



Fundação Ferreira Freire

Plano Anual de Atividades

CD

Centro de Dia

2018



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018

O presente Plano Anual de Atividades pretende ser um instrumento de gestão e enquadramento das atividades dirigidas à terceira idade. No apoio à população idosa a Instituição tem as respostas de Estrutura Residencial Para Idosos I, Estrutura Residencial Para Idosos II, Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia.

A Estrutura Residencial Para Idosos I e a Estrutura Residencial Para Idosos II são respostas com capacidade para 95 e 15 utilizadores respetivamente. A resposta de Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia, ambas com capacidade para 20 clientes.

A equipa de trabalho é multidisciplinar e pretende dinamizar atividades que vão ao encontro das necessidades específicas do Cliente. Com a realização deste plano é dado a conhecer a dinâmica interventiva da Instituição, assim como as propostas de atividade para o ano de 2018.

As atividades são planeadas mediante um conjunto de objetivos previamente estabelecidos que vão ao encontro do plano individual de cada Cliente. A realização destas atividades visam proporcionar uma vida mais ativa com momentos ocupacionais, lúdicos, criativos e comunicacionais, respeitando sempre as crenças, valores, saberes e culturas de cada um. O enfoque desta intervenção é promover a saúde e o bem-estar, desenvolver a autonomia pessoal e a autoestima, prevenindo o sedentarismo e o isolamento social.

As atividades estão divididas em diferentes áreas e a frequência com que são desenvolvidas vai ao encontro das necessidades, interesses e histórias de vida de cada Cliente. Estas são: Área Intelectual; Área Social e Espiritual; Área Lúdico-Recreativa; Área das Expressões; Área Motora/Física e Comemorativas.

O Plano Anual de Atividades contempla inúmeras atividades planeadas mensalmente.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018

A planificação e o registo das atividades serão feitos num modelo próprio mensal SS.027.02, registo diário da atividade no modelo SS.028.01. O Plano Anual de Atividades é preenchido num modelo próprio para o efeito, Q.015.02, onde constam os seguintes itens: Área de Intervenção, Atividade, Objetivos gerais; Recursos; Resposta Social; Calendarização e Destinatários. A avaliação das atividades é feita diariamente seguida a cada atividade, ou em caso de impossibilidade no final do dia, na ficha de registo de atividade. Esta calendarização poderá ser mais detalhada no plano de atividades mensal, sendo introduzidas/alteradas atividades não previstas. No registo das atividades é contemplado: a data, local, designação da atividade e sua descrição, afetação dos recursos (materiais), a respetiva avaliação, o registo de presenças dos clientes e observações. A avaliação é uma parte fundamental para toda e qualquer atividade, pois através dela é possível conhecer os resultados e melhorar situações indesejáveis. Esta avaliação será feita através da observação direta e do nível de desempenho do cliente.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018

No quadro seguinte temos as atividades rotineiras e respetiva calendarização:

Área	Atividade	Objetivos Gerais	Recursos			Calendarização	Destinatários
			Humanos	Materiais	Financeiros		
Intelectual	Estimulação	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estimular o raciocínio; ▪ Desenvolver a atenção e concentração; ▪ Proporcionar a partilha de experiências; ▪ Relembrar hábitos, costumes e vivências; ▪ Inculcar o respeito pelas diferentes opiniões; ▪ Estimular a capacidade argumentativa; ▪ Testar e desenvolver a paciência e o gosto em ouvir. 	Animadores	Mesa; Cadeiras; Lápis; Borracha; Folhas; Impressora; Computador.	20€	Todos os meses.	clientes com potencialidades e interesse.
			Pároco - Animadores - AAD - Assistente Social	Sistema de som; Guitarra; Cadeiras; Utensílios religiosos.	Sem custos adicionais	Todos os meses.	clientes com potencialidades e interesse.
Lúdico-Recreativa	Jogos de Mesa	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fomentar o espírito de grupo; ▪ Promover momentos de convívio e bem-estar; ▪ Estimular a atenção e concentração. 	Animadores - Assistente Social	Jogos; Mesas; Cadeiras.	Sem custos adicionais	Todos os meses.	clientes com potencialidades e interesse.
	Bingo adaptado	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estimular a atenção e concentração; ▪ Estimular a memória auditiva e visual; 	Animadores	Cadeiras; Ipad; Cartões; Marcadores.	Sem custos adicionais	Abril e maio	clientes com potencialidades e interesse.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018

	Passeios		<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar a interação social; Promover hábitos, costumes e vivências. 	Animadores - AAD - Assistente Social	Carrinhas; Lanches; Máquina fotográfica;	250€	fevereiro; março; abril; maio; junho; julho; agosto e setembro	clientes independentes e clientes com dependência ligeira a moderada; clientes com potencialidades e interesse.
Expressões	Expressão Plástica		<ul style="list-style-type: none"> Estimular a motricidade fina; Treinar a coordenação oculo-manual; Estimular a concentração e a atenção; Desenvolver a criatividade; Promover o contato com diferentes materiais e técnicas; Sensibilizar para a importância do uso de materiais reciclados. 	Animadores	Materiais de desgaste (tintas, colas, papel...)	150€	Todos os meses	clientes com potencialidades e interesse.
	Expressão Musical	Tarde musical	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar a coesão de grupo; Promover a interação; Estimular a atenção e concentração; Fomentar o sentido rítmico e melódico; Estimular o convívio e momentos de lazer; Reviver emoções passadas. 	Animadores - Assistente Social	Instrumentos musicais; Cadeiras; Mesa; Folhas; Sistema de som.	Sem custos adicionais	março; julho e agosto	clientes com potencialidades e interesse.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018

Motora/Física	Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promover amplitudes de movimento; ▪ Evitar o sedentarismo; ▪ Fomentar a proatividade; ▪ Desenvolver hábitos de exercício físico; ▪ Os participantes devem ser capazes de participar na atividade de forma autónoma. 	Animadores - AAD	Cadeiras; Sistema de Som; Fitas; Arcos; Sacos de peso; Fio; Bastões; Bolas; Balões; Garrafas.	350€	Todo o ano	clientes independentes e clientes com dependência ligeira; clientes com interesse.
Comemorativas	Comemoração de Aniversários	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promover momentos de bem-estar e convívio. 	Animadores - Terapeuta Ocupacional - Fisioterapeuta - AAD - Assistente Social - Enfermeiro	Máquina fotográfica; Guitarra.	Sem custos adicionais	Todo o ano	Todos os clientes.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018

No quadro seguinte temos as atividades comemorativas e calendarização:

Comemorativas/Festividades	Descrição Atividade	Objetivos Gerais	Recursos			Calendarização	Destinatários	Monotorização		
			Humanos	Materiais	Financeiros			R	A	
Carnaval e Dia Mundial da Rádio	<ul style="list-style-type: none"> Realização de convites; Realização de decoração; Realização de discos pedidos; Realização de baile. 	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar a autoestima; Estimular o convívio e momentos de lazer; Desenvolver o espírito de grupo; Redução dos níveis de ansiedade e stress. Promover a interação e a comunicação; Proporcionar momentos de bem-estar; Fomentar a cultura musical; Promover a interação com a comunidade local. 	Animadores	Instrumentos musicais; Cadeiras; Sistema de som; Computador; Tesouras; Enfeites alusivos.	15€	12 fevereiro	clientes com potencialidades e interesse.	R		
			- AAD						A	
			- Fisioterapeuta						S	
			- Terapeuta Ocupacional						NR	
Dia Internacional da Mulher	<ul style="list-style-type: none"> Pinturas corporais. 	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar o contato com novas técnicas; Contribuir para a valorização pessoal. 	Assistente Social	Pincéis; Tintas; Esponja; Toalhetas.	Sem custos adicionais	8 março	clientes com potencialidades e interesse.	R		
			-						A	
			-						S	



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018

								NR	
Dia Mundial do Teatro	<ul style="list-style-type: none"> Grupo de teatro amador - Associação Cultural Desportiva Recreativa Pedra Rija 	<ul style="list-style-type: none"> Despertar o interesse pelo teatro. 	Animadores - Assistente Social	Lanches; Máquina fotográfica; Sistema de som.	25€	17 março	clientes com potencialidades e interesse.	R	
								A	
								S	
								NR	
Dia do Pai	<ul style="list-style-type: none"> Construção de troféus em materiais recicláveis. 	<ul style="list-style-type: none"> Promover a educação ambiental; Estimular a criatividade. 	Animadores - Assistente Social	Cola; Material reciclável; Tesoura; Garrafa;	Sem custos adicionais	19 março	clientes com potencialidades e interesse.	R	
								A	
								S	
								NR	
Páscoa	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração de lembranças, com materiais reciclados, para colocar amêndoas. 	<ul style="list-style-type: none"> Estimular a criatividade e a imaginação; Fomentar a utilização de materiais reciclados. 	Animadores - Assistente Social	Cola branca; Garrafas; Cartolinas; Tesouras; Cola quente.	Sem custos adicionais	1 abril	clientes com potencialidades e interesse.	R	
								A	
								S	
								NR	
Dia Mundial da Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> Atividade Física no exterior 	<ul style="list-style-type: none"> Manter/melhorar mobilidade articular e muscular; Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares; Melhoria da coordenação motora; 	Fisioterapeuta - Terapeuta Ocupacional - Assistente Social - Enfermeiro	Cadeiras; Sistema de Som; Arcos; Sacos de peso; Bastões; Bolas;	Sem custos adicionais	6 abril	clientes com menor grau de mobilidade, dificuldades motoras, de locomoção e que tenham interesse em participar.	R	
								A	
								S	
								NR	
Festa de S. Bento	<ul style="list-style-type: none"> Visita à Capela de S. Bento 	<ul style="list-style-type: none"> Reviver tradições, hábitos e costumes; Expressar a Fé. 	Animador - Assistente Social	Carrinha; Máquina fotográfica.	5€	9 abril	clientes com potencialidades, interesse.	R	
								A	
								S	
								NR	



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018

Dia Mundial da Voz	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilização; Captação de vozes, audição da mesma e manipulação. 	<ul style="list-style-type: none"> Despertar os idosos para os cuidados a ter com a voz; Proporcionar o contacto com novas tecnologias; Estimular a comunicação, expressão, satisfação e interação social. 	Animador	Computador; Placa de som; Microfone; Projektor; Tela.	-	16 abril	clientes com potencialidades e interesse.	R	
								A	
								S	
								NR	
Dia da Mãe	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração de flores, distribuição por todas as mães. 	<ul style="list-style-type: none"> Valorizar o papel da mulher enquanto mãe; Estimular a criatividade; Desenvolver a motricidade fina e a destreza manual. 	Animadora - Assistente Social	Jornal; Cola Branca; Tesoura	5€	4 maio	clientes com potencialidades e interesse.	R	
								A	
								S	
								NR	
Descascar Favas	<ul style="list-style-type: none"> Descascar favas (etapa de preparação de refeição) 	<ul style="list-style-type: none"> Reviver memórias; Treino da motricidade fina e destreza manual; Interação grupal. 	Animadores - Assistente Social	Favas; Luvas; Aventais; Cestos.	Sem custos adicionais	maio	clientes com potencialidades e interesses.	R	
								A	
								S	
								NR	
Visita Feira Quinzenal	<ul style="list-style-type: none"> Visita à feira quinzenal de Cantanhede. 	<ul style="list-style-type: none"> Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural. 	Animadores - Assistente Social	Carrinha; Lanches.	10€	6 maio	clientes com potencialidades e interesse.	R	
								A	
								S	
								NR	
Aparição de Nossa Senhora de Fátima	<ul style="list-style-type: none"> Visualização da celebração transmitida em direto de Fátima. 	<ul style="list-style-type: none"> Estimular a reflexão; Promover a valorização pessoal e espiritual. 	Animadores - Assistente Social	Projektor; Sistema de som; Computador.	Sem custos adicionais	13 maio	clientes com potencialidades e interesse.	R	
								A	
								S	



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018

								NR	
Dia Internacional da Família	<ul style="list-style-type: none"> Realização de montagem fotográfica c/ fotos de clientes; Divulgação na página da Instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> Promover a participação a descontração e autoconfiança. 	Animadores - Assistente Social	Equipamento fotográfico; Computador;	Sem custos adicionais	15 maio	clientes com potencialidades e interesse.	R A S NR	
Ida a Fátima	<ul style="list-style-type: none"> Passeio ao Santuário de Fátima 	<ul style="list-style-type: none"> Valorizar hábitos e vivências; Promover a valorização pessoal e espiritual; Expressar a fé. 	Animadores - Assistentes Sociais - AAD - Enfermeiro	Carrinha; Lanches	Sem custos adicionais	junho	clientes com potencialidades e interesses.	R A S NR	
Dia de S. João	<ul style="list-style-type: none"> Interpretação de canções alusivas ao tema; Marchas S. João. 	<ul style="list-style-type: none"> Reviver emoções passadas; Estimular o convívio e momentos de lazer. 	Animadores - AAD - Assistente Social	Máquina fotográfica; Decoração alusiva ao S. João	Sem custos adicionais	22 junho	clientes com potencialidades e interesse.	R A S NR	
Folk Solidário - Cantanhede	<ul style="list-style-type: none"> Participação na visualização da apresentação da cultura de diversos países (música e dança); Lanche convívio 	<ul style="list-style-type: none"> Despertar o interesse por multiculturalismo; Estimular o convívio e momentos de lazer 	Animadores - Assistentes Sociais - AAD	Carrinha; Lanches.	Sem custos adicionais	13 julho	clientes com potencialidades e interesse.	R A S NR	
Dia dos Avós	<ul style="list-style-type: none"> Convites aos netos, família e comunidade; 	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar a autoestima; Promover momentos 	Animadores - Terapeuta	Máquina fotográfica; Sistema de som.	Sem custos adicionais	26 julho	clientes com potencialidades e interesse.	R A	



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018

	<ul style="list-style-type: none"> Animação com “Duo Reviver”; Lanche convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> de bem-estar e de partilha; Promover a interação. 	Ocupacional - Assistente Social					S	
								NR	
Dia Internacional do Amigo	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração de cartão alusivo, entrega a um amigo selecionado pelo participante. 	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar a coesão grupal e as relações interpessoais; 	Animadores	Papel; Tesoura; Cartolina; Cola.	Sem custos adicionais	30 julho	clientes com potencialidades e interesse.	R	
								A	
								S	
								NR	
Feira S. Mateus	<ul style="list-style-type: none"> Ída à feira de S. Mateus em Cantanhede. 	<ul style="list-style-type: none"> Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural. 	Animador - Assistente Social	Carrinha; Lanches.	10€	21 setembro	clientes com potencialidades e interesse.	R	
								A	
								S	
								NR	
Dia Mundial da Música	<ul style="list-style-type: none"> Realização de convite; Realização de um baile interinstitucional (instituição a designar). 	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar o convívio entre os idosos de diversas instituições; Estimular a atividade motora; Promover a interação entre pares; Estimular o convívio e momentos de lazer. 	Animadores - Assistente Social - AAD	Equipamento de som; Máquina fotográfica.	Sem custos adicionais	1 outubro	clientes com potencialidades e interesse.	R	
Dia Internacional do Idoso								A	
								S	
								NR	
Dia Mundial da Alimentação	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilização sobre desperdício alimentar e alimentação 	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilização para questões de saúde; Incutir a prática de uma alimentação 	Alunos estagiários da Escola Superior de Enfermagem	16 outubro	clientes com potencialidades e interesse.	R	
								A	
								S	



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018

	saudável.	saudável.	- Coimbra - Enfermeiro					NR	
Dia Mundial do Cinema	<ul style="list-style-type: none"> Sessão de cinema (Fórum Coimbra) 	<ul style="list-style-type: none"> Estimular a orientação espacial; Proporcionar o autoconhecimento; Promover momentos de lazer. 	Animador	Projetor; Computador; Sistema de som; Cadeiras.	Sem custos adicionais	5 novembro	clientes com potencialidades e interesse.	R A S NR	
Dia de S. Martinho	<ul style="list-style-type: none"> Castanhada (convívio). 	<ul style="list-style-type: none"> Reviver emoções passadas; Estimular o convívio e momentos de lazer; Promover a orientação temporal. 	Animador - Assistente Social - Enfermeiro - AAD	Caruma; Pinhas; Castanhas; Jeropiga; Recipientes; Mesas; Cadeiras.	20€	9 novembro	clientes com potencialidades e interesse.	R A S NR	
Natal	<ul style="list-style-type: none"> Decoração da Instituição; Convites; Festa de Natal; Ceia de Natal; Lanche convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> Promover a participação das famílias e comunidade; Estimular o convívio e momentos de lazer. 	Todos os Colaboradores da Instituição.	Material diverso	300€	novembro e dezembro	clientes com potencialidades, interesse; familiares; comunidade e colaboradores.	R A S NR	
Sensibilização para atividade física	<ul style="list-style-type: none"> Motivar e sensibilizar os utentes/clientes para a importância da actividade física; Acompanhamento de alguns exercícios que podem 	<ul style="list-style-type: none"> Prevenir os efeitos da imobilidade; Manter competências motoras; Melhoria da qualidade de vida. 	Alunos estagiários da Escola Superior da Tecnologia de Saúde – Coimbra - Fisioterapeuta	Material diverso	100€	dezembro	Clientes dependentes em grau reduzido, com potencialidade e interesse.	R A S	

