



**Fundação Ferreira Freire**

# **Plano Anual de Atividades**

**ERPI I | ERPI II**

*Estrutura Residencial Para Idosos I | Estrutura Residencial Para Idosos II*

**2019**



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 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 2019.

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 visa 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.



A planificação e o registo das atividades serão feitos num modelo próprio mensal SS.027.03, registo diário da atividade em proc. informático (ASC), CS.041.01 (FT); CS.033.02 (TO) e no proc. Informático (TO e FT). O Plano Anual de Atividades é preenchido num modelo próprio para o efeito, Q.014.02, 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. 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, designação da atividade, respetiva avaliação (quando necessário) e o registo de presenças dos clientes. 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, do nível de desempenho do cliente e da monitorização das mesmas.

Ao longo deste ano vai ser desenvolvido um projeto inovador para a promoção do Envelhecimento Ativo/Participativo, designado por *Memórias em Movimento*. Sendo o foco primordial o cliente, o envolvimento da família e de todos os colaboradores da Instituição. Este projeto vai ser desenvolvido nas atividades rotineiras, nomeadamente: Estimulação Cognitiva; Expressão Plástica; Atividade Musical e Reabilitação. Todas as outras atividades serão direcionadas para manter/desenvolver as competências remanescentes.

Sucintamente, vai ser elaborada uma caixa com recordações (músicas, fotografias, vídeos, histórias: infância, adolescência, idade adulta; objetos significativos) e indicações de como se manter ativo. O Cliente vai ter a possibilidade de transpor a sua história pessoal através do movimento ativo, fazendo corresponder os elementos da caixa ao local específico num painel.

Este projeto vai ter como objetivo estimular as capacidades remanescentes do cliente com o envolvimento da equipa técnica, ajudantes de ação direta e famílias.



No quadro seguinte temos as atividades rotineiras e respetiva calendarização:

Área	Atividade	Objetivos Gerais	Recursos			Resp. Social		Calendarização	Destinatários
			Humanos	Materiais	Financeiros	ERPI I	ERPI II		
Intelectual	Estimulação	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular o raciocínio;</li> <li>Desenvolver a atenção e concentração;</li> <li>Proporcionar a partilha de experiências;</li> <li>Relembrar hábitos, costumes e vivências;</li> <li>Incutir o respeito pelas diferentes opiniões;</li> <li>Estimular a capacidade argumentativa.</li> </ul>	Animador	Mesa; Cadeiras; Lápis; Borracha; Folhas; Computador; Tablet.	50€	X		Todos os meses.	Clientes com capacidades e interesse em participar.
	Estimulação Cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular as funções mentais/cognitivas (orientação, retenção, atenção e cálculo, memória, evocação, linguagem e visuo espacial);</li> <li>Promover a capacidade de comunicação/interação;</li> <li>Estimular o treino de grafismo (escrita);</li> <li>Fomentar a orientação espaço temporal;</li> <li>Promover as relações entre pares;</li> </ul>	Terapeuta Ocupacional	Lápis; Borracha; Folhas; Mesas; Cadeiras; Imagens diversas; Tablet; (etc.)	30€	X		Todos os meses.	Clientes com capacidades e tenham interesse/motivação em participar.



	Snoezelen / Estimulação Multissensorial	<ul style="list-style-type: none"> <li>Facilitar respostas adaptativas físicas e emocionais apropriadas;</li> <li>Estimular os sentidos primários sem necessidade de atividade intelectual;</li> <li>Permitir a exploração espontânea, descoberta, escolha e criatividade;</li> <li>Promover o relaxamento, diminuindo níveis de ansiedade e de tensão;</li> </ul>	Terapeuta Ocupacional	Material de <i>Snoezelen</i> ; Material sensorial;	120€	X	X	Todos os meses.	Clientes com défices cognitivos e sensoriais que tenham interesse/motivação em participar.
Social e Espiritual	Momento de Oração / Celebração Religiosa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valorizar hábitos e vivências;</li> <li>Promover a valorização pessoal e espiritual;</li> <li>Expressar a fé.</li> </ul>	Pároco - Animador - Assistente Social - AAD	Sistema de som; Máquina Fotográfica; Guitarra; Cadeirões; Utensílios religiosos.	Sem custos adicionais	X	X	Todos os meses.	Clientes com crença religiosa, independentes e clientes com dependência ligeira a moderada.
	Apoio Social	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a autoestima do idoso estimulando o seu envolvimento no dia-a-dia da Instituição</li> <li>Cooperar com as famílias na vivência e bem-estar dos clientes, fortalecendo e perseverando os laços familiares.</li> </ul>	Assistente Social	Computador; Tablet; Folhas; Lápis.	Sem custos adicionais	X	X	Todos os meses.	Clientes independentes e clientes com dependência ligeira a moderada.
Lúdico-Recreativa	Passeios	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar a interação social;</li> <li>Promover hábitos, costumes e vivências.</li> </ul>	Animador - AAD - Assistente Social	Carrinhas; Lanches; Máquina fotográfica;	250€	X	X	Janeiro; 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"> <li>Estimular a motricidade fina;</li> <li>Treinar a coordenação oculo-manual;</li> <li>Estimular a concentração e a atenção;</li> <li>Desenvolver a criatividade;</li> <li>Promover o contato com diferentes materiais e técnicas;</li> <li>Sensibilizar para a importância do uso de materiais reciclados;</li> <li>Promover o espírito de grupo.</li> </ul>	Animador	Materiais de desgaste (tintas; colas; papel; tesouras; x-ato; cartão; colas; pincéis)	200€	X	-	Todos os meses	Clientes com dependência ligeira e interesse.
	Atividade Musical	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a redução do estado de agitação;</li> <li>Estimular a atenção;</li> <li>Promover a interação;</li> <li>Permitir a (re) aquisição da identidade;</li> <li>Estimular a criatividade e a capacidade de improvisação.</li> </ul>	Animador; AAD	Teclado; Guitarra; Computador; Tablet; Placa de som; Microfone; Folhas; Instrumentos musicais; Lápis.	Sem custos adicionais	X	X	Todos os meses	clientes independentes e clientes com dependência ligeira a moderada; clientes com potencialidades e interesse.



<b>Motora/Física</b>	Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover amplitudes de movimento;</li> <li>Evitar o sedentarismo;</li> <li>Fomentar a proatividade;</li> <li>Desenvolver hábitos de exercício físico;</li> <li>Incutir o espírito de competitividade;</li> <li>Os participantes devem ser capazes de participar na atividade de forma autónoma.</li> </ul>	Animador; AAD.	Cadeiras; Sistema de Som; Fitas; Arcos; Sacos de peso; Fio; Bastões; Bolas; Balões; Garrafas.	350€	X	X	Todos os meses	Clientes independentes e clientes com dependência ligeira, que tenham interesse em participar
	Classes da Mobilidade e equilíbrio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter/ melhorar mobilidade articular e muscular;</li> <li>Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares;</li> <li>Melhoria da coordenação motora;</li> <li>Evitar atrofia muscular;</li> <li>Melhoria da função respiratória e cardíaca;</li> <li>Manter/ melhorar funcionalidade e autonomia;</li> <li>Promover capacidade visuomotora e equilíbrio;</li> <li>Melhorar postura sentada;</li> <li>Reduzir o risco de queda;</li> <li>Estimular a atenção na tarefa.</li> </ul>	Fisioterapeuta	Cadeiras; Sistema de Som; Fitas; Arcos; Sacos de peso; Fio; Bastões; Bolas; Balões; Garrafas.	Sem custos adicionais	X	X	Todos os meses	Clientes com dificuldades motoras, de locomoção e que tenham interesse em participar
	Reabilitação/ manutenção de competências motoras	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maximizar as competências motoras;</li> <li>Garantir a integridade física (amplitudes articulares e flexibilidade dos tecidos)</li> </ul>	Fisioterapeuta	Equipamento de reabilitação (roldanas, pedaleira,	10€	X	X	Todos os meses	Clientes com processo de dor/inflamação; clientes que tenham interesse/



		<ul style="list-style-type: none"> <li>moles);</li> <li>Melhorar a qualidade de vida e bem-estar;</li> <li>Manter e incentivar funcionalidade e autonomia;</li> <li>Melhorar a função respiratória;</li> <li>Dar resposta a situações álgicas agudas;</li> <li>Prevenir agravamento de alterações posturais;</li> <li>Melhoria de equilíbrio e proprioceção reduzindo o risco de queda.</li> </ul>		<p>pesos, termoterapia, crioterapia, bandas neuromusculares...)</p>					<p>motivação em participar e clientes com capacidades remanescentes a estimular</p>
	Treinos de Marcha	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar da massa óssea e fortalecimento dos ossos e articulações</li> <li>Manutenção da massa magra (músculos) e, assim, melhora da força muscular</li> <li>Melhorar equilíbrio, para evitar e reduzir risco de quedas</li> <li>Reduzir as dores articulares e aumento da sensação de prazer e bem-estar</li> <li>Controlar diabetes tipo 2</li> <li>Melhorar circulação sanguínea, diminuindo a sensação de peso e dor nas pernas</li> <li>Melhorar capacidade cardíaca e cardiopulmonar, e preservar autonomia</li> </ul>		<p>Auxiliares de marcha (quando necessário)</p>	<p>Sem custos adicionais</p>	X	X	<p>Todos os meses</p>	<p>Clientes com capacidade para realização de marcha com apoio uni/ bilateral ou supervisão</p>





	Treino de transferência/ Treino da posição de pé	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melhorar capacidades cardiorrespiratória</li> <li>Melhorar funcionamento do sistema urinário (bexiga);</li> <li>Facilitar funcionamento do sistema vesical (intestino);</li> <li>Melhorar tónus muscular;</li> <li>Facilitar diminuição de espasticidade;</li> <li>Prevenir úlceras de pressão</li> <li>Evitar progressão de osteoporose;</li> <li>Prevenir deformidades e contraturas;</li> <li>Fomentar colaboração nas transferências.</li> </ul>				X	X	Todos os meses	Clientes com potencial para colaborarem durante as transferências (capacidade de carga sobre MI's)
Treino de AVD's	Alimentação	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter e incentivar funcionalidade e autonomia;</li> <li>Adaptar/adquirir utensílios para aumentar o desempenho na tarefa;</li> </ul>	Terapeuta Ocupacional	Utensílios de cozinha; Refeições.	50€ (quando necessário adaptação/ aquisição de utensílios)	X	X	Todos os meses	Clientes com dificuldades na alimentação/que necessitem de incentivo e orientação.
	Vestir/despir	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maximizar competências motoras (treino de motricidade; incentivar o movimento ativo; treino de coordenação oculo manual);</li> </ul>		Material de AVD's		X			Clientes com dificuldades no vestir/despir que necessitem de incentivo e orientação.
Comemorativas	Comemoração de Aniversários	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover momentos de bem-estar e convívio;</li> <li>Preservar a identidade dos clientes;</li> <li>Desenvolver a autoestima.</li> </ul>	Equipa Técnica Colaboradores	Máquina fotográfica; Guitarra.	Sem custos adicionais	X	X	Todos os meses	Todos os clientes.



No quadro seguinte temos as atividades comemorativas e calendarização:

Comemorativas/ Festividades	Descrição Atividade	Objetivos Gerais	Recursos			Resp. Social		Calendarização	Destinatários	Monitorização	
			Humanos	Materiais	Financeiros	ERPI I	ERPI II			R	A
Visita Exposição Presépio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visita a exposição de presépios, elaborados por utentes de Centros de Dia e Lares de Idosos do Concelho de Cantanhede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a cultura;</li> <li>Estimular o ócio;</li> <li>Estabelecer a cooperação e o reconhecimento do trabalho em equipa.</li> </ul>	Animador	Carrinha; Máquina Fotográfica	5€	X	X	4 de janeiro	clientes com maior autonomia e interesse	R	
			-							A	
			AAD							S	
			-							NR	
Enfermeiro											
<b>Monitorização:</b>											
Teatro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visualização da peça “O Soldado de Milhões” na Biblioteca Municipal de Cantanhede.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Despertar o interesse pelo teatro;</li> <li>Fomentar a cultura.</li> </ul>	Animador	Máquina Fotográfica; Carrinha	10€	X		18 de janeiro	clientes com maior autonomia e interesse	R	
			-							A	
			AAD							S	
			-							NR	
Enfermeiro.											
<b>Monitorização:</b>											
Tardes Comunitárias	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tarde de Magia com Francisco Pronto, no Auditório da Biblioteca Municipal de Cantanhede</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a concentração;</li> <li>Promover o convívio e o bem-estar.</li> </ul>	Animador	Máquina fotográfica; Carrinha;	20€	X		30 de janeiro	clientes com maior autonomia e interesse	R	
			-							A	
			Assistente Social							S	
			-							NR	
AAD											
Enfermeiro											



**Monitorização:**

<b>Dia Mundial do Doente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Celebração com a participação do coro da paróquia de Portunhos, confissões e Santa Unção;</li> <li>Lanche convívio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valorizar hábitos e vivências;</li> <li>Promover a valorização pessoal e espiritual;</li> <li>Expressar a fé.</li> </ul>	Equipa Técnica; AAD	Sistema de Som; Máquina Fotográfica; Lanches; Cadeirões; Utensílios religiosos.	50€		13 fevereiro	Clientes com crença religiosa, independentes e clientes com dependência ligeira a moderada. Clientes independentes e clientes com dependência ligeira a moderada.	R	
									A	
									S	
									NR	

**Monitorização:**

<b>Dia Mundial da Rádio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visita ao Museu da Rádio - Radiolândia (Bustos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a cultura;</li> <li>Promover o contato com novas tecnologias;</li> <li>Consciencializar da importância da informação.</li> </ul>	Animador; Enfermeiro; AAD.	Máquina fotográfica; Carrinha;	50€	X	14 fevereiro	clientes com maior autonomia e interesse	R	
									A	
									S	
									NR	

**Monitorização:**

<b>Carnaval</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Banda Filarmónica de Cantanhede;</li> <li>Convite à comunidade, familiares e instituição (a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular o convívio e momentos de lazer;</li> <li>Desenvolver o espírito de grupo;</li> <li>Promover a interação e a comunicação;</li> <li>Proporcionar</li> </ul>	Equipa Técnica - Colaboradores	Instrumentos musicais; Cadeiras; Sistema de som; Computador.	-	X	X	4 março	clientes com potencialidades e interesse, familiares; comunidade; colaboradores	R	
										A	



	designar); ▪ Convite ▪ Decoração dos espaços da Instituição.	momentos de bem-estar; ▪ Fomentar a cultura musical; ▪ Promover a interação com a comunidade local.								S	
										NR	
<b>Monitorização:</b>											
<b>Teatro</b>	▪ Grupo de teatro amador - Associação Cultural Desportiva Recreativa Pedra Rija	▪ Despertar o interesse pelo teatro; ▪ Fomentar a cultura.	Animador - Assistente Social - AAD	Lanches; Máquina fotográfica; Sistema de som.	25€	X	X	16 março	clientes com potencialidades e interesse, familiares; comunidade; colaboradores	R	
										A	
										S	
										NR	
<b>Monitorização:</b>											
<b>Aniversário Fundação Ferreira Freire</b>	▪ “Projeto A4”; ▪ Apresentação Hino da Instituição; ▪ Bolo aniversário.	▪ Promover a projeção da Instituição;	Animador - AAD - Assistente Social	Máquina fotográfica; Sistema de som; Lanches.	200€	X	X	26 março	Clientes com potencialidade, familiares; comunidades e colaboradores.	R	
										A	
										S	
										NR	
<b>Monitorização:</b>											
<b>Dia Mundial do Teatro</b>	▪ Visita guiada aos bastidores do Convento São Francisco - Coimbra	▪ Despertar o interesse pelo teatro; ▪ Fomentar a cultura; ▪ Permitir novas descobertas;	Animador - AAD	Carrinha; Lanches; Máquina fotográfica.	20€	X		27 março	clientes com maior autonomia e interesse	R	
										A	
										S	



		<ul style="list-style-type: none"> <li>Contactar com novos desafios.</li> </ul>								NR	
<b>Monitorização:</b>											
<b>Páscoa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Confeção de folares em forno a lenha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recordar tradições;</li> <li>Estimular a partilha de saberes;</li> <li>Estimular o espírito de grupo.</li> </ul>	Animador - Assistente Social - Cozinheiras - AAD	Máquina Fotográfica; Utensílios de cozinha.	30€	X	X	1 abril	clientes com potencialidades e interesse.	R A S NR	
<b>Monitorização:</b>											
<b>Dia Mundial da Atividade Física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ação de sensibilização para familiares e utentes;</li> <li>Classe de mobilidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter/melhorar mobilidade articular e muscular;</li> <li>Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares;</li> <li>Melhoria da coordenação motora;</li> <li>Sensibilizar clientes e familiares para adoção de um estilo de vida mais saudável e ativo.</li> </ul>	Equipa técnica - AAD	Máquina fotográfica; convites; cartaz; sistema de som; Bolas; <i>Therabands</i>	5€	X		5 de abril	Clientes com capacidade moderada para a execução de exercícios e seus familiares	R A S NR	
<b>Monitorização:</b>											
<b>Festa de S. Bento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visita à Capela de S. Bento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reviver tradições, hábitos e costumes;</li> </ul>	Animador -	Carrinha; Máquina	5€	X		8 abril	clientes independentes e	R	



		<ul style="list-style-type: none"> <li>Expressar a Fé.</li> </ul>	Assistente Social - Enfermeiro - AAD	fotográfica.				clientes com dependência ligeira a moderada; clientes com potencialidades e com passada residência na localidade.	A S NR	
<b>Monitorização:</b>										
<b>Dia Mundial do Cinema</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sessão de cinema (Fórum Coimbra)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular a orientação espacial;</li> <li>Fomentar a cultura;</li> <li>Promover momentos de lazer;</li> <li>Proporcionar o contacto com novas experiências.</li> </ul>	Animador - AAD - Enfermeiro	Projektor; Computador; Sistema de som; Cadeiras.	40€	X		15 abril	R A S NR	
<b>Monitorização:</b>										
<b>Dia do Trabalhador</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elaboração de árvore na parede da sala de estar na ERPI II, com molduras fotográficas, retratando as profissões dos clientes residentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular a criatividade;</li> <li>Fomentar a motricidade fina;</li> <li>Estimular o espírito de grupo.</li> </ul>	Animador - Assistente Social	Computador; Esferovite; Molduras	70€	X		2 maio	R A S NR	
<b>Monitorização:</b>										
<b>Aparições de</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visualização das</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter/promover</li> </ul>	Animador	Projektor;	Sem custos	X	X	13 maio	R	



<b>Fátima</b>	celebrações de Fátima	hábitos religiosos; ▪ Expressar a fé; ▪ Reviver tradições		Sistema Som	adicionais				crença religiosa, independentes e clientes com dependência ligeira a moderada;	A	
										S	
										NR	
<b>Monitorização:</b>											
<b>Descascar Favas</b>	▪ Descascar favas (etapa de preparação de refeição)	▪ Reviver memórias; ▪ Treino da motricidade fina e destreza manual; ▪ Interação grupal.	Animador - Assistente Social	Favas; Luvas; Aventais; Cestos.	Sem custos adicionais	X	X	15 maio	clientes com potencialidades e interesse.	R	
										A	
										S	
										NR	
<b>Monitorização:</b>											
<b>Santos Populares e Marchas</b>	▪ Sardinhada convívio no espaço exterior da Instituição; ▪ Música ambiente.	▪ Reviver emoções passadas; ▪ Estimular o convívio e momentos de lazer.	Animador - Assistente Social - AAD	Máquina fotográfica; Decoração alusiva ao S. João; Mesas; Sistema de som; Cadeiras.	150€	X	X	22 junho	clientes com potencialidades e interesse, familiares; comunidade; colaboradores.	R	
										A	
										S	
										NR	
<b>Monitorização:</b>											
<b>Folk Solidário - Cantanhede</b>	▪ Participação na visualização da apresentação da cultura de diversos países (música e dança); ▪ Lanche convívio.	▪ Despertar o interesse por multiculturalismo; ▪ Estimular o convívio e momentos de lazer	Animador - Assistente Social - AAD	Carrinha; Lanches.	30€	X	X	12 julho	clientes com potencialidades e interesse.	R	
										A	
										S	
										NR	



<u>Monitorização:</u>										
<b>Dia dos Avós</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Convites aos netos, família e comunidade;</li> <li>Encontro intergeracional (a designar)</li> <li>Lanche convívio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar a autoestima;</li> <li>Promover momentos de bem-estar e de partilha;</li> <li>Promover a interação.</li> </ul>	Equipa Técnica - Colaboradores	Máquina fotográfica; Sistema de som.	100€	X	X	26 julho	clientes com potencialidades e interesse.	R
										A
										S
										NR
<u>Monitorização:</u>										
<b>Passeio Nª Senhora de Vagos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visita à capelinha de Nª Sra. Vagos;</li> <li>Lanche convívio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar a autoestima;</li> <li>Promover a cultura;</li> <li>Estimular o contato com a natureza;</li> <li>Permitir a prática da fé e culto</li> </ul>	Animador - AAD - Enfermeiro	Carrinha; Máquina fotográfica; Lanches; Chapéus	25€	X	X	5 agosto	clientes com potencialidades e interesse.	R
										A
										S
										NR
<u>Monitorização:</u>										
<b>Dia Mundial da Música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realização de convite;</li> <li>Realização de um baile interinstitucional (instituição a designar).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar o convívio entre os idosos de diversas instituições;</li> <li>Estimular a atividade motora;</li> <li>Promover a interação entre pares;</li> <li>Estimular o convívio e momentos de lazer.</li> </ul>	Animador - AAD - Assistente Social - Enfermeiro	Equipamento de som; Máquina fotográfica.	Sem custos adicionais	X	X	1 outubro	clientes com potencialidades e interesse.	R
										A
										S
<b>Dia Internacional do Idoso</b>										





										NR
<b>Monitorização:</b>										
<b>Ida a Fátima</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visita ao Santuário de Fátima, com a participação na eucaristia e terço na Capelinha das Aparições.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a valorização pessoal e espiritual;</li> <li>Expressar a fé;</li> <li>Reviver tradições.</li> </ul>	Equipa Técnica - Colaboradores	Carrinha; Lanches; Máquina Fotográfica; Kit primeiros socorros.	250€	X	X	14 setembro	clientes com potencialidades e interesse.	R A S NR
<b>Monitorização:</b>										
<b>Vindimas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passeio/participar/assistir à vindima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relembrar hábitos e ofícios;</li> <li>Reviver tradições;</li> <li>Promover o contacto com a natureza;</li> <li>Proporcionar momentos de convívio aos clientes com a Comunidade.</li> </ul>	Animador - AAD - Enfermeiro	Carrinha; Utensílios inerentes.	10€	X		19 setembro	clientes com potencialidades e interesse.	R A S NR
<b>Monitorização:</b>										
<b>Magusto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baile de S. Martinho, seguido de castanhada</li> <li>Convívio interinstitucional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reviver emoções passadas;</li> <li>Estimular o convívio e momentos de lazer;</li> <li>Promover a</li> </ul>	Equipa Técnica - Colaboradores	Caruma; Pinhas; Castanhas; Jeropiga; Recipientes;	50€	X	X	11 novembro	clientes com potencialidades e interesse, familiares; comunidade;	R A S



	(Centro Social de Ançã)	orientação temporal.		Mesas; Cadeiras.					colaboradores.	NR	
<b>Monitorização:</b>											
Natal	▪ Celebração Natal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver a autoestima;</li> <li>Fomentar a cultura</li> </ul>	Todos os Colaboradores da Instituição.	Sistema de som; Máquina Fotográfica; Cadeiras; Utensílios religiosos.	-	X	X	19 dezembro	clientes com potencialidades, interesse; familiares; comunidade e colaboradores.	R	
										A	
										S	
										NR	
	▪ Festa de Natal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a participação das famílias e comunidade;</li> <li>Estimular o convívio e momentos de lazer;</li> <li>Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que se inserem;</li> <li>Desenvolver a autoestima.</li> </ul>	Todos os Colaboradores da Instituição.	Material diverso	300€	X	X	20 dezembro	clientes com potencialidades, interesse; familiares; comunidade e colaboradores.	R	
											A
										S	
										NR	
<b>Monitorização:</b>											
Sensibilização para atividade física	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incentivar os utentes/clientes a executar diariamente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prevenir os efeitos da imobilidade;</li> <li>Manter competências motoras;</li> </ul>	Alunos estagiários da Escola Superior da Tecnologia	Material diverso	10€	X	X	dezembro	Clientes dependentes em grau reduzido, com	R	



	<p>atividade física;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acompanhamento de alguns exercícios que podem desenvolver no interior da instituição de forma autónoma;</li> <li>▪ Sensibilização para a importância da mobilidade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Melhoria da qualidade de vida.</li> </ul>	<p>de Saúde - Coimbra - Fisioterapeuta</p>					potencialidade e interesse.	A	
									S	
									NR	
<b>Monitorização:</b>										

**Avaliação:**

Taxa de execução de atividades planeadas vs concretizadas: \_\_\_\_\_ %

**Divulgação** - Afixação mensal do plano de atividades, distribuição de convites e cartaz alusivo com forma aplicável.

**Elaborado:** Equipa Técnica

**Aprovado:** Pela Direção Executiva