da Atividade	Recursos Humanos/Materiais
Dia 2 Dia Mundial da Paz	- Recolher junto dos utentes e colaboradores mensagens sobre paz - Realizar um trabalho manual/Atividade com as mensagens de todos	- Desenvolver a imaginação; - Proporcionar momentos de união entre utentes e colaboradores; - Valorizar a importância da Paz no Mundo	- Recursos Materiais: Material diverso - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural; Assistente Social; Colaboradores
Dia 6 Dia de Reis	- Confeccionar pequenos Bolos Reis - Cantar Música de Janeiras	- Proporcionar momentos de alegria e convívio; - Comemoração de datas festivas;	- Recursos Materiais: Cadeiras, mesa, touca, manguitos e aventais - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural
Dias 22 a 31 Preparativos para Carnaval	- Elaboração de disfarces de Carnaval, bem como da decoração da Instituição para a Festa do Carnaval;	- Desenvolver a motricidade fina - Proporcionar momentos de convívio - Despertar para a comemoração de datas festivas	- Recursos Materiais: Material diverso de desgaste - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural

Fevereiro			
Dia/ Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos da Atividade	Recursos Humanos/Materiais
Dia 8 Festa de Carnaval	- Realizar um desfile de Carnaval com utentes e colaboradores	- Proporcionar momentos de alegria e convívio; - Comemoração de datas festivas	Recursos Materiais: - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural; Assistente Social; Colaboradores

Março			
Dia/ Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos da Atividade	Recursos Humanos/Materiais
Dia 8 Dia Internacional da Mulher	- Oferta de uma lembrança para todas as mulheres da Instituição; - Sessão de beleza e bem-estar	- Valorizar o papel da mulher na sociedade; - Proporcionar momentos de convívio e bem-estar; - Aumentar a autoestima	Recursos Materiais: Material de desgaste Recursos Humanos: Animadora Sociocultural; Assistente Social; Colaboradora;
Dia 20 Primavera	- Realizar um passeio e lanche ao Parque da Cidade em Castelo Branco	- Proporcionar momentos de convívio; - Promover a orientação temporal e espacial; - Combater o isolamento e promover a saída do centro	- Recursos Materiais: Viatura da Instituição; Chapéus - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural; Assistente Social
Dia 21 Dia da Poesia	- Realizar uma sessão de leitura de poemas em conjunto. - Realizar trabalho manual no atelier de artes, para a exposição de um poema	- Decorar a Instituição; - Estimular o raciocínio lógico; - Desenvolver a motricidade fina; - Realizar momentos de convívio; - Valorizar a arte e cultura do País	- Recursos Materiais: Livros de poesia, material diverso para o trabalho manual - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural
Dia 22 Dia da Felicidade	- Recolha de testemunhos sobre o significado da felicidade para cada um dos utentes com intuito de realizar um filme.	- Estimular o raciocínio lógico; - Promover momentos de convívio	- Recursos Materiais: Tablet - Recursos Humanos: Animadora Sociocultura
Dia 31 Páscoa	- Oferecer as amêndoas com mensagens de Páscoa - Visualizar na TV a Missa do Domingo de Páscoa	- Celebrar as épocas festivas; - Manutenção das práticas religiosas	- Recursos Materiais: Amêndoas da Páscoa, papel, Animadora Sociocultural e colaboradores

Abril			
Dia/ Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos da Atividade	Recursos Humanos/Materiais
Dia 1 Nossa Sr ^a das Neves	- Cantar as músicas tradicionais - Passeio até à Nossa S ^a das Neves ver a Romaria e assistir à Missa da N ^a Sr ^a das Neves - Venda de artigos e trabalhos manuais	- Participar nas festividades da aldeia - Manutenção das práticas religiosas - Angariações de fundos para a Instituição	- Recursos Materiais: Viatura da Instituição, chapéus, águas, material para venda, mesas cadeiras - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural, Assistente Social
Dia 5 Dia da Atividade Física	- Realizar uma aula de Atividade Física diferente das habituais (Por ex: Jogos) - Recolher testemunhos dos utentes sobre a importância da ginástica para eles e uma dedicatória com uma palavra amiga dirigida ao Professor	- Desenvolver a motricidade fina - Demonstrar o afeto e carinho pelo professor de ginástica - Promover a saúde e bem-estar	- Recursos Materiais: Material diverso - Recursos Humanos: Professor de Ginástica; Animadora Sociocultural
Dia 9 Dia da Saúde	- Sessão de esclarecimento sobre um tema de saúde a definir ainda com as Enfermeiras	- Alertar para os comportamentos de risco; - Elucidar acerca dos cuidados a ter com a saúde - Incentivar a prática de hábitos saudáveis	- Recursos Materiais: cadeiras mesa, computador e projetor - Recursos Humanos: Enfermeiras; Assistente Social; Animadora Sociocultural
Dia 12 Dia do Beijo	- Realização de pequenos vídeos em que os utentes enviam beijos e mensagens para os seus familiares, utilizando o Facebook.	- Estimular a criatividade - Proporcionar momentos de partilha e carinho dos utentes para os seus familiares	- Recursos Materiais: Câmara de filmar; Computador - Recursos Humanos: Animador Sociocultural

Maio			
Dia/ Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos da Atividade	Recursos Humanos/Materiais
Dia 12 Dia do Enfermeiro	- Realizar uma pequena Entrevista às Enfermeiras da Instituição com intuito de divulgar nas páginas sociais da Instituição	- Dar a conhecer as Enfermeiras do Centro	- Recursos Materiais: Tablet - Recursos Humanos: Animador Sociocultural; Enfermeiras
Dia 15 Dia Internacional da Família	- Realização de um piquenique, num lugar agradável, com os familiares em Malpica do Tejo; - Realização de jogos com as famílias	- Proporcionar momentos de convívio com a família; - Proporcionar momentos de lazer; - Promover o relacionamento interpessoal e familiar	- Recursos Materiais: Mesas, cadeiras, lanche - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural; Colaboradores; Assistente Social; Familiares
Dia 18 Dia dos Museus	- Visitar Museu ainda a definir	- Proporcionar a descoberta de novos lugares; - Promover o convívio e o lazer	- Recursos Materiais: Autocarro, águas - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural; Assistente Social

Junho			
Dia/ Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos da Atividade	Recursos Humanos/Materiais
Dia 3 a 12 Preparação para os Santos Populares	- Elaboração de elementos decorativos para os Santos Populares - Preparação para a Celebração de Santo António	- Estimular a motricidade fina; - Celebrar épocas festivas; - Participar na decoração da Instituição	- Recursos Materiais: Material de desgaste - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural
Dia 13 Dia de Santo António	- Realizar umas marchas de Santo António personalizadas	- Proporcionar momentos de convívio; - Celebrar épocas festivas	- Recursos Materiais: Arcos - Recursos Humanos: Animadora; Assistente Social; Colaboradores
Dia 17 Passeio de Verão do Centro	- Lugar do passeio ainda a definir; Aberto à População de Malpica	- Proporcionar a descoberta de novos lugares; - Promover o convívio e o lazer; - Envolver a comunidade e entidades nas atividades promovidas pelo CSNSN	Recursos Materiais: Autocarro, lanche, águas Recursos Humanos: Animadora; Assistente Social; Direção; colaboradores e Câmara Municipal
Dia 24 Sardinhada	- Convidar o Centro de Dia dos Lentiscas para uma Sardinhada e baile para celebração dos Santos Populares	- Proporcionar momentos de convívio; - Celebrar épocas festivas; - Desenvolver a união e comunicação com outras Instituições	- Recursos Materiais: Assador, sardinhas, mesas, cadeiras; carrinhas - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural; Assistente Social; Colaboradores
Dia 27 Aniversário da Instituição	- Atividade a definir	- Comemorar a criação da Instituição	Recursos Materiais: material diverso Recursos Humanos: Assistente Social; Animadora Sociocultural; Colaboradores

Julho			
Dia/ Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos da Atividade	Recursos Humanos/Materiais
Dia 6 Passeio e lanche Praia Fluvial	- Organização de um passeio e lanche a uma praia fluvial	- Aproveitar o verão; - Proporcionar momentos de convívio e lazer; - Proporcionar a descoberta de novos sítios	- Recursos Materiais: Viaturas; chapéus, águas, lanche - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural; Assistente Social; Colaboradores
Dia 30 Dia Mundial do Amigo	- Falar sobre a importância da amizade; - Realizar um jogo de afetos entre utentes e colaboradores	- Estimular a criatividade; - Desenvolver a comunicação e expressividade; - Promover momentos de convívio	- Recursos Materiais: Material de desgaste - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural; Assistente Social; Colaboradores

Agosto			
Dia/ Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos da Atividade	Recursos Humanos/Materiais
Dia 9 "Festinha" de Verão	- Realizar baile de verão na Instituição com utentes e colaboradores	- Promover momentos de alegria e convívio entre utentes e colaboradores	- Recursos Materiais: coluna de som e microfone - Recursos Humanos: Animadora, Assistente Social; Colaboradores
Dia 19 Dia Mundial da Fotografia	- Realizar sessão fotográfica aos utentes	- Promover momentos de convívio - Aumentar a autoestima	- Recursos Materiais: Máquina Fotográfica - Recursos Humanos: Animadora

Setembro			
Dia/ Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos da Atividade	Recursos Humanos/Materiais
Dia 25 Dia Mundial do Sonho	- Confeccionar sonhos no atelier de culinária	- Proporcionar momentos de convívio - Envolver os utentes na realização da própria refeição	- Recursos Materiais: Material de cozinha, toucas, aventais - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural
Dia 27 Dia Mundial do Coração	- Realizar junto com as enfermeiras uma palestra sobre os cuidados a ter com o coração - Realizar um rastreio	- Alertar para os comportamentos de risco; - Elucidar acerca dos cuidados a ter com a saúde - Incentivar a hábitos e estilos de vida saudáveis	- Recursos Materiais: Computador; projetor; cadeiras; material diversos - Recursos Humanos: Enfermeiras; Animadora Sociocultural; Assistente Social

Outubro			
Dia/ Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos da Atividade	Recursos Humanos/Materiais
Dia 1 Dia Mundial do Idoso	- Passeio de Barco às Portas de Rodão	- Proporcionar momentos de animação e sociais; - Descoberta de novos lugares; - Momentos de convívio e lazer	- Recursos Materiais: Viaturas da Instituição, chapéus, crachás, águas e lanche - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural; Assistente Social
Dia 2 Dia da Música	- Convidar Cantadeiras de Malpica do Tejo	- Valorizar a importância da música; - Proporcionar momentos de convívio com outros grupos	- Recursos Materiais: - - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural; Cantadeiras e Colaboradores

Novembro			
Dia/ Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos da Atividade	Recursos Humanos/Materiais
Dia 1,2 e 3 Feira do Azeite e da Azeitona	- Participar na Feira em Malpica do Tejo	- Angariações de fundos para a Instituição; - Envolver a comunidade e entidades nas atividades promovidas pelo CSNSN;	- Recursos Materiais: Material diverso - Recursos Humanos: Direção; Assistente Social; Animadora Sociocultural
Dia 7 e 8 Preparação para Magusto	- Realizar decoração alusiva ao tema - Retalhar as castanhas para assar/cozer no dia do Magusto;	- Estimular a motricidade fina; - Proporcionar momentos de convívio	- Recursos Materiais: Castanhas, facas bacias, cadeiras; Material diverso - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural; Assistente Social; Colaboradores
Dia 11 São Martinho (Magusto)	- Realização do magusto;	- Proporcionar momentos de convívio e animação; - Reforçar a importância da celebração de épocas festivas;	- Recursos Materiais: Assador, cadeiras, mesas; - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural, Assistente Social Colaboradores.

Dezembro			
Dia/ Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos da Atividade	Recursos Humanos/Materiais
Dias 2 a 10 Preparativos para Festa de Natal	- Realizar toda a decoração para o evento de Natal; - Montar árvore de Natal	- Estimular a criatividade; - Estimular a participação da decoração de uma época festiva; - Desenvolver a motricidade fina	- Recursos Materiais: Material diverso - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural
Dia 13 Festa de Natal	- Realizar Almoço de Natal	- Proporcionar momentos de convívio; - Celebrar épocas festivas; - Desenvolver a motricidade fina	- Recursos Materiais: Mesas; cadeiras; coluna de som - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural; Assistente Social; Colaboradores
Dia 23 Mensagens de Natal	- Elaborar mensagens de boas festas para enviar aos familiares	- Promover o relacionamento interpessoal e familiar; - Desenvolver a motricidade fina e criatividade	- Recursos Materiais: Tablet - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural
Dia 25 Natal	- Realizar um convívio com troca de presentes; - Cantar músicas tradicionais de Natal	- Proporcionar momentos de convívio e alegria; - Celebrar épocas festivas	- Recursos Materiais: Prendas, gorros de Natal, coluna de som, fato de pai Natal - Recursos Humanos: Animadora
Dia 31 Fim de Ano	- Proporcionar uma festa, alusiva à Passagem de Ano	- Proporcionar momentos de convívio e alegria; - Celebrar épocas festivas	Recursos Materiais: material diverso para festejar o Fim de Ano Recursos Humanos: Animadora e Colaboradores

Cronograma Anual de Atividades do SAD

Atividades	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Dia de Reis/Janeiras (Dia 6)												
Festa de Carnaval (Dia 8)												
Dia Mundial da Mulher (Dia 8)												
Primavera (Dia 20)												
Páscoa (Dia 31)												
Nossa Sr^a das Neves (Dia 1)												
Dia da Atividade Física (Dia 5)												
Dia da Saúde (Dia 9)												
Dia Mundial do Enfermeiro (Dia 12)												
Dia da Família (Dia 15)												
Dia dos Museus (Dia 17)												
Santo António (Dia 13)												
Passeio de Verão do Centro (Dia 17)												
Sardinhada (Dia 24)												
Aniversário Instituição (Dia 27)												

Descrição das atividades do SAD

Janeiro			
Dia/ Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos da Atividade	Recursos Humanos/Materiais
Dia 6 Dia de Reis	- Confeccionar pequenos Bolos Reis; - Cantar Música de Janeiras	- Proporcionar momentos de alegria e convívio; - Comemoração de datas festivas	- Recursos Materiais: Cadeiras, mesa, touca, manguitos e aventais - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural

Fevereiro			
Dia/ Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos da Atividade	Recursos Humanos/Materiais
Dia 8 Festa de Carnaval	- Realizar um desfile de Carnaval com utentes e colaboradores	- Proporcionar momentos de alegria e convívio; - Comemoração de datas festivas	- Recursos Materiais: - - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural; Assistente Social; Colaboradores

Março			
Dia/ Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos da Atividade	Recursos Humanos/Materiais
Dia 8 Dia Internacional da Mulher	- Oferta de uma lembrança para todas as mulheres da Instituição; - Sessão de beleza e bem-estar	- Valorizar o papel da mulher na sociedade; - Proporcionar momentos de convívio e bem-estar; - Aumentar a autoestima	Recursos Materiais: Material de desgaste Recursos Humanos: Animadora Sociocultural; Assistente Social, Colaboradora;
Dia 20 Primavera	- Realizar um passeio e lanche ao Parque da Cidade em Castelo Branco	- Proporcionar momentos de convívio; - Promover a orientação temporal e espacial; - Combater o isolamento e promover o passeio.	- Recursos Materiais: Viatura da Instituição; Chapéus - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural; Assistente Social
Dia 31 Páscoa	-Oferecer as amêndoas com mensagens de Páscoa; - Visualizar na TV a Missa do Domingo	- Celebrar as épocas festivas; - Manutenção das práticas religiosas	- Recursos Materiais: Amêndoas da Páscoa, papel, computador e impressora - Recursos Humanos: Animadora e colaboradores

Abril			
Dia/ Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos da Atividade	Recursos Humanos/Materiais
Dia 1 Nossa Srª das Neves	- Cantar as músicas tradicionais - Passeio até à Nossa Sª das Neves ver a Romaria - Venda de artigos.	- Participar nas festividades da aldeia; - Manutenção das práticas religiosas; - Angariações de fundos	- Recursos Materiais: Viatura da Instituição, chapéus, águas, material para venda, mesas cadeiras - Recursos Humanos: Animadora; Assistente Social
Dia 5 Dia da Atividade Física	- Realizar uma aula de Atividade Física diferente das habituais - Recolher testemunhos dos utentes sobre a importância da ginástica e uma dedicatória com uma palavra amiga dirigida ao Professor	- Desenvolver a motricidade fina; - Demonstrar o afeto e carinho pelo professor de ginástica; - Promover a saúde e bem-estar	- Recursos Materiais: Material diverso - Recursos Humanos: Professor de Ginástica; Animadora Sociocultural
Dia 9 Dia da Saúde	- Sessão de esclarecimento sobre um tema de saúde a definir ainda com as Enfermeiras	- Alertar para os comportamentos de risco; - Elucidar acerca dos cuidados a ter com a saúde; - Incentivar a prática de hábitos saudáveis	- Recursos Materiais: cadeiras mesa, computador e projetor - Recursos Humanos: Enfermeiras; Assistente Social; Animadora Sociocultural

Maio			
Dia/ Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos da Atividade	Recursos Humanos/Materiais
Dia 12 Dia do Enfermeiro	- Realizar uma pequena Entrevista às Enfermeiras da Instituição com intuito de divulgar nas páginas sociais da Instituição	- Dar a conhecer as Enfermeiras do Centro	Recursos Materiais: Tablet Recursos Humanos: Animador Sociocultural; Enfermeiras
Dia 15 Dia Internacional da Família	- Realização de um piquenique, num lugar agradável, com os familiares em Malpica do Tejo; - Realização de jogos com as famílias	- Proporcionar momentos de convívio com a família; - Proporcionar momentos de lazer; - Promover o relacionamento; interpessoal e familiar	- Recursos Materiais: Mesas, cadeiras, lanche - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural; Colaboradores; Assistente Social; Familiares;
Dia 18 Dia dos Museus	- Visitar Museu ainda a definir	- Proporcionar a descoberta de novos lugares; - Promover o convívio e o lazer	- Recursos Materiais: Autocarro, águas - Recursos Humanos: Animadora; Assistente Social

Junho			
Dia/ Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos da Atividade	Recursos Humanos/Materiais
Dia 13 Dia de Santo António	- Realizar umas marchas de Santo António personalizadas	- Proporcionar momentos de convívio; - Celebrar épocas festivas	- Recursos Materiais: Arcos - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural, Assistente Social; Colaboradores
Dia 17 Passeio de Verão do Centro	- Lugar do passeio ainda a definir; Aberto à População de Malpica	- Proporcionar a descoberta de novos lugares; - Promover o convívio e o lazer; - Envolver a comunidade e entidades nas atividades promovidas pelo CSNSN	- Recursos Materiais: Autocarro, lanche, águas - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural; Assistente Social; Direção; colaboradores e Câmara Municipal
Dia 24 Sardinhada	- Convidar o Centro de Dia dos Lentisciais para uma Sardinhada e baile para celebração dos Santos Populares	- Proporcionar momentos de convívio; - Celebrar épocas festivas; - Desenvolver a união e comunicação com outras Instituições	- Recursos Materiais: Assador, sardinhas, mesas, cadeiras; carrinhas - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural; Assistente Social; Colaboradores
Dia 27 Aniversário da Instituição	- Atividade a definir	- Comemorar a criação da Instituição	- Recursos Materiais: material diverso - Recursos Humanos: Assistente Social; Animadora Sociocultural; Colaboradores

Julho			
Dia/ Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos da Atividade	Recursos Humanos/Materiais
Dia 6 Passeio e lanche Praia Fluvial	- Organização de um passeio e lanche a uma praia fluvial	- Aproveitar o verão; - Proporcionar momentos de convívio e lazer; - Proporcionar a descoberta de novos sítios	- Recursos Materiais: Viaturas; chapéus, águas, lanche - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural; Assistente Social; Colaboradores

Agosto			
Dia/ Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos da Atividade	Recursos Humanos/Materiais
Dia 9 "Festinha" de Verão	- Realizar baile de verão na Instituição com utentes e colaboradores	- Promover momentos de alegria e convívio entre utentes e colaboradores	- Recursos Materiais: coluna de som e microfone - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural; Assistente Social; Colaboradores

Setembro			
Dia/ Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos da Atividade	Recursos Humanos/Materiais
Dia 27 Dia Mundial do Coração	- Realizar junto com as enfermeiras uma palestra sobre os cuidados a ter com o coração - Realizar um rastreio	Alertar para os comportamentos de risco; - Incentivar a hábitos e estilos de vida saudáveis	- Recursos Materiais: Computador; projetor; cadeiras; material diversos - Recursos Humanos: Enfermeiras; Animadora Sociocultural;

Outubro			
Dia/ Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos da Atividade	Recursos Humanos/Materiais
Dia 1 Dia Mundial do Idoso	- Passeio de Barco às Portas de Rodão	- Proporcionar momentos de animação e sociais; - Descoberta de novos lugares; - Momentos de convívio e lazer	- Recursos Materiais: Viaturas da Instituição, chapéus, crachás, águas e lanche - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural; Assistente Social
Dia 2 Dia da Música	- Convidar Cantadeiras de Malpica do Tejo	- Valorizar a importância da música; - Proporcionar momentos de convívio com outros grupos	Recursos Materiais: - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural; Cantadeiras e Colaboradores

Novembro			
Dia/ Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos da Atividade	Recursos Humanos/Materiais
Dia 1,2 e 3 Feira do Azeite e da Azeitona	- Participar na Feira em Malpica do Tejo	- Angariações de fundos para a Instituição; - Envolver a comunidade e entidades nas atividades;	- Recursos Materiais: Material diverso - Recursos Humanos: Direção; Assistente Social; Animadora Sociocultural
Dia 11 São Martinho (Magusto)	- Realização do magusto;	- Proporcionar momentos de convívio e animação; - Reforçar a importância da celebração de épocas festivas;	- Recursos Materiais: Assador, cadeiras, mesas; - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural; Assistente Social Colaboradores.

Dezembro			
Dia/ Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos da Atividade	Recursos Humanos/Materiais
Dia 13 Festa de Natal	- Realizar Almoço de Natal	- Proporcionar momentos de convívio; - Celebrar épocas festivas; - Desenvolver a motricidade fina	- Recursos Materiais: Mesas; cadeiras; coluna de som - Recursos Humanos: Animadora; Assistente Social; Colaboradores
Dia 25 Natal	- Convívio com troca de presentes; - Cantar músicas tradicionais de Natal;	- Proporcionar momentos de convívio e alegria; - Celebrar épocas festivas;	- Recursos Materiais: Prendas, gorros de Natal, coluna de som, - Recursos Humanos: Animadora Sociocultural
Dia 31 Fim de Ano	- Proporcionar uma festa, alusiva à Passagem de Ano	- Proporcionar momentos de convívio e alegria - Celebrar épocas festivas	- Recursos Materiais: Material diverso - Recursos Humanos: Animadora e Colaboradores

Conclusão

Com a concretização das atividades propostas, pretendemos proporcionar um envelhecimento ativo, saudável e estável, rodeado de afeto, sorrisos e esperança. Este plano de atividades abrange todas as áreas de intervenção de forma a que os utentes beneficiem a vários níveis:

a nível social: O envolvimento nas diferentes atividades promove o convívio, a partilha de experiências e afetos, vivências, o combate ao isolamento e a oportunidade de novas experiências.

a nível da saúde: um idoso ativo será necessariamente um idoso mais saudável. No caso das atividades físicas e da terapia ocupacional, combater-se-á muitas das doenças típicas da velhice, atuando como agente de prevenção, mas também terapêutico para eventuais problemas já sentidos.

a nível psicológico: a velhice, vivida de forma saudável a nível emocional e psicológico, é a realização máxima da vida. Sentir, lembrar as emoções e vivências passadas e acompanhar com consciência os dias presentes é um privilégio do envelhecimento.

Diretora Técnica: Dr^a Joana Morgado

Animadora Sociocultural: Carina Mesquita

Aprovado em Assembleia-geral,

Malpica do Tejo, 1 de dezembro de 2023

Carlos Manuel Correia Cabrito

Tania Bistina Ferreira Diogo
