



CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL  
PADRE ANTÔNIO MENDONÇA

## Plano de atividades 3ª Idade - Ano 2022

| <u>Atividades</u>                        | <u>Descrição</u>  | <u>Periodicidade</u>                                    | <u>Local</u>  | <u>Objetivos</u>  | <u>Recursos Humanos</u>   |
|--|---|---|---------------|---|---|
| Comemoração dos aniversários dos utentes | Realização de um lanche convivio, com bolo de aniversário, no qual se cantará os "Parabéns a você".           | Todos os meses aquando o dia de aniversário dos utentes | Centro Social | Preservar a identidade dos Utentes; Desenvolvimento de capacidades ao nível do equilíbrio sócio-emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural.   | Diretora; Auxiliar de atividades ocupacionais; Aj. Ação Direta. |
| Comemoração do dia dos Reis              | Participação no cantar dos Reis.  | Janeiro   | Centro Social | Promover relações sociais entre Utentes da instituição; Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências; Fomentar o sentimento de presença a um grupo.  | Diretora; Auxiliar de atividades ocupacionais; Aj. Ação Direta. |
| Comemoração do Inverno                   | Elaboração de decoração alusiva ao tema.  | Janeiro   | Centro Social | Realizar atividades criativas; Incrementar a participação ativa dos Utentes.  | Diretora; Auxiliar de atividades ocupacionais; Aj. Ação Direta. |
| Comemoração do dia de S. Valentim        | Diálogo com os idosos sobre a importância do amor e da amizade; Elaboração de doces para convivio da amizade. | Fevereiro   | Centro Social | Promover relações sociais entre os Utentes da instituição; Valorização dos sentimentos de amor e da amizade; Estimular as capacidades técnico-manuais, criatividade e imaginação.   | Diretora; Auxiliar de atividades ocupacionais; Aj. Ação Direta. |
| Comemoração do dia de Carnaval           | Elaboração de máscaras para o convivio de Carnaval.   | Março   | Centro Social | Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural em que os Utentes estão inseridos; Contrariar o desenraizamento social dos Utentes; Desenvolver a capacidade lúdica; Realizar atividades criativas; Incrementar a participação ativa dos Utentes; Promover o convivio. | Diretora; Auxiliar de atividades ocupacionais; Aj. Ação Direta. |
| Dia do Pai                               | Oferta de lembranças; Debate sobre o papel do homem na sociedade e na família. Celebração de Eucaristia.      | Março   | Centro Social | Celebrar o amor do pai; Debater as conquistas e as melhorias trazidas por eles na sociedade e na família em particular; Promover o convívio e estimular as relações sociais.  | Diretora; Auxiliar de atividades ocupacionais; Aj. Ação Direta. |

Plano de atividades 3ª Idade - Ano 2022

|                                     |   |             |                                  |   |  |
|-------------------------------------|---|-------------|----------------------------------|---|--|
| Comemoração da Primavera.           | Elaboração de decoração alusiva ao tema.  | Março/Abril | Centro Social                    | Realizar atividades criativas; Incrementar a participação ativa dos Utentes.  | Diretora; Auxiliar de atividades ocupacionais;<br>Aj. Ação Direta. |
| Comemoração do Dia de Páscoa        | Decoração da instituição alusiva época à festiva; Celebração da Missa de Ramos; Almoço com iguarias típicas da época festiva; Oferta de amêndoas. | Abril       | Centro Social                    | Promover o convívio e estimular as relações sociais e religiosas; Viver os valores cristãos; Incrementar a participação ativa dos Utentes.  | Diretora; Auxiliar de atividades ocupacionais;<br>Aj. Ação Direta. |
| Comemoração do Dia Mundial da Dança | Elaboração e execução de uma dança.   | Abril       | Centro Social e IPSS do Concelho | Estimular a atividade física dos Idosos; Criar o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão corporal; Desenvolver e estimular as capacidades físicas e artísticas dos utentes. Elaboração de uma dança partilhada nas redes sociais pelas várias IPSS do Concelho. | Diretora; Auxiliar de atividades ocupacionais;<br>Aj. Ação Direta. |
| Dia da Mãe                          | Diálogo com os Utentes sobre o papel da Mãe na família; Oferta de lembranças.   | Maio        | Centro Social                    | Celebrar o amor de Mãe; Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos.  | Diretora; Auxiliar de atividades ocupacionais;<br>Aj. Ação Direta. |
| Dia do trabalhador                  | Dinâmica de grupo acerca das profissões.  | Maio        | Centro Social                    | Lembrar a profissão de cada um; Desenvolver a capacidade lúdica.  | Diretora; Auxiliar de atividades ocupacionais;<br>Aj. Ação Direta. |
| Comemoração do Dia 13 de Maio       | Oração à Nossa Senhora e elaboração de um andor.  | Maio        | Centro Social                    | Promover o convívio e estimular as relações sociais e religiosas; Viver os valores Cristãos.  | Diretora; Auxiliar de atividades ocupacionais;<br>Aj. Ação Direta. |
| Comemoração do Verão                | Elaboração de decoração alusiva ao tema.  | Junho       | Centro Social                    | Realizar atividades criativas; Incrementar a participação ativa dos Utentes.  | Diretora; Auxiliar de atividades ocupacionais;<br>Aj. Ação Direta. |

Plano de atividades 3ª Idade - Ano 2022

|                                      |   |          |                         |   |   |
|--------------------------------------|---|----------|-------------------------|---|---|
| Comemoração dos Santos Populares     | Festa gastronómica-sardinhada; Construção de arcos e balões para a decoração do centro; Realização de quadras populares.  | Junho    | Centro Social           | Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos Utentes; Desenvolver a capacidade lúdica; Realizar atividades criativas; Promover o convívio e o bem-estar; Promover o conhecimento da cultura e das tradições. | Diretora; Auxiliar de atividades ocupacionais; Aj. Ação Direta. |
| Comemoração do dia dos avós          | Mensagens dos netos para os avós.   | Julho    | Centro Social           | Promover a aproximação familiar; Valorizar o papel dos avós na família.   | Diretora; Auxiliar de atividades ocupacionais; Aj. Ação Direta. |
| Passeio Anual                        | Passeio anual dos idosos da instituição; Realização de um piquenique.   | Agosto   | A definir               | Estimular a mobilidade dos Idosos e o conhecimento de novos lugares e pessoas; Proporcionar um momento de convívio.   | Diretora; Auxiliar de atividades ocupacionais; Aj. Ação Direta. |
| Comemoração do Outono                | Elaboração de decoração para a Instituição alusiva ao tema.   | Setembro | Centro Social           | Realizar atividades criativas; Incrementar a participação ativa dos Utentes.  | Diretora; Auxiliar de atividades ocupacionais; Aj. Ação Direta. |
| Vindimas                             | Realização de vindimas na quinta da instituição.  | Setembro | Quinta do Centro Social | Assegurar as condições de bem-estar dos Utentes; Combater o sedentarismo e desenvolver as capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação articular e muscular.               | Diretora; Auxiliar de atividades ocupacionais; Aj. Ação Direta. |
| Comemoração do dia Mundial do Idoso  | Lanche convívio; Oferta de lembranças; Debate sobre o papel do Idoso na sociedade e na família. Celebração de Eucaristia. | Outubro  | Centro Social           | Fomentar a interação grupal; Proporcionar um momento de descontração e convívio; Debater as conquistas e as melhorias trazidas por eles na sociedade; Promover o convívio e estimular as relações sociais.  | Diretora; Auxiliar de atividades ocupacionais; Aj. Ação Direta. |
| Comemoração do Dia Mundial da Música | Canto de diversas músicas tradicionais.   | Outubro  | Centro Social           | Desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico.  | Diretora; Auxiliar de atividades ocupacionais; Aj. Ação Direta. |

Plano de atividades 3ª Idade - Ano 2022

|   |  |          |               |  |  |
|---|--|----------|---------------|--|--|
| Comemoração do Dia Mundial da Alimentação | Elaboração de uma refeição saudável.   | Outubro  | Centro Social | Promover a saúde e prevenir a doença nos Utentes; Implementar hábitos de vida saudável.  | Diretora; Auxiliar de atividades ocupacionais;<br>Aj. Ação Direta;<br>Nutricionista. |
| Comemoração do Dia de São Martinho        | Realização de um Magusto; Decoração da instituição alusiva à quadra festiva.                                   | Novembro | Centro Social | Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os Utentes estão inseridos; Contrariar o desenraizamento social dos Utentes; Promover o convívio e o bem-estar; Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural. | Diretora; Auxiliar de atividades ocupacionais;<br>Aj. Ação Direta.                   |
| Comemoração do Natal                      | Decoração da Instituição alusiva à época festiva; Celebração de Eucaristia; Almoço de Natal; Troca de prendas. | Dezembro | Centro Social | Desenvolver as capacidades artísticas e plásticas; Possibilitar a relação de todos com todos, criando uma corrente afetiva; Proporcionar o divertimento, o convívio e a confraternização entre utentes, direção e funcionários; Estabelecer a cooperação, reconhecendo o valor do trabalho em equipa.                                      | Diretora; Auxiliar de atividades ocupacionais;<br>Aj. Ação Direta.                   |

**Nota:**

É de referir ainda que se realizam semanalmente, e durante todo o ano as seguintes atividades:

Estética (Manicure + Depilação de buço e sobrancelha)

Música

Dança

Estimulação cognitiva

Atelier de culinária

Expressão plástica

Expressão corporal

Estimulação sensorial

Boccia