

Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal 2016

Centro Social e Paroquial N^ª Sr^ª da Luz - Lar de Santo António

JUNTOS *somos*

CULTURA



Elaborado por:

Técnica Superior de Animação Sociocultural

Técnica Superior de Serviço Social

Técnico Superior de Desporto

Enfermeiras

Cultura são as Pessoas
Cultura são as Comidas, os Amigos, os estilos
Cultura são os Sonhos e os Costumes
Cultura é a Música
Cultura Somos Nós!

Maria João Lopes

ÍNDICE

NOTA INTRODUTÓRIA

I – DESAFIO ESTRATÉGICO

1.1 - Tema 5

1.2 - Fundamentação do Tema 5

II - CARATERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO

2.1. Caraterização por Género 9

2.2. Caraterização por Grupo Etário 9

2.3. Caraterização por Nível de Escolaridade 10

2.4. Caraterização por Grau de Dependência 10

2.5. Caraterização por Estado Mental 11

III – OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS/ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO 12

IV – METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO..... 15

VI – MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO 15

ANEXOS

Cronograma das Atividades Comemorativas (anexo 1) 17

Planeamento das Atividades Comemorativas (anexo 2) 22

NOTA INTRODUTÓRIA

O Lar da Sagrada Família é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), pertencente ao Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Luz, cuja Missão é *ser um lugar onde a pessoa idosa é acolhida, amada e respeitada como SER único, no acompanhamento do seu processo de envelhecimento, no respeito pelos direitos fundamentais da sua identidade e autonomia; proporcionando-lhe na Resposta Social onde está inserida, a realização como pessoa, na dimensão afetiva; física; psíquica; intelectual; espiritual; emocional; cultural e social da vida.*

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal apresentado reflete o trabalho idealizado pela equipa técnica da Instituição para o ano de 2017 e pretende, uma vez mais, dar continuidade ao trabalho desenvolvido com os utentes, contribuindo assim para um melhor e maior bem-estar destes, através do seu Equilíbrio biopsicossocial e espiritual, desfazendo assim a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos, passando sim a imagem de idosos ativos e felizes.

O Plano proposto tenciona fortalecer e solidificar a dimensão interventiva nesta Instituição, apresentando um conjunto de atividades de animação de carácter cultural, social, educativo e lúdico-recreativo, já que a Visão deste Centro pretende “que o processo de envelhecimento atinja um nível de bem-estar e um grau de autonomia que possibilite ao idoso uma vida de acordo com as suas necessidades e expectativas”, tendo como valores subjacentes a Dedicção, a Solidariedade, o Trabalho em Equipa, a Lealdade, a Sinceridade e a Tolerância”.

Este Plano contempla algumas parcerias, fomentando a participação dos idosos em atividades intergeracionais e comunitárias que englobam pessoas externas à Instituição, para um convívio salutar e diversificado, em idades e experiências e, por isso mesmo, alegre e enriquecedor.

I – DESAFIO ESTRATÉGICO

1.1 – TEMA

O tema escolhido este ano para o desenvolvimento das atividades é: “Juntos somos Cultura”.

1.2 – FUNDAMENTAÇÃO DO TEMA

A cultura – somatória de costumes, tradições e valores – é um jeito próprio de ser, de estar e de sentir o mundo. “Jeito” este que leva o indivíduo a fazer, ou a expressar-se de forma característica.

Ora, SER é também PERTENCER – a algum lugar, a alguma fé ou a um grupo, seja família, comunidade, amigos ou Instituição.

Daí a cultura ser um forte agente de identificação pessoal e social, um modelo de comportamento que integra segmentos sociais e gerações, uma terapia efetiva que desperta os recursos internos do indivíduo e fomenta a sua interação com o grupo, sendo um fator essencial na promoção da saúde, na medida em que o indivíduo se realiza como pessoa e expande as suas potencialidades.

A identidade alicerça-se em capacidades e em valores, no que somos capazes de compreender do mundo e no significado que damos às nossas vidas.

O idoso, ao ser institucionalizado, tem que se adaptar a novos papéis, relações e espaços, deixando para trás tudo o que construíra até então.

Os motivos que levam o idoso a entrarem para uma Instituição são, sobretudo, os problemas de incapacidade ou dependência física, viuvez e, em muitos casos, a solidão. A transição de um modo de vida independente para um modo de vida dependente (instituição) coloca em jogo a resistência de qualquer idoso, uma vez que implica a passagem de um ser autónomo (residente na sociedade) para um ser institucionalizado, onde por vezes tem de abdicar dos seus objetivos pessoais e adaptar-se a uma situação que provavelmente gostaria de ter evitado.

Por mais qualidade que a instituição possua, vai haver sempre um corte com o que se passava anteriormente, passando a existir um certo afastamento do convívio social e familiar, cabendo aos técnicos minimizar os possíveis efeitos negativos da institucionalização.

Sabe-se que as relações sociais e culturais favorecem o bem-estar psicológico e social dos idosos e que o apoio recebido da família, dos amigos e, em geral de toda a comunidade envolvente, são âncoras que fazem os idosos institucionalizados sentirem-se seguros, apoiados, protegidos, ajudando-os a manter uma vida ativa, desenvolvendo interesses por passatempos e atividades, e pela participação na vida das instituições em que se encontram integrados, olhando para estas como sendo a sua casa.

Se a Instituição se preocupa com os seus utentes e tem a preocupação de contribuir para o seu envelhecimento saudável e bem-sucedido, estar institucionalizado pode ser uma oportunidade para o idoso realizar sonhos que antes não teve possibilidade de concretizar, participando em atividades culturais, sociais, desportivas e recreativas, pois com o envelhecimento, existe um maior sedentarismo do indivíduo, levando a que este esteja mais predisposto para as doenças crónico-degenerativas, especialmente as cardiovasculares, que são a principal causa de morte nos idosos. Por isso, as Instituições devem ter como prioridade as atividades que estimulam os idosos aos níveis biopsicossociais, através de atividades de estimulação motora, cognitiva, sensorial, socio-emocional, entre outras, na medida em que tomam consciência da sua importância e do seu impacto na qualidade de vida, proporcionando a autonomia e o bem-estar dos utentes. A criação de um clima mais ativo, leva ao melhoramento da qualidade de vida dos idosos, o que irá facilitar na integração de uma vida comunitária que eles não escolheram.

Deve, então, ser regra da Instituição despertar os interesses individuais dos idosos, ajudando a descobrir as capacidades de cada um, que por vezes os próprios desconhecem. A Instituição deve, ainda, ser um meio que contribua para a comunicação, que ajude a estimular a criatividade, a desenvolver iniciativas socioculturais, a impulsionar e a dinamizar o trabalho em equipa e a encorajar a independência, porque as pessoas idosas não podem ser vistas como pessoas em descida na linha da vida, mas sim

encaradas como indivíduos com uma experiência de vida e sabedoria, capazes de transmitir os saberes e vivências pessoais e sociais; com capacidades de aprendizagem educativas, culturais, físicas e sociais, tendo como principal característica a motivação para a aprendizagem e pela melhoria da qualidade de vida. Cabe a todos os técnicos, fazer com que o serviço prestado aos utentes seja o mais adequado, enaltecendo um grupo com características individuais e muito próprias.

Pretende-se, por isso, que os idosos vejam no amanhã a continuidade do trabalho do hoje, não ficando à espera do descanso eterno, indo à luta, buscando preencher os espaços da vida, vendo-se como elemento útil à sociedade. Ou seja, aquele que acredita e demonstra que tem experiências a serem relatadas e que, acima de tudo, é ainda capaz de grandes realizações, porque envelhecer não significa exclusão da sociedade. Envelhecer é a chance de fazer novos amigos, de conhecer novos lugares, de ir a encontros de idosos, de participar em atividades intergeracionais e em tantas outras que lhe dão prazer, pois para além da aprendizagem, existe a troca de experiências.

É através das atividades intergeracionais que o idoso transmite as suas vivências aos mais jovens. Desta forma, o indivíduo sente-se útil e é gratificante recordar as glórias passadas sentindo que contribui ainda para estimular e incentivar o ideal de uma vida.

Nesta etapa da vida, a consciência de SER pode gerar solidão caso não haja a consciência de PERTENCER, ou seja, de partilhar a existência com outros.

Assim, o conhecimento de que outros também fazem, divulgam e apreciam o mesmo que o indivíduo, é o meio de integrá-lo na sociedade. Participar em atividades culturais é bom, mas ainda é melhor se forem realizadas em grupo, envolvendo a comunidade e as crianças.

Estas, ao aprenderem algo com os mais velhos, adquirem respeito pela sabedoria adquirida, admiram o outro, valorizam a tradição e desejam para si essa sabedoria enriquecida pelos anos. O idoso, por sua vez, ao ensinar, renova o seu conhecimento, ao percebê-lo através dos olhos infantis; revive as boas lembranças, consolida a sua autoestima. É no contato intergeracional que se verifica um enriquecimento mútuo: os velhos melhoram a atenção, a memória, a saúde e o humor; os jovens ganham em

paciência e em humildade. Através da cultura, o conflito pode transformar-se em parceria, a tolerância dar lugar à integração dos novos passos no mesmo caminho antigo.

Uma cumplicidade estabelece-se entre pessoas de todas as idades e de todos os extratos sociais frente a uma manifestação cultural. Por meio de um elo invisível, já não se trata mais de ser rico ou pobre, rural ou urbano – trata-se de SER português, e neste termo “português”, ao som do Hino Nacional, todos se sentem iguais.

Pelo exposto acima, concluímos que a cultura, em todos os seus aspetos, artísticos ou outros, tanto de criação, quanto de admiração e divulgação, tem como resultado fortalecer a identidade pessoal e social do indivíduo, bem como de integrá-lo na Instituição onde agora reside e na sua, por vezes nova, comunidade, fornecendo-lhe, através das atividades culturais, sociais, educativas e lúdico-recreativas, condições de bem-estar mental e social.

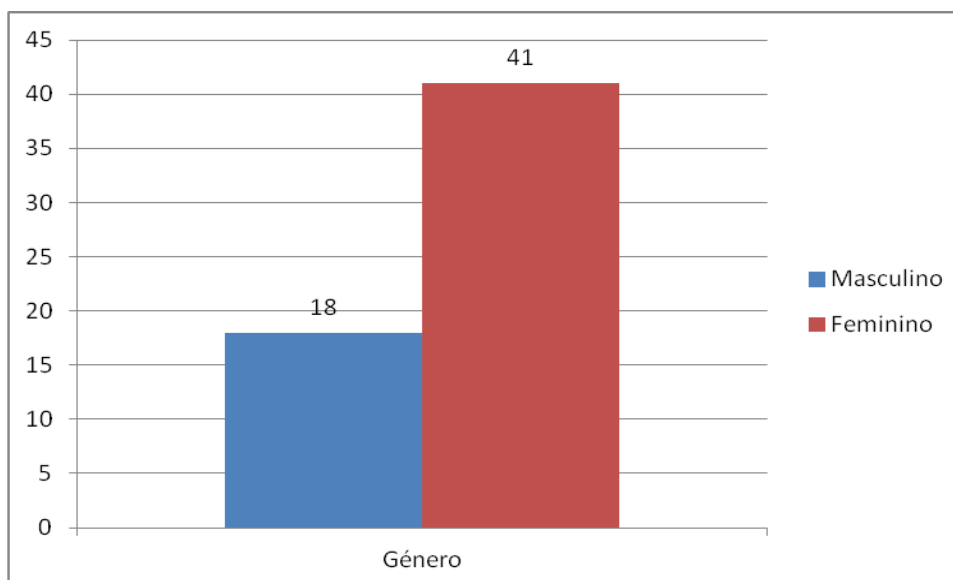
Um idoso comprometido com a cultura é feliz, pois a sua vida adquire um significado útil.

Este é um dos objetivos da Instituição: o bem-estar do grupo alicerçada na felicidade de cada um.

II - CARATERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO

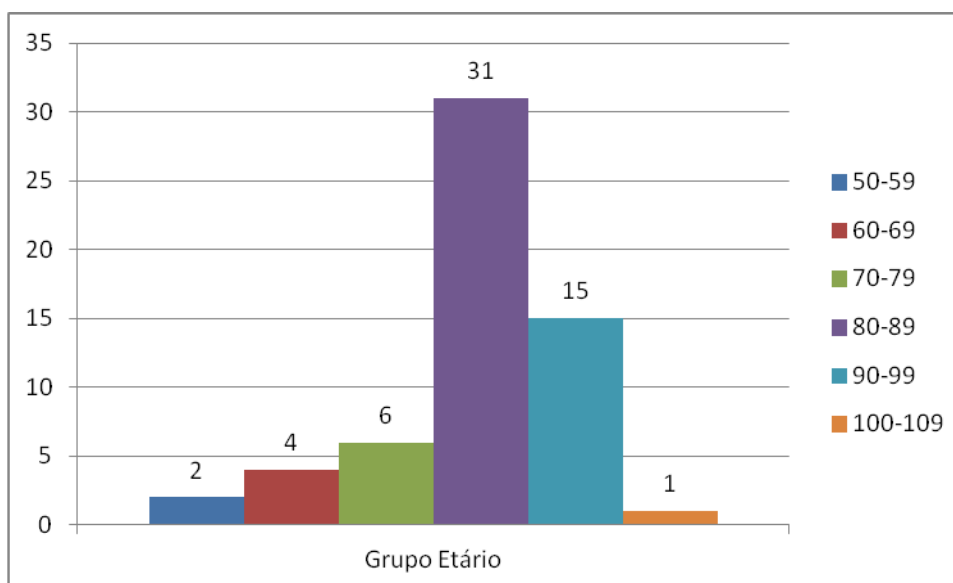
2.1 - Caraterização por Género

O Lar de Santo António tem um total de 59 utentes, onde 41 pertencem ao sexo feminino e 18 utentes ao sexo masculino.



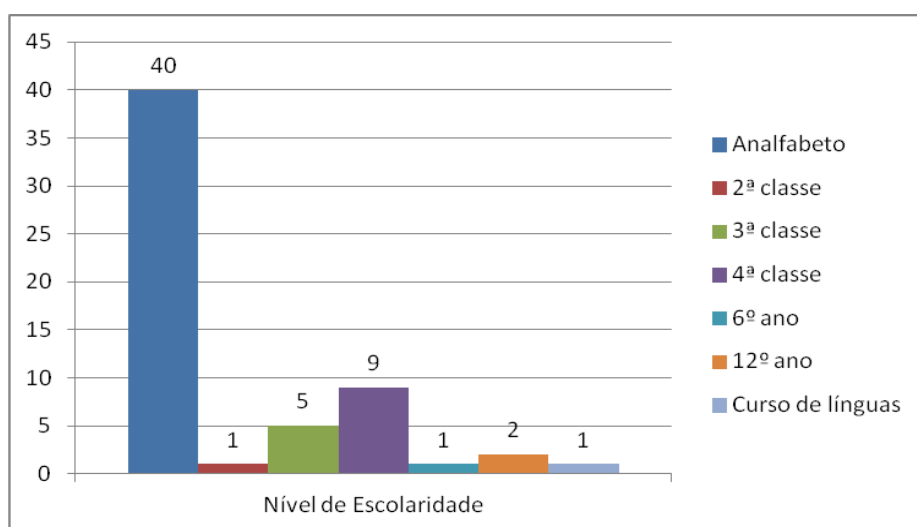
2.2 - Caraterização por Grupo Etário

Esta Instituição apresenta uma população bastante envelhecida, sendo que o grupo etário de maior relevância é dos 80 aos 89 anos, com um total de 31 utentes.



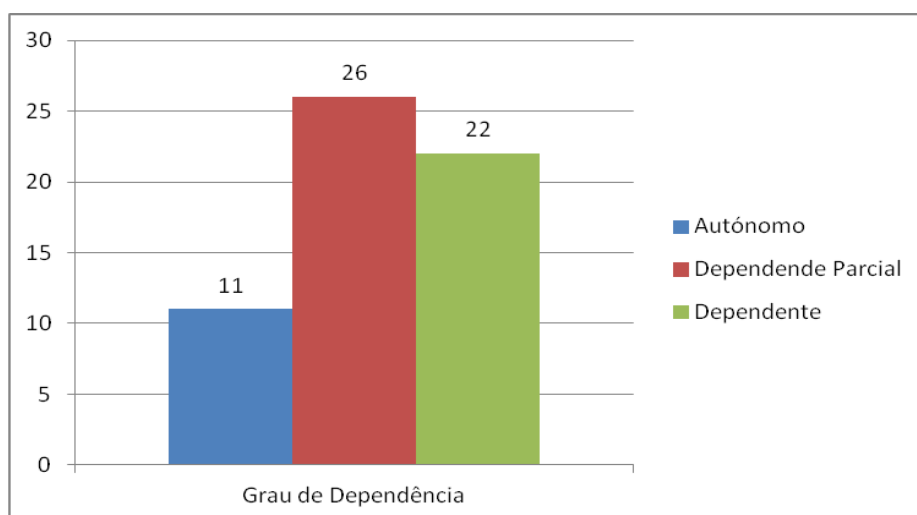
2.3 - Caracterização por Nível de Escolaridade

Relativamente ao ano anterior (34 utentes), existe um aumento dos utentes sem escolaridade (40 utentes), o que contribui para uma elevada taxa de analfabetismo nesta Estrutura Residencial. No entanto, os utentes mais recentes que integram esta Instituição apresentam um nível de escolaridade mais elevado.



2.4 - Caracterização por Grau de Dependência

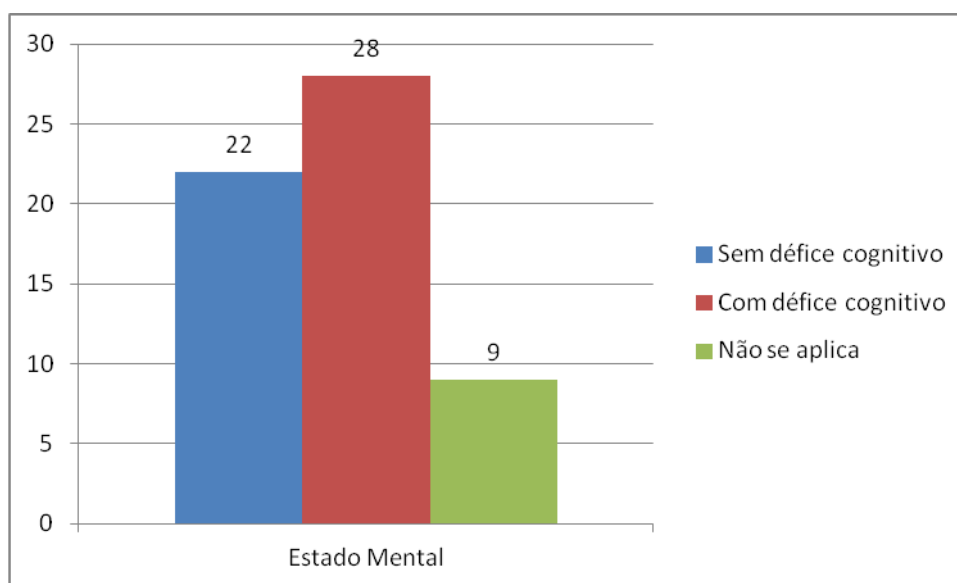
Para se avaliar a dependência dos utentes, recorreu-se ao Índice de Katz. Este instrumento foi criado por Sidney Katz, em 1963 e serve para avaliar a capacidade funcional do idoso. Analisando os seis itens que Katz estabeleceu (banho, vestir, W.C., Deslocação, Continência, Alimentação), a Instituição é constituída por 11 utentes autónomos, 26 utentes com dependência parcial e 22 utentes dependentes. Apesar do elevado número de utentes dependentes ou com dependência parcial, houve um aumento significativo de utentes autónomos desde o ano anterior.



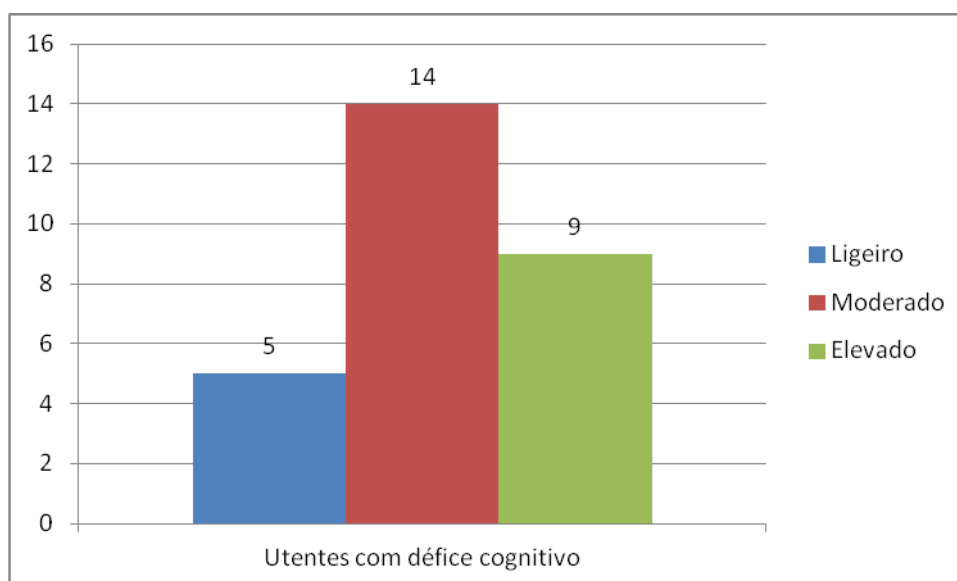
2.5 – Caracterização por Estado Mental

Para se avaliar o estado mental dos utentes, recorreu-se à escala Mini Mental State Examination. Este exame consiste num breve questionário de 30 pontos que tem como objetivo rastrear perdas cognitivas, através da medição de funções incluindo a aritmética, memória, e Orientação.

A Instituição tem 59 utentes, no entanto só foi possível aplicar esta escala a 50 idosos, havendo 22 que não apresentam défice cognitivo e 28 que apresentam esse défice



Destes 28 utentes, 5 apresentam défice cognitivo ligeiro, 14 apresentam défice cognitivo moderado e 9 apresentam défice cognitivo elevado.



III - OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS / ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO

Objetivos Gerais	Estratégias de Intervenção	Atividades	Objetivos Específicos	Indicadores	Meta	Fonte
1. Trabalhar o conhecimento/valorização pessoal, recorrendo à diversidade cultural	Criar um Atelier de Cultura “Juntos somos Cultura”	- Realizar visitas culturais	- Fomentar o enriquecimento cultural.	- Nº de visitas realizadas - Taxa de participação	≥3 ≥15%	Registo da Taxa de Participação no Atelier “Juntos somos cultura”
		- Realizar sessões de cinema	- Promover o conhecimento das artes cinematográficas nacionais e internacionais.	- Nº de sessões de cinema - Taxa de participação	≥3 ≥60%	Registo da Taxa de Participação no Atelier “Juntos somos cultura”
2. Promover o contato com a família e a comunidade	Convidar a Família e a Comunidade a participar nas atividades comemorativas da Instituição	- Organizar atividades que incluam os familiares dos utentes e a comunidade.	- Garantir o contato entre os utentes e respetivos familiares; - Garantir o contato com a comunidade.	- Nº de atividades realizadas com os familiares. - Nº de atividades realizadas com os familiares. - Taxa de participação	≥2 ≥3 ≥50%	Registo da Taxa de Participação – Atividades Comemorativas Fotografias
3. Estabelecer relações intergeracionais	Convidar as crianças do Pré-escolar e da Escola Primária a participar nas atividades comemorativas da Instituição	- Organizar atividades Intergeracionais.	- Garantir o contato entre utentes e crianças.	- Nº de atividades realizadas - Taxa de participação	≥2 ≥50%	Registo da Taxa de Participação – Atividades Comemorativas Fotografias

4. Promover estilos de vida saudáveis	Na área da expressão motora, criar um Atelier de Estimulação Motora	- Realizar sessões de Atividade Física.	- Manter ou desenvolver a flexibilidade, coordenação e equilíbrio.	- Nº de sessões de Atividade Física. - Taxa de Participação.	≥30 ≥60%	Registo da Taxa de Participação no Atelier de Estimulação Motora
		- Realizar Jogos de Boccia Sénior.	- Desenvolver potencialidades competitivas; - Estimular o espírito de grupo e a entreajuda.	- Nº de sessões de Jogos de Boccia Sénior. - Taxa de Participação.	≥5 ≥60%	Registo da Taxa de Participação no Atelier de Estimulação Motora
5. Fomentar a criatividade	Na área lúdico-recreativa, criar um Atelier de Trabalhos Manuais	- Realizar sessões de trabalhos de Expressão Plástica, Bordados e Rendas.	- Partilhar conhecimentos; - Fomentar a criatividade e expressão; - Desenvolver a motricidade fina; - Promover o convívio e entretenimento; - Estimular a entreajuda.	- Nº de sessões de Trabalhos Manuais. - Taxa de Participação.	≥1x por mês ≥50%	Registo da Taxa de Participação no Atelier de Trabalhos Manuais
6. Trabalhar as principais capacidades cognitivas e sensoriais	Criar um Atelier de Estimulação Cognitiva e Sensorial.	- Realizar Jogos de Estimulação Cognitiva.	- Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo; - Aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade percetiva, e a reabilitação das funções executivas.	- Nº de Jogos de Estimulação Cognitiva. - % de utentes que mantiveram/melhoraram a sua capacidade cognitiva.	≥1x por mês ≥50%	Registo da Taxa de Participação no Atelier de Estimulação Cognitiva Escala de MMSE
		- Realizar Jogos de Estimulação Sensorial.	- Estimular e despertar os sentidos visuais, auditivos e táteis.	- Nº de sessões de Estimulação Sensorial. - Taxa de participação	≥1x por mês ≥50%	Registo da Taxa de Participação no Atelier de Estimulação Sensorial

A taxa de participação nos Ateliers (atividades rotineiras) é calculada com base no número de utentes inscritos, no entanto, a taxa de participação das atividades comemorativas realizadas na Instituição é calculada com base no número total de utentes existentes na mesma.

IV – METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO

As atividades planeadas serão divulgadas através das Planificações Semanais (atividades rotineiras e comemorativas) afixadas no Placar da Instituição, como através da página de facebook. Para as atividades específicas serão desenvolvidos cartazes de divulgação, que serão distribuídos pela Instituição e Comunidade.

V – MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

Existem quatro tipos de Monitorização: semanal, mensal, semestral e anual.

Semanalmente a planificação é avaliada em termos de execução.

No que se refere à monitorização mensal, é registado o grau de participação dos utentes nas atividades realizadas em cada atelier; verificada a execução das atividades programadas através de um impresso próprio, bem como feita a avaliação do cumprimento dos objetivos.

Relativamente à monitorização semestral, é realizada uma reunião com a equipa técnica, a fim de se verificar o cumprimento dos objetivos e das atividades determinadas no PADP. Se necessário, é realizado um ajustamento dos objetivos e das estratégias a utilizar para o próximo semestre.

Por fim, a avaliação anual é feita através de uma análise geral onde se verifica o nível de aplicabilidade/concretização dos objetivos, estratégias e grau de cumprimento, existência de pontos menos positivos no PADP. Desta avaliação sairá o grau de cumprimento do PADP, tendo em linha de conta, quer a execução das atividades (50%), quer o cumprimento dos objetivos (50%).

Nesta mesma avaliação, a equipa técnica delinea as linhas gerais do PADP do próximo ano.

Anexo 1

Cronograma das Atividades Comemorativas

Cronograma das Atividades Comemorativas

Meses do Ano	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Dia 04 (QUA) – Comemoração dos Aniversários de dezembro. Dia 06 (SEX) – DIA DE REIS, em parceria com o Lar da Sagrada Família - Confeção e decoração de biscoitos em forma de coroa. <u>Comemora-se nos dias 05 (confeção e decoração) e 06 (oferta).</u>												
Dia 01 (QUA) – Comemoração dos Aniversários de janeiro. Dia 28 (TER) – CARNAVAL (Desfile de Carnaval em parceria com o Lar da Sagrada Família, a Escola Primária, o Pré-escolar e a comunidade – <u>comemora-se no dia 24 (SEX).</u>												
Dia 01 (QUA) – Comemoração dos Aniversário de fevereiro. Dia 08 (QUA) – DIA INTERNACIONAL DA MULHER – Mulher em Adjetivos. Dia 19 (DOM) – DIA DO PAI e Dia 21 (TER) – DIA MUNDIAL DA POESIA – Recital de Poesia sobre a importância do Pai. <u>Comemora-se no dia 22 (QUA).</u>												
Dia 05 (QUA) – Comemoração dos Aniversários de março. Dias 06 (QUI) – DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA e 07 (SEX) – DIA MUNDIAL DA SAÚDE – Aula de Ginástica com a comunidade, em parceria com o Lar da Sagrada Família e os Professores de Desporto da Junta de Freguesia. <u>Comemora-se no dia 06 (QUI).</u>												

<p>Dia 16 (DOM) – PÁSCOA – Confeção de folares em VNB, em parceria com o Lar da Sagrada Família. <u>Comemora-se no dia 08 (SAB).</u></p> <p>Dia 25 (TER) – DIA DA LIBERDADE – Leitura e reflexão sobre o livro “O Tesouro” de Manuel António Pina. <u>Comemora-se no dia 26 (QUA).</u></p> <p>Dia 28 (SEX) – Visita à Ovibeja, em parceria com o Lar da Sagrada Família e o Lar de Nossa Senhora da Luz (Albernoa).</p>												
<p>Dia 03 (QUA) – Comemoração dos Aniversários de abril.</p> <p>Dia 07 (DOM) – DIA DA MÃE – Recital de poesia sobre a importância da Mãe. <u>Comemora-se no dia 10 (QUA).</u></p> <p>DIA 12 (SEX) – DIA INTERNACIONAL DO ENFERMEIRO – Atividade secreta. <u>Para ser desenvolvida de 17 a 21 de Abril.</u></p> <p>Dia 15 (SEG) – DIA INTERNACIONAL DA FAMÍLIA – Sessão fotográfica com utentes e familiares e lanche partilhado. <u>Comemora-se no dia 13 (SAB).</u></p> <p>Dia 25 (QUI) – 5ª FEIRA DE ASCENSÃO – Teatro na Aldeia “Um serão ao fresco” com o Grupo de Teatro Riteté, em parceria com o Lar da Sagrada Família, a Junta de Freguesia e a comunidade. <u>Comemora-se no dia 27 (SAB).</u></p> <p>Dia 31 (QUA) – Comemoração dos Aniversários de maio.</p>												
<p>Dia 13 (TER) – DIA DE SANTO ANTÓNIO – Festa no largo da Igreja, em parceria com o Lar da Sagrada Família, a Junta de Freguesia e a comunidade. Participação do Grupo Coral e Instrumental Trigo Limpo. <u>Comemora-se no dia 17 (SAB).</u></p> <p>Dia 29 (QUI) – Visita à RTP1, em parceria com o Lar da</p>												

Sagrada Família e o Lar de Nossa Senhora da Luz (Albernoa).												
Dia 05 (QUA) – Comemoração dos Aniversários de junho. Dia 26 (QUA) – DIA MUNDIAL DOS AVÓS – PeddyPaper Intergeracional, em parceria com o Lar da Sagrada Família e as crianças da comunidade. <u>Comemora-se no dia 12 (QUA).</u>												
Dia 02 (QUA) – Comemoração dos Aniversários de julho.												
Dia 06 (QUA) – Comemoração dos Aniversários de agosto. Dia 14 (QUI) – Visita ao Jardim Zoológico, em parceria com o Lar da Sagrada Família e o Lar de Nossa Senhora da Luz (Albernoa). DIA 21 (QUI) – DIA MUNDIAL DO ALZHEIMER – Sessão de esclarecimento, em parceria com o Lar da Sagrada Família, a Junta de Freguesia e a comunidade.												
Dia 01 (DOM) – DIA INTERNACIONAL DO IDOSO + DIA MUNDIAL DA MÚSICA + Comemoração dos Aniversários de setembro – Festa convívio. <u>Comemora-se no dia 07 (SAB).</u> Dia 07 (SAB) – DIA NACIONAL DOS CASTELOS – Ginástica e PicNic no Castelo de Beja, em parceria com o Lar da Sagrada Família. <u>Comemora-se no dia 12 (QUI).</u>												
Dia 02 (QUI) – Comemoração dos Aniversários de outubro. Dia 5 (DOM) – DIA MUNDIAL DO CINEMA – Cinema com pipocas. <u>Comemora-se no dia 08 (QUA).</u> Dia 11 (SAB) – DIA DE SÃO MARTINHO na Aldeia, em parceria com o Lar da Sagrada Família, a Junta de Freguesia, a Escola Primária, o Pré-escolar e a comunidade. <u>Comemora-</u>												

<p><u>se no dia 10 (SEX).</u></p> <p>Dia 14 (TER) – DIA MUNDIAL DA DIABETES, em parceria com o Lar da Sagrada Família, a Junta de Freguesia, o Centro de Saúde e a comunidade. <u>Comemora-se no dia 16 (QUI).</u></p> <p>Dia 30 (QUI) – Visita ao Cristo Rei, em parceria com o Lar da Sagrada Família e o Lar de Nossa Senhora da Luz (Albernoa).</p>												
<p>Dia 06 (QUA) – Comemoração dos Aniversários de novembro.</p> <p>Dia 16 (SAB) – Gala de Natal com os familiares</p>												

Anexo 2

Planeamento das Atividades Comemorativas

Planeamento das Atividades Comemorativas

Mês	Dia Comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição das Atividades Estratégias	Recursos		Orçamento
				Materiais	Humanos	
janeiro	Dia 04 (QUA) - Comemoração dos Aniversários de dezembro.	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar o aniversário dos utentes; - Promover momentos de bem-estar e convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comemorar os Aniversários de dezembro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bolo; - Sumos; - Decoração diversa (velas, pepitas coloridas). 	Todos os colaboradores de serviço	+/- 10€
	Dia 06 (SEX) – DIA DE REIS, em parceria com o Lar da Sagrada Família. <u>Comemora-se nos dias 05 (confeção e decoração) e 06 (oferta).</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar a partilha de conhecimentos; - Promover momentos de bem-estar e convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Confeção e decoração de biscoitos em forma de coroa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Farinha; - Açúcar; - Manteiga; - Ovos; - M&Ms 	Animadora Sociocultural Cozinheira Ajudantes de Cozinha Utentes	+/-20€
fevereiro	Dia 01 (QUA) - Comemoração dos Aniversários de janeiro.	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar o aniversário dos utentes; - Promover momentos de bem-estar e convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comemorar os Aniversários de janeiro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bolo; - Sumos; - Decoração diversa (velas, pepitas coloridas). 	Todos os colaboradores de serviço	+/- 10€

fevereiro	Dia 28 (TER) – CARNAVAL (Desfile de Carnaval em parceria com o Lar da Sagrada Família e a Escola Primária, o Pré-escolar e a comunidade. <u>Comemora-se no dia 24 (SEX).</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a motricidade fina; - Estimular a criatividade; - Integrar os utentes nas festividades da comunidade; - Fomentar a intergeracionalidade. - Promover momentos de bem-estar e convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar as fantasias de Carnaval; - Desfile de Carnaval. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tintas; - Pincéis; - Material de desgaste; - Tecidos; - Material de Costura; - Colas. 	Animadora Sociocultural Utentes Professores Crianças Comunidade	+/-20€
março	Dia 01 (QUA) - Comemoração dos Aniversários de fevereiro.	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar o aniversário dos utentes; - Promover momentos de bem-estar e convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comemorar os Aniversários de fevereiro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bolo; - Sumos; - Decoração diversa (velas, pepitas coloridas). 	Todos os colaboradores de serviço	+/- 10€
	Dia 08 (QUA) – DIA INTERNACIONAL DA MULHER.	<ul style="list-style-type: none"> - Consciencializar sobre a importância da mulher, repensando o seu papel e a sua importância na sociedade com a sua independência pessoal e profissional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Descrever a Mulher com adjetivos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Folhas brancas de papel; - Lápis; - Canetas. 	Animadora Sociocultural Utentes	0€

março	Dia 19 (DOM) – DIA DO PAI e Dia 21 (TER) – DIA MUNDIAL DA POESIA. <u>Comemora-se no dia 22 (QUA)</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Reforçar a importância da figura paterna. - Celebrar a poesia como forma de arte em todo o mundo. 	- Recital de Poesia sobre a importância do Pai.	- Poemas.	Animadora Sociocultural Utentes	0€
abril	Dia 05 (QUA) - Comemoração dos Aniversários de março.	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar o aniversário dos utentes; - Promover momentos de bem-estar e convívio. 	- Comemorar os Aniversários de março.	<ul style="list-style-type: none"> - Bolo; - Sumos; - Decoração diversa (velas, pepitas coloridas). 	Todos os colaboradores de serviço	+/- 10€
	Dias 06 (QUI) – DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA e 07 (SEX) – DIA MUNDIAL DA SAÚDE, em parceria com o Lar da Sagrada Família e os Professores de Desporto da Junta de Freguesia. <u>Comemora-se no dia 06 (QUI)</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Prevenir doenças; - Melhorar o condicionamento cardiovascular; - Manter ou desenvolver a flexibilidade, coordenação e equilíbrio; - Promover o contato com outras pessoas. 	- Aula de Ginástica com a comunidade.	<ul style="list-style-type: none"> - Aparagem; - CD's; - Material de Desporto. 	Animadora Sociocultural Professor de Desporto Professores de Desporto da Junta de Freguesia Utentes	0€
	Dia 16 (DOM) – PÁSCOA, em parceria com o Lar da Sagrada Família. <u>Comemora-se no dia 08 (SAB)</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a memória remota; - Valorizar o utente a partir do conhecimento que ele tem do seu passado; 	- Confeção de folares em Vila Nova da Baronia.	Carrinhas; Folares: - Farinha sem fermento;	Animadora Sociocultural DT ou ESG	+/- 60€

abril		<ul style="list-style-type: none"> - Partilhar conhecimentos de receitas antigas; - Estimular a motricidade fina; - Promover o convívio. 	(Os folares são para o lanche na Instituição)	<ul style="list-style-type: none"> - Fermento de Padeiro; - Açúcar; - Margarina; - Ovos; - Leite; - Sal fino; - Erva doce; - Amendoas; - Almoço; - Lanche. 	Auxiliar de Ação Direta Utentes	
	Dia 25 (TER) – DIA DA LIBERDADE <u>Comemora-se no dia 26 (QUA)</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a partilha de experiências vividas na data assinalada; - Estimular a memória; - Fomentar o enriquecimento cultural. 	- Leitura e reflexão sobre o livro “O Tesouro” de Manuel António Pina.	- Livro.	Animadora Sociocultural Utentes	0€
	Dia 28 (SEX) – Visita à Ovibeja, em parceria com o Lar da Sagrada Família e o Lar de Nossa Senhora da Luz (Albernoa).	<ul style="list-style-type: none"> - Relembrar a atividade agropecuária do Alentejo. 	- Visita à Ovibeja.	<ul style="list-style-type: none"> - Carrinhas; - Águas peq. 	Animadora Sociocultural DT ou ESG Utentes	+/- 15€

maio	Dia 03 (QUA) - Comemoração dos Aniversários de abril.	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar o aniversário dos utentes; - Promover momentos de bem-estar e convívio. 	- Comemorar os Aniversários de abril.	<ul style="list-style-type: none"> - Bolo; - Sumos; - Decoração diversa (velas, pepitas coloridas). 	Todos os colaboradores de serviço	+/- 10€
	Dia 07 (DOM) – DIA DA MÃE <u>Comemora-se no dia 10 (QUA)</u>	- Homenagear as mães.	- Recital de Poesia sobre a importância da Mãe.	- Poemas.	Animadora Sociocultural Utentes	0€
	Dia 12 (DIA INTERNACIONAL DO ENFERMEIRO) <u>Atividade para ser desenvolvida de 17 a 21 de abril</u>	- Valorizar o	Atividade surpresa	- Canetas.	Animadora Sociocultural Utentes	+/- 10€
	Dia 15 (SEG) – DIA INTERNACIONAL DA FAMÍLIA. <u>Comemora-se no dia 13 (SAB)</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Registrar, em papel, a importância da família; - Proporcionar momentos de convívio familiar; - Proporcionar momentos de bem-estar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sessão fotográfica com utentes e familiares; - Lanche partilhado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fotógrafa; - Lanche partilhado. 	Animadora Sociocultural DT ou ESG Fotógrafa Utentes Familiares	+/- 20€

maio	<p>Dia 25 (QUI) – 5ª FEIRA DE ASCENSÃO, em parceria com o Lar da Sagrada Família, a Junta de Freguesia e a comunidade.</p> <p><u>Comemora-se no dia 27 (SAB)</u></p>	<p>- Fomentar o enriquecimento cultural.</p>	<p>- Teatro na Aldeia – “Um serão ao fresco” com o Grupo de Teatro Riteté de Ferreira do Alentejo.</p>	<p>- Cadeiras.</p>	<p>Animadora Sociocultural DT ou ESG AAD Utentes Comunidade</p>	<p>A Junta de Freguesia assegura o valor da peça de teatro</p> <p>0€</p>
	<p>Dia 31 (QUA) - Comemoração dos Aniversários de maio.</p>	<p>- Valorizar o aniversário dos utentes; - Promover momentos de bem-estar e convívio.</p>	<p>- Comemorar os Aniversários de maio.</p>	<p>- Bolo; - Sumos; - Decoração diversa (velas, pepitas coloridas).</p>	<p>Todos os colaboradores de serviço</p>	<p>+/- 10€</p>
junho	<p>Dia 13 (TER) – DIA DE SANTO ANTÓNIO, em parceria com o Lar da Sagrada Família, a Junta de Freguesia e a comunidade.</p> <p><u>Comemora-se no dia 17 (SAB)</u></p>	<p>- Estimular a motricidade fina; - Desenvolver a criatividade. - Promover momentos de partilha e convívio com a comunidade. - Promover momentos de bem-estar e convívio familiar.</p>	<p>- Elaboração de balões para a decoração do largo; - Lanche-convívio; - Atuação da Marcha dos Cajadinhos. - Participação do Grupo Coral e Instrumental Trigo Limpo.</p>	<p>- Lanche; - Grupo Trigo Limpo; - Mesas e bancos da Junta de Freguesia; - Roupa para a Marcha. - Balões de papel e fitas</p>	<p>Todos os colaboradores de serviço Utentes Junta de Freguesia Grupo Trigo Limpo Comunidade</p>	<p>+/- 60€</p>

junho				para a decoração do largo.		
	Dia 29 (QUI) – Visita à RTP1, em parceria com o Lar da Sagrada Família e o Lar de Nossa Senhora da Luz (Albernoa).	- Promover momentos de bem-estar e convívio.	- Visitar o estúdio, o museu virtual e participar num programa em gravação.	- Autocarro da Câmara; - Almoço; - Lanche.	Animadora Sociocultural Utentes DT ou ESG Enfermeira	+/- 50€
julho	Dia 05 (QUA) - Comemoração dos Aniversários de junho.	- Valorizar o aniversário dos utentes; - Promover momentos de bem-estar e convívio.	- Comemorar os Aniversários de junho.	- Bolo; - Sumos; - Decoração diversa (velas, pepitas coloridas).	Todos os colaboradores de serviço	+/- 10€
	Dia 26 (QUA) – DIA MUNDIAL DOS AVÓS, em parceria com o Lar da Sagrada Família e as crianças da comunidade.	- Fomentar a intergeracionalidade; - Promover momentos de bem-estar e convívio.	- PeddyPaper Intergeracional; - Lanche partilhado.	- Cartões com Adivinhas; - Jogos de estimulação motora, cognitiva e sensorial; -Aparelhagem.	Animadora Sociocultural Utentes Crianças	+/-20€
agosto	Dia 02 (QUA) - Comemoração dos Aniversários de julho.	- Valorizar o aniversário dos utentes;	- Comemorar os Aniversários de julho.	- Bolo; - Sumos;	Todos os colaboradores	+/- 10€

		- Promover momentos de bem-estar e convívio.		- Decoração diversa (velas, pepitas coloridas).	de serviço	
setembro	Dia 06 (QUA) - Comemoração dos Aniversários de agosto.	- Valorizar o aniversário dos utentes; - Promover momentos de bem-estar e convívio.	- Comemorar os Aniversários de agosto.	- Bolo; - Sumos; - Decoração diversa (velas, pepitas coloridas).	Todos os colaboradores de serviço	+/- 10€
	Dia 14 (QUI) – Visita ao Jardim Zoológico, em parceria com o Lar da Sagrada Família e o Lar de Nossa Senhora da Luz (Albernoa).	- Promover momentos de bem-estar e convívio.	- Visita ao Jardim Zoológico.	- Autocarro da Câmara; - Almoço; - Lanche.	Animadora Sociocultural Utentes DT ou ESG	O valor do bilhete é suportado pelos utentes 1 bilhete adulto 19,50€ + +/- 40€
	Dia 21 (QUI) – DIA MUNDIAL DO ALZHEIMER, em parceria com o Lar da Sagrada Família, a Junta de Freguesia e a comunidade.	- Consciencializar a população para a doença do alzheimer.	- Sessão de explicação da doença, dos principais sintomas e das implicações na vida do doente, de modo a	- Sala de convívio da Junta de Freguesia.	Animadora Sociocultural Enfermeira Diretora	0€

setembro			que todos os participantes estejam a par da realidade do Alzheimer.		Técnica Utentes Junta de Freguesia Comunidade	
outubro	Dia 01 (DOM) – DIA INTERNACIONAL DO IDOSO, DIA MUNDIAL DA MÚSICA e Comemoração dos Aniversários de setembro. <u>Comemora-se no dia 07 (SAB)</u>	- Sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento e da necessidade de proteger e cuidar da população mais idosa; - Divulgar a diversidade musical; Valorizar o aniversário dos utentes; - Promover momentos de bem-estar e convívio.	- Festa-convívio com a participação de um grupo musical; - Comemorar os Aniversários de setembro.	- Lanche; - Mesas e Bancos da Junta de Freguesia.	Animadora Sociocultural DT ESG Auxiliares Utentes Grupo musical	+/- 60€
	Dia 07 (SAB) – DIA NACIONAL DOS CASTELOS, em parceria com o Lar da Sagrada Família. <u>Comemora-se no dia 12 (QUI)</u>	- Fomentar o enriquecimento cultural; - Promover momentos de bem-estar e convívio.	- Aula de Ginástica e PicNic no Castelo de Beja.	- Carrinhas; - Lanche; - Água; -Aparelhagem; - Extensão.	Animadora Sociocultural Professor de Desporto DT ou ESG Utentes	+/- 20€
novembro	Dia 02 (QUI) - Comemoração dos Aniversários de outubro.	- Valorizar o aniversário dos utentes; - Promover momentos de bem-	- Comemorar os Aniversários de outubro.	- Bolo; - Sumos; - Decoração	Todos os colaboradores de serviço	+/- 10€

novembro		estar e convívio.		diversa (velas, pepitas coloridas).		
	Dia 5 (DOM) – DIA MUNDIAL DO CINEMA – Cinema com pipocas. <u>Comemora-se no dia 08 (QUA)</u>	- Promover o conhecimento das artes cinematográficas nacionais; - Proporcionar bem-estar e aumento da autoestima do utente.	- Cinema com pipocas.	- Projetor; - Computador; - Colunas; - Milho; - Copos.	Animadora Sociocultural Utentes	+/- 5€
	Dia 11 (SAB) – DIA DE SÃO MARTINHO, em parceria com o Lar da Sagrada Família, a Junta de Freguesia, a Escola Primária, o Pré-escolar e a comunidade. <u>Comemora-se no dia 10 (SEX)</u>	- Fomentar a intergeracionalidade; - Promover momentos de partilha e convívio com a comunidade.	- Lanche-convívio no Largo da Junta de Freguesia.	- Castanhas; - Batata assada; - Linguiças; - Pão; - Descartáveis; - Mesas; - Bancos; - Aparelhagem - Lanche.	Animadora Sociocultural Colaboradores Utentes Crianças Comunidade	O lanche é partilhado com a Junta de Freguesia +/- 30€
	Dias 14 (TER) – DIA MUNDIAL DA DIABETES, em parceria com o Lar da Sagrada Família, a Junta de Freguesia, o Centro de Saúde de Beja e a comunidade.	- Consciencializar a população para a doença da Diabetes; - Promover o rastreio da glicémia.	- Sessão de esclarecimento; - Rastreio da glicémia.	- Máquinas e fitas; - Fruta; - Água; - Panfletos.	Animadora Sociocultural Diretora Técnica Médico	0€

novembro	<u>Comemora-se no dia 16 (QUI).</u>				Enfermeiras Professor de Desporto Junta de Freguesia Utentes Comunidade	
	Dia 30 (QUI) – Visita ao Cristo Rei, em parceria com o Lar da Sagrada Família e o Lar de Nossa Senhora da Luz (Albernoa).	- Promover momentos de bem-estar e convívio.	- Visitar o Cristo Rei.	- Autocarro da Câmara; - Almoço; - Lanche.	Animadora Sociocultural DT ou ESG Enfermeira Utentes	+/- 40€
dezembro	Dia 06 (QUA) - Comemoração dos Aniversários de novembro.	- Valorizar o aniversário dos utentes; - Promover momentos de bem-estar e convívio.	- Comemorar os Aniversários de novembro.	- Bolo; - Sumos; - Decoração diversa (velas, pepitas coloridas).	Todos os colaboradores de serviço	+/- 10€
	Dias 16 (SAB) – Gala de Natal com os familiares	- Desenvolver a motricidade fina; - Estimular a criatividade; - Proporcionar momentos de	- Decoração da Instituição; - Almoço de Natal com os familiares;	- Decoração elaborada anteriormente ;	Animadora Sociocultural Familiares Utentes	O almoço de Natal é suportado pelos

		bem-estar e convívio familiar; - Fomentar a criatividade.	- Oferta de um presente aos utentes.	- Árvores de Natal; - Bolas; - Luzes		utentes/familiars +/- 80€
	Orçamento Total					679,50€

VALIDAÇÃO DO PADP

Técnica Responsável	Diretora Técnica	Presidente da Direção
Assinatura:	Assinatura:	Assinatura:
Data: ___/___/___	Data: ___/___/___	Data: ___/___/___