

Ano: 2015

<i>Data</i>	<i>Comemoração</i>	<i>Objetivos</i>	<i>Atividades/Local/Tipo</i>	<i>Recursos Humanos e Materiais (Internos/Externos)</i>	<i>Observações</i>
<i>6 de janeiro</i>	<p><i>Comemoração do dia de Reis</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Reviver tradições, reavivando a memória; - Promover momentos de descontração e o gosto pelos cânticos tradicionais; - Promover as relações entre os utentes e colaboradores da instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cantares dos reis pelos idosos, nos diferentes serviços da instituição; - Partilha com as crianças da creche dos cantares dos reis. <p>Local: Centro Social de Santa Maria de Sardoura</p> <p>Atividade-Tipo: LR, SO</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora sociocultural; - Outros elementos da equipa técnica; - Ajudantes de lar e centro de dia; - Outro pessoal.. 	<p>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de utente, ainda que sem participação ativa (apenas observação).</p>
<i>17 de janeiro</i>	<p><i>Janeiras do Rancho Folclórico de Sobrado</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover momentos de alegria, descontração e o gosto pelos cânticos tradicionais; - Reviver tradições; - Aproximar a instituição de outras associações culturais e recreativas do concelho; - Promover cantares e danças entre os utentes e colaboradores da instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Atuação do rancho folclórico de Castelo de Paiva; - Lanche/jantar-convívio; - Confeção de bolachas para oferta aos elementos do rancho; - Partilha de danças e cantigas. <p>Local: ERPI do Centro Social de Santa Maria de Sardoura</p> <p>Atividade-Tipo: LR, SO, C</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora sociocultural; - Outros elementos da equipa técnica; - Ajudantes do lar; - Cozinheiras; - Direção do CSSMS; - Prendas/brindes; - Lanche/ceia. <p><u>Externos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rancho folclórico de Sobrado, Castelo de Paiva. 	<p>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de utente, ainda que sem participação ativa (apenas observação), à exceção dos acamados.</p>

Observações: Este plano de atividades é comum à resposta social de estrutura residencial para pessoas idosas/lar de idosos.

<p>Durante o mês de fevereiro</p>	<p>Preparação para o Carnaval</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular e apelar à imaginação e criatividade de cada pessoa idosa; - Proporcionar a ocupação útil dos tempos livres dos utentes; - Proporcionar momentos de diversão; - Desenvolver o trabalho de equipa; - Partilhar ideias entre os utentes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização dos adornos/máscaras/fatos para a celebração do Carnaval (com o tema “Contos Infantis”); - Decoração dos espaços alusiva ao tema. <p>Local: ERPI do Centro Social de Santa Maria de Sardoura.</p> <p>Atividade-Tipo: L,R, SO</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora sociocultural; - Ajudantes de lar/centro de dia; - Instrumentos e materiais de apoio à execução das fantasias (tecidos, entre outros) a designar. <p><u>Externos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Costureira. 	<p><i>A atividade poderá ser desenvolvida por qualquer utente, embora sem possibilidade de participação ativa por parte dos dependentes e acamados.</i></p>
<p>11 de fevereiro</p>	<p>Dia Mundial do Doente</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio entre os utentes; - Promover o espírito de solidariedade e interação entre utentes; - Aproximar os utentes das diferentes respostas sociais – ERPI, centro de dia e serviço de apoio domiciliário. 	<ul style="list-style-type: none"> - Visita aos idosos acamados da ERPI e a alguns utentes do domicílio (SAD); - Oferta de uma lembrança aos idosos visitados. <p>Local: ERPI do Centro Social de Santa Maria de Sardoura e domicílios a designar</p> <p>Atividade-Tipo: L,R/ER</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora sociocultural; - Ajudantes de lar/centro de dia; - Motorista; - Transporte; - Outros recursos humanos a designar. 	<p><i>A atividade deverá ser integrada por utentes autónomos; os mais dependentes serão envolvidos de forma mais passiva ou enquanto beneficiários das visitas dos mais autónomos.</i></p>
<p>16 de fevereiro</p>	<p>Carnaval</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar momentos de descontração; - Desenvolver o gosto e o sentido estético de cada utente; - Favorecer as relações com a comunidade; - Fomentar a auto-estima e valorização da pessoa idosa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participação num desfile e baile de carnaval; - Participação num convívio interinstitucional, no âmbito do projeto MICAS; - Lanche convívio. <p>Local: Pavilhão gimnodesportivo de Castelo de Paiva</p> <p>Atividade-Tipo: L,R, SO</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora sociocultural; - Outros elementos da equipa técnica; - Ajudantes de lar e de centro de dia; - Transporte; - Fantasias de carnaval alusivas. 	<p><i>Utentes com dependência grave/muito grave não poderão participar.</i></p>

Observações: Este plano de atividades é comum à resposta social de estrutura residencial para pessoas idosas/lar de idosos.

<p style="text-align: center;">26 de fevereiro (14 de fevereiro)</p>	<p style="text-align: center;">Dia de S. Valentim Dia do Amigo</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de lazer; - Promover o convívio e a expressão emocional; - Partilhar sentimentos e emoções positivas entre utentes; - Fomentar as relações entre os idosos; - Contribuir para a aproximação entre os idosos de diferentes instituições. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de trabalhos, por parte dos utentes, alusivos à data para posterior decoração dos espaços; - Participação numa audição de Fados – projeto MICAS; - Lanche convívio. <p>Local: ERPI do Centro Social de Santa Maria de Sardoura; auditório da Câmara Municipal.</p> <p>Atividade-Tipo: L,R,</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora sociocultural; - Ajudantes do lar/centro de dia; - Motoristas; - Lanche; - Transporte; - Materiais necessários à realização desta atividade – a designar. 	<p>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de utente, embora com participação limitada por parte dos dependentes e acamados ou inexistente no caso da saída.</p>
<p style="text-align: center;">10 de março</p>	<p style="text-align: center;">Comemoração do dia Internacional da Mulher</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar o papel da mulher na sociedade e reconhecer e validar todo o universo da mulher; - Reforçar a igualdade de género; - Promover a auto-estima das idosas da instituição; - Homenagear todas as idosas das instituições participantes; - Partilhar experiências entre idosos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Atividade a organizar no âmbito do projeto MICAS; - Convívio entre utentes das várias instituições do concelho; - Realização de atividades de beleza (manicura, maquilhagem,...). <p>Local: ERPI do Centro Social de Santa Maria de Sardoura e outro a designar no âmbito do projeto Micas.</p> <p>Atividade-Tipo: L,R, SO, C</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora sociocultural; - Ajudantes de lar/centro de dia; - Motoristas; - Transporte; - Outro material necessário a designar. 	<p>A atividade deverá ser integrada por utentes autónomos, com participação limitada no caso dos dependentes/acamados ou inexistente no caso da saída.</p>
<p style="text-align: center;">19 de março</p>	<p style="text-align: center;">Dia do Pai</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Homenagear todos os pais presentes nas respostas sociais de lar de idosos e de centro de dia; - Relembrar o valor do pai numa família; - Promover a intergeracionalidade; - Valorizar e aumentar a auto-estima dos pais idosos da instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de atividades de animação alusivas ao dia; - Partilha de canções e músicas entre os idosos e as crianças da creche; - Atividade a organizar pelo CSCMP, no âmbito do projeto Micas (em data a definir). <p>Local: ERPI do Centro Social de Santa Maria de Sardoura e CSCMP.</p> <p>Atividade-Tipo: L,R, SO, C</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora sociocultural; - Ajudantes de lar/centro de dia; - Outros elementos da equipa técnica; - Bolo de aniversário; - Outro material a designar. 	<p>A atividade deverá ser integrada por qualquer tipo de utente, embora sem possibilidade de participação ativa por parte dos dependentes.</p>

Observações: Este plano de atividades é comum à resposta social de estrutura residencial para pessoas idosas/lar de idosos.

<p>20 de março (ao longo da semana)</p>	<p style="text-align: center;">Dia da Árvore</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar o gosto pela natureza; - Reconhecer o valor de cada árvore, como membro essencial à vida; - Valorizar e preservar os espaços verdes; - Promover o trabalho em equipa; 	<ul style="list-style-type: none"> - Decoração de uma gaiola alusiva à primavera, no âmbito do projeto micas; - Realização de uma atividade ao ar livre; - Criação de uma mini plantação de morangos; - Decoração dos espaços. <p>Local: Centro Social de Santa Maria de Sardoura; vila de Castelo de Paiva.</p> <p>Atividade-Tipo: L,R, SO, F</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora sociocultural; - Professor de educação física; - Ajudantes de lar/centro de dia; - Material a designar. <p><u>Externos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaço exterior. 	<p>Esta atividade está restrita aos utentes com dependência grave/muito grave, mas poderá ser integrada por todos aqueles que queiram participar.</p>
<p>27 de março</p>	<p style="text-align: center;">Festa de Ramos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Respeitar as tradições; - Relembrar o domingo de ramos; - Reforçar o papel dos padrinhos; - Possibilitar a satisfação das necessidades de utentes e colaboradores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de uma feira com ramos, plantas e flores. <p>Local: ERPI do Centro Social de Santa Maria de Sardoura.</p> <p>Atividade-Tipo: L,R, SO, C</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de lar/centro de dia; - Animadora sociocultural; - Outro pessoal da equipa técnica; - Vasos; - Flores; - Plantas; - Outro a designar. 	<p>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de utente, embora com participação mais limitada por parte dos dependentes e acamados.</p>
<p>Entre 23 a 31 de março</p>	<p style="text-align: center;">Confissões</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Respeitar as tradições e vontades dos utentes; - Possibilitar a satisfação de necessidades religiosas de cada utente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de confissões pelo padre da paróquia. <p>Local: Igreja de Santa Maria de Sardoura e ERPI do Centro Social de Santa Maria de Sardoura.</p> <p>Atividade-Tipo: E/R</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora sociocultural; - Ajudantes de lar e centro de dia; - Transporte. <p><u>Externo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Padre. 	<p>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de utente, desde que manifeste a sua vontade para tal.</p>

Observações: Este plano de atividades é comum à resposta social de estrutura residencial para pessoas idosas/lar de idosos.

2 de abril	<p>Festa da Páscoa</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Refletir sobre o significado da Páscoa; - Reviver tradições locais; - Reforçar o sentimento de valorização dos utentes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de decorações alusivas à páscoa, durante o mês de abril; - Visualização de um filme sobre a Páscoa; - Oferta de um “saquinho” de amêndoas a cada utente. <p>Local: ERPI do Centro Social de Santa Maria de Sardoura</p> <p>Atividade-Tipo: L,R, SO, ER</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de lar/centro de dia; - Animadora sociocultural; - Outro pessoal da equipa técnica; - Amêndoas sortidas; - Outro a designar. 	<p>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de utente, embora com participação mais limitada por parte dos dependentes.</p>
5 de abril	<p>Dia de Páscoa</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio e sociabilidade entre os utentes; - Proporcionar momentos de descontração; - Respeitar as tradições religiosas dos utentes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Assistência à missa de páscoa; - Visita do compasso de Sta. M^a de Sardoura; - Almoço de páscoa. <p>Local: ERPI do Centro Social de Santa Maria de Sardoura.</p> <p>Atividade-Tipo: E/R</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes do Lar. - Equipa técnica. <p><u>Externos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pároco e Compasso. 	<p>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de utente.</p>
7 de abril	<p>Dia Mundial da Saúde</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Prevenção da saúde dos utentes; - Promoção de comportamentos e hábitos saudáveis; - Sensibilização dos utentes para algumas questões relacionadas com a saúde mental. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento de uma ação de sensibilização sobre saúde mental; - Realização de uma ação de relaxamento; - Divulgação de um folheto sobre a saúde mental. <p>Local: ERPI do Centro Social de Santa Maria de Sardoura</p> <p>Atividade-Tipo: F, SO</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de lar/centro de dia; - Animadora sociocultural; - Técnica de reabilitação psicomotora (estagiária). - Outros elementos da equipa técnica; - Enfermeira; - Material a designar. 	<p>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de utente, embora sem participação ativa por parte dos dependentes, e acamados</p>

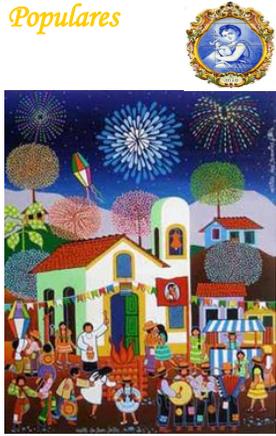
Observações: Este plano de atividades é comum à resposta social de estrutura residencial para pessoas idosas/lar de idosos.

<p style="text-align: center;">23 de abril</p>	<p style="text-align: center;">Comemoração do 25 de Abril</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de lazer; - Estimular a capacidade de concentração; - Proporcionar a partilha de trabalhos e experiências alusivas ao 25 de Abril: "A Revolução dos Cravos". 	<ul style="list-style-type: none"> - Atividade a definir, no âmbito do projeto Micas; - Decoração dos espaços alusiva a este tema. <p>Local: ERPI do Centro Social de Santa Maria de Sardoura</p> <p>Atividade-Tipo: L,R, SO, C</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de lar/centro de dia; - Animadora sociocultural; - Outros recursos humanos a designar; - Material a designar. 	<p style="text-align: center;">Esta atividade não poderá ser integrada pelos idosos com dependência grave ou muito grave; todos os restantes poderão participar desde que manifestem esse interesse.</p>
<p style="text-align: center;">28 de abril</p>	<p style="text-align: center;">Dia Mundial do Sorriso</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a auto-estima aos utentes; - Proporcionar momentos de alegria e diversão; - Promover sentimentos positivos, contrariando o pessimismo e a solidão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recolha de fotografias com o sorriso de cada utente e afixação na sala de estar; - Conclusão da frase "faz-me sorrir..." e afixação das mesmas; - Sessão de anedotas. <p>Local: ERPI do centro Social de Santa Maria de Sardoura</p> <p>Atividade-Tipo: L,R; SO</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de lar/centro de dia; - Animadora sociocultural; <p><u>Externos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Terapeuta. 	<p style="text-align: center;">A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de utente, embora com participação mais limitada por parte dos dependentes.</p>
<p style="text-align: center;">Durante o mês de maio</p>	<p style="text-align: center;">Caminhada da Primavera</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Contribuir para a promoção de hábitos de vida saudáveis; - Promover a atividade física; - Fomentar o convívio entre os utentes do CSSMS, estreitando relações com elementos de outras instituições; - Promover o contacto com a natureza. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participação numa caminhada organizada pela Santa Casa da Misericórdia de Castelo de Paiva; - Lanche convívio. <p>Local: a designar</p> <p>Atividade-Tipo: D, L,R, SO</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de centro de dia; - Animadora sociocultural; - T-Shirt's e bonés/chapéus; - Lanche, incluindo água. - Transporte. <p><u>Externos:</u></p> <p>A designar pela entidade organizadora.</p>	<p style="text-align: center;">Esta atividade não poderá ser integrada pelos utentes com dependência grave ou muito grave ou com problemas que impeçam esforço físico (poderão apenas observar).</p>

Observações: Este plano de atividades é comum à resposta social de estrutura residencial para pessoas idosas/lar de idosos.

<p style="text-align: center;">4 de maio</p>	<p style="text-align: center;">Comemoração do dia da Mãe</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Homenagear todas as idosas, mães, do lar de idosos e centro de dia; - Fomentar o convívio e a partilha de experiências; - Relembrar e reforçar o valor e importância da família. - Promover o convívio interinstitucional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrega às idosas mães de um presente surpresa; - Atividade de animação e convívio dinamizada pelo CSSMS, para todos utentes das diferentes instituições, no âmbito do projeto MICAS; - Lanche-convívio com as instituições do concelho. <p>Local: ERPI do Centro Social de Santa Maria de Sardoura ou outro a designar</p> <p>Atividade-Tipo: L, R, SO</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de lar/centro de dia; - Animadora sociocultural; - Outros elementos da equipa técnica; - Lanche, incluindo bolo para comemoração; - Música (e todo o equipamento de som, incluindo microfone); - Transporte; - Outro material a designar. 	<p><i>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de utente, ainda que de forma mais limitada, no caso dos acamados, principalmente decorrendo fora da instituição.</i></p>
<p style="text-align: center;">15 de maio</p>	<p style="text-align: center;">Dia Mundial da Família</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer a família como essencial à vida humana; - Fomentar o convívio; - Contribuir para a aproximação entre utentes e famílias; - Proporcionar momentos de descontração. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exibição da atividade, 'Conceito de família em palavras soltas': Família é...; - Realização de uma dança com os familiares; - Lanche-convívio entre idosos e suas famílias. <p>Local: ERPI do Centro Social de Santa Maria de Sardoura.</p> <p>Atividade-Tipo: L, R, SO</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de lar/centro de dia; - Animadora sociocultural; - Outros elementos da equipa técnica; - Sacos com biscoitos; - Lanche; - Outro material a designar. 	<p><i>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de utente, embora com participação mais limitada por parte dos dependentes.</i></p>

Observações: Este plano de atividades é comum à resposta social de estrutura residencial para pessoas idosas/lar de idosos.

<p style="text-align: center;">29 e 30 de maio</p>	<p style="text-align: center;">Feira Social</p> 	<p>Promover a participação em atividades lúdicas e recreativas;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Divulgar as capacidades criativas dos idosos; - Fomentar o convívio e o trabalho em equipa; - Elevar o sentimento de pertença, promovendo os níveis de auto-estima e auto-confiança; - Contribuir para a divulgação das respostas sociais e missão do centro social. 	<ul style="list-style-type: none"> - Execução de vários trabalhos manuais a expor e vender na feira social; - Decoração de um stand na feira social; - Apresentação de uma atividade realizada pelos idosos a todos os visitantes, incluindo outros utentes de outras instituições concelhias; - Visita a outros stands da feira social. <p>Local: Centro da Vila de Castelo de Paiva</p> <p>Atividade-Tipo: L, R, C, SO</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de lar/centro de dia; - Equipa técnica; - Outros recursos humanos a designar; - Trabalhos realizados pelos idosos; - Material decorativo; - Recursos multimédia e informáticos; - Transporte; - Outros a designar. <p><u>Externos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Stand/expositores; - Outros a designar. 	<p style="text-align: center;">Esta atividade não poderá ser integrada pelos idosos com dependência grave ou muito grave e acamados.</p>
<p style="text-align: center;">Entre 18 e 23 de junho</p>	<p style="text-align: center;">Festas dos Santos Populares</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar o convívio, proporcionando o desenvolvimento de atitudes de sociabilidade e cooperação; - Reviver as tradições; - Proporcionar momentos de descontração; - Participar nas atividades da comunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Decoração do espaço da ERPI com o tema dos "santos populares", destacando o S. João; - Comemoração dos santos populares junto da comunidade; - Participação nas marchas de S. João, juntamente com outras instituições, no âmbito do projeto MICAS; - Participação numa sardinhada. <p>Local: Centro da vila de Castelo de Paiva (a confirmar pela entidade organizadora).</p> <p>Atividade-Tipo: L, R, SO, D</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de lar/centro de dia; - Animadora sociocultural; - Outro pessoal da equipa técnica; - Motoristas; - Transporte; - Roupa alusiva; - Outro material a designar. <p><u>Externos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pessoal da S. C. Misericórdia de C. Paiva; - Material decorativo; 	<p style="text-align: center;">Esta atividade não poderá ser integrada pelos idosos com dependência grave ou muito grave e acamados.</p>

Observações: Este plano de atividades é comum à resposta social de estrutura residencial para pessoas idosas/lar de idosos.

<p style="text-align: center;">julho (data a definir)</p>	<p style="text-align: center;">VI Baile à Moda Antiga</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio interinstitucional; - Proporcionar momentos de lazer e alegria. 	<ul style="list-style-type: none"> - Atividade realizada no âmbito do projeto MICAS, pelo centro social de Real. - Missa na Igreja no local da atividade; - Realização de uma atividade de animação; - Almoço e lanche convívio. <p>Local: Freguesia de Real, Castelo de Paiva (em local específico a designar pela entidade)</p> <p>Atividade-Tipo: L,R/SO</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Ajudantes de centro de dia e lar; -Animadora sociocultural; - Outros recursos humanos a designar; - Transporte, - Almoço/ lanche; - Outros materiais a designar. 	<p>Esta atividade não poderá ser integrada pelos utentes com dependência grave ou muito grave. Os idosos que não possam fazer esforço físico terão uma participação mais limitada.</p>
<p style="text-align: center;">27 de julho</p>	<p style="text-align: center;">Dia Mundial dos Avós</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de convívio e de lazer; - Valorização e reconhecimento da “sabedoria adquirida com a vida”; - Reforçar a ligação entre avós e netos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participação numa festa a realizar pela ARPIP, no âmbito do projeto MICAS; - Participação em danças e outras atividades realizadas; - Almoço e lanche convívio. <p>Local: Associação, de Reformados, Pensionistas e Idosos de Pedorido – ARPIP.</p> <p>Atividade-Tipo: L,R, SO</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de lar/centro de dia; - Animadora sociocultural; - Outros recursos humanos a designar; - Transporte; - Outros a designar. <p><u>Externos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Outro pessoal e material a designar pela ARPIP. 	<p>Esta atividade não poderá ser integrada pelos idosos com dependência grave ou muito grave e acamados.</p>
<p style="text-align: center;">Julho/agosto (datas a definir)</p>	<p style="text-align: center;">Praia/Piscina</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar o convívio; - Proporcionar momentos de lazer e experiências únicas; - Aproximar os idosos; - Proporcionar momentos de descontração; - Promover o contato com a natureza. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ida à praia/piscina; - Realização de atividades físicas: jogos adaptados na areia e caminhadas à beira mar; - Lanche convívio em esplanada. <p>Local: Praia a definir; hotel rural da casa de S. Pedro (piscina e esplanada)</p> <p>Atividade-Tipo: L,R, SO, D</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de lar/centro de dia, animadora sociocultural e outros recursos humanos; - Transporte; - Guarda-sol, mantas/toalha, protetor solar; - Lanche (incluindo água) e outros a designar. 	<p>Esta atividade não poderá ser integrada pelos idosos com dependência grave ou muito grave ou com outro tipo de problema que tenha contra indicações quanto ao sol/praias.</p>

Observações: Este plano de atividades é comum à resposta social de estrutura residencial para pessoas idosas/lar de idosos.

19 de agosto	<p>Dia Mundial de Fotografia</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar cada idoso(a) e atividades concretizadas; - Fomentar a auto-estima; - Promover a aprendizagem dos idosos, aproximando-os das novas tecnologias. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recolha de fotografias pelos idosos; - Exposição das fotos de cada idoso(a) na sala de atividades da ERPI. <p>Local: ERPI do Centro Social de Santa Maria de Sardoura; comunidade.</p> <p>Atividade-Tipo: L, R, SO</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de lar/centro de dia; - Animadora sociocultural; - Máquinas fotográficas e fotos; - Outros recursos humanos a designar. 	<p>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de utente, com capacidades em termos de mobilidade e independentes ou parcialmente dependentes.</p>
21 de agosto	<p>O piquenique</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de descontração e boa disposição; - Promover o gosto pela natureza - Aproximar os idosos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ida a um parque da cidade a definir, descobrindo o que de melhor há na natureza; - Almoço e lanche convívio. <p>Local: cidade a definir.</p> <p>Atividade-Tipo: L, R, SO, C</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de lar/centro de dia; - Animadora sociocultural; - Outros recursos humanos; - Transporte; - Utensílios necessários no almoço e lanche dos idosos; - Outro material a designar. 	<p>Esta atividade não poderá ser integrada pelos idosos com dependência grave ou muito grave, nem pelos acamados.</p>
8 de setembro	<p>Emoções na Natureza</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar o convívio interinstitucional; - Proporcionar momentos de lazer; - Aproximar os idosos; - Proporcionar momentos de descontração; - Promover o contacto com a natureza; - Valorizar as riquezas naturais do concelho. 	<ul style="list-style-type: none"> - Missa na igreja no local da realização da atividade; - Percurso (caminhada/exploração) na natureza; - Realização de atividades de animação no âmbito do projeto MICAS; - Almoço e lanche convívio. <p>Local: um local em Castelo de Paiva a designar.</p> <p>Atividade-Tipo: L, R, E/R, D, SO</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de lar/centro de dia; - Animadora sociocultural; - Outros elementos da equipa técnica; - Transporte; - Bonés; - Almoço/lanche; - Outro material a designar. 	<p>Esta atividade não poderá ser integrada pelos idosos com dependência muito grave e pelos acamados.</p>

Observações: Este plano de atividades é comum à resposta social de estrutura residencial para pessoas idosas/lar de idosos.

<p style="text-align: center;">Durante o mês de setembro</p>	<p style="text-align: center;"><i>Visita ao Santuário de Fátima</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de oração e reflexão; - Enriquecer as relações de companheirismo e amizade; - Permitir o conhecimento de locais novos e assumpção de novas experiências. 	<ul style="list-style-type: none"> - Passeio e visita ao Santuário de Fátima; - Almoço convívio; - Lanche convívio em local a designar. <p>Local: Santuário de Fátima</p> <p>Atividade-Tipo: LR, SO, C, E/R</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de lar e centro de dia; - Equipa técnica; - Outros recursos humanos a designar; - Transporte; - Outros materiais necessários a designar; - Almoço e reforços alimentares. 	<p><i>Esta atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de utentes que queiram participar, à exceção daqueles que apresentem contra-indicações para viagens longas e os acamados ou muito dependentes.</i></p>
<p style="text-align: center;">21 de setembro</p>	<p style="text-align: center;"><i>Dia Mundial da Doença de Alzheimer</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir novos conhecimentos; - Estimular a memória; - Promover a capacidade de concentração nos idosos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de atividades de estimulação cognitiva com os idosos. <p>Local: Lar do Centro Social de Santa Maria de Sardoura.</p> <p>Atividade-Tipo: F, SO, LR</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de lar e centro de dia; - Animadora sociocultural; - Psicóloga ou técnica de reabilitação; - Materiais específicos a designar. 	<p><i>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de utente, embora com participação mais limitada por parte dos dependentes.</i></p>
<p style="text-align: center;">1 de outubro</p>	<p style="text-align: center;"><i>Dia Mundial da Música</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio entre idosos das instituições; - Promover a criatividade dos utentes; - Proporcionar aos idosos um momento lúdico e de descontração. 	<ul style="list-style-type: none"> - Preparação de uma atividade pelos idosos e sua exibição numa instituição parceira (período da tarde); - Convívio entre idosos e crianças da creche (período da manhã). <p>Local: ERPI do Centro Social de Santa Maria de Sardoura e na instituição parceira.</p> <p>Atividade-Tipo: C, SO, LR</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora sociocultural; - Ajudantes do lar e centro de dia; - Outros elementos da equipa técnica; - Outros materiais a designar, incluindo instrumentos musicais e material de som; - Transporte. 	<p><i>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de utente, embora com participação menos ativa por parte dos dependentes.</i></p>

Observações: Este plano de atividades é comum à resposta social de estrutura residencial para pessoas idosas/lar de idosos.

<p style="text-align: center;">9 de outubro</p>	<p style="text-align: center;">Desfolhada</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Reviver tradições; - Favorecer as relações entre os utentes e instituições (convívio interinstitucional); - Proporcionar momentos de descontração. - Promover o convívio intergeracional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desfolhada no CSSMS para idosos e crianças da instituição. - Desfolhada, nas instalações da ARPIP, com animação musical (atividade no âmbito do projeto MICAS). - Lanche convívio. <p>Local: Centro Social de Santa Maria de Sardoura e instalações da ARPIP.</p> <p>Atividade-Tipo: L,R, SO</p>	<p>Internos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de lar e de centro de dia; - Animadora sociocultural; - Transporte; - Outros a designar. <p>Externos:</p> <p>Outro pessoal/material a designar pela ARPIP.</p>	<p>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de utente, à exceção de idosos com dependência muito grave e pelos acamados.</p>
<p style="text-align: center;">16 de outubro</p>	<p style="text-align: center;">Dia da Alimentação</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover hábitos de alimentação saudáveis; - Reconhecer os malefícios de uma alimentação incorreta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de um lanche saudável, dentro de uma ementa saudável; - Realização de uma atividade/dinâmica de grupo sobre a alimentação adequada, por parte da nutricionista. <p>Local: ERPI do Centro Social de Santa Maria de Sardoura.</p> <p>Atividade-Tipo: F, L,R, D, SO</p>	<p>Internos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de lar; - Animadora sociocultural; - Nutricionista; - Vários alimentos a designar; - Outros a designar. 	<p>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de utente, embora com participação mais limitada por parte dos dependentes.</p>
<p style="text-align: center;">28 de outubro</p>	<p style="text-align: center;">Dia Mundial da Terceira Idade</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a respeitar, valorizar e relacionar-se com os outros na sua forma de estar; - Valorizar o papel dos idosos, enquanto agentes de sabedoria e experiência; - Promover o convívio interinstitucional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participação numa atividade desenvolvida pela Santa Casa da Misericórdia de Castelo de Paiva, no âmbito do projeto MICAS; - Convívio interinstitucional. <p>Local: A designar pela entidade promotora</p> <p>Atividade-Tipo: F, L,R, SO</p>	<p>Internos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de lar e centro de dia; - Animadora sociocultural; - Outros elementos da equipa técnica; - Outros recursos humanos e materiais a designar; - Outros materiais a designar; - Transporte. 	<p>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de utente (sendo que os utentes com dependência grave/muito grave e acamados não poderão participar).</p>

Observações: Este plano de atividades é comum à resposta social de estrutura residencial para pessoas idosas/lar de idosos.

<p>11 de novembro</p>	<p>Dia de S. Martinho</p>  <p>1.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer as lendas e reviver tradições; - Favorecer as relações entre os utentes e instituições; - Proporcionar momentos de descontração. 	<ul style="list-style-type: none"> - Magusto no Centro Social de Real (no âmbito do projeto MICAS) e no CSSMS; - Castanhada com animação musical; - Convívio entre utentes e colaboradores; - Atividade intergeracional no CSSMS. <p>Local: Centro Social de Santa Maria de Sardoura e Centro Social de Real</p> <p>Atividade-Tipo: L, R, SO</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de lar e de centro de dia; - Animadora sociocultural; - Transporte; - Outros a designar. <p><u>Externos:</u></p> <p>Outro pessoal/material a designar pelo C. S. Real.</p>	<p><i>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de utente, embora com participação mais limitada por parte dos dependentes.</i></p>
<p>1 a 4 de dezembro</p>	<p>Preparação para o Natal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a criatividade; - Estimular o trabalho em equipa; - Partilhar ideias e sugestões; - Promover o espírito natalício; - Desenvolver as capacidades cognitivas e a motricidade fina dos idosos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Criação de um presépio manual; - Preparação da decoração e da festa de Natal. <p>Local: ERPI do Centro Social de Santa Maria de Sardoura.</p> <p>Atividade-Tipo: L, R, SO, E/R</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora sociocultural; - Ajudantes de lar e centro de dia; - Outros elementos da equipa técnica; - Material diverso a designar para as decorações natalícias. 	<p><i>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de utente, dentro das suas possibilidades e capacidades.</i></p>
<p>3 de dezembro</p>	<p>Dia Internacional da Pessoa com Deficiência</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar os utentes e colaboradores para o conceito de "igualdade de oportunidades"; - Promover capacidades para lidar com a pessoa com deficiência; - Desenvolver sentimentos de partilha e capacidade de diversão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Convívio entre idosos e pessoas com deficiência através das cantigas; - Oferta de uma lembrança, feito pela pessoa com deficiência, para oferecer aos idosos. <p>Local: ERPI do Centro Social de Santa Maria de Sardoura.</p> <p>Atividade-Tipo: L, R, SO</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora sociocultural; - Ajudantes de lar e centro de dia; - Aparelhagem de som; - Outro material a designar. 	<p><i>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de utente, embora com participação mais limitada por parte dos acamados.</i></p>

Observações: Este plano de atividades é comum à resposta social de estrutura residencial para pessoas idosas/lar de idosos.

19 de dezembro	<p>Festa de Natal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Reafirmar o Natal como a festa da família por excelência; - Promover o espírito natalício; - Desenvolver laços afetivos entre os utentes, colaboradores e família; - Sensibilizar para os valores humanos e familiares; - Promover o elo de ligação entre a Família e a instituição; - Partilhar a alegria do Natal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Audição de músicas de Natal; - Almoço com os utentes do ERPI, centro de dia e serviço de apoio domiciliário; - Exibição atividades alusivas ao Natal com os utentes do CSSMS); - Distribuição de prendas; - Lanche convívio. <p>Local: Centro Social de Santa Maria de Sardoura.</p> <p>Atividade-Tipo: L/R, SO, E/R</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de lar e centro de dia; - Animadora sociocultural; - Outros elementos da equipa técnica; - Outros recursos humanos a designar; - Prendas; - Outros materiais a designar. 	<p>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de utente, embora com participação mais limitada por parte dos dependentes e acamados.</p>
24 de dezembro	<p>Ceia de Natal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio entre os utentes; - Respeitar as tradições religiosas dos utentes; - Partilhar a alegria do Natal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceia de Natal com os utentes da ERPI. <p>Local: ERPI do Centro Social de Santa Maria de Sardoura.</p> <p>Atividade-Tipo: SO, E/R</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de lar; - Outros recursos humanos a designar; - Decoração de Natal; - Ceia de Natal. 	<p>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de utente, com limitações para os muito dependentes e acamados.</p>
25 de dezembro	<p>Missa de Natal</p>  <p>Missa da Vigília de Natal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Respeitar as tradições religiosas dos utentes; - Possibilitar o culto religioso entre os utentes no dia de Natal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Missa de Natal. <p>Local: ERPI do Centro Social de Sardoura.</p> <p>Atividade-Tipo: E/R</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de lar; - Outros recursos humanos a designar; - Televisão. 	<p>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de utente.</p>

Observações: Este plano de atividades é comum à resposta social de estrutura residencial para pessoas idosas/lar de idosos.

<p>31 de dezembro</p>	<p><i>Ceia de Ano Novo</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio entre os utentes; - Proporcionar momentos de sociabilidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização da ceia de Ano Novo; - Comemoração de um novo ano – festejo das entradas e identificação de desejos para o ano de 2016. <p><i>Local:</i> ERPI do Centro Social de Santa Maria de Sardoura.</p> <p><i>Atividade-Tipo:</i> SO, E/R.</p>	<p><u>Internos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de lar; - Outros recursos humanos a designar. 	<p><i>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de utente, com limitações para os muito dependentes e acamados.</i></p>
------------------------------	--	--	---	--	--

Legenda: Atividades-Tipo – Lúdico-Recreativas (LR); Culturais (C); Formativas (F); Espirituais/Religiosas (E/R); Sociais (SO); Desportivas (D).

Observações: Este plano de atividades é comum à resposta social de estrutura residencial para pessoas idosas/lar de idosos.

Nota: durante a manhã e tarde os utentes podem receber as suas visitas dentro do horário estipulado no *Regulamento Interno da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas/Lar de Idosos*.

Diariamente ou ao longo do ano de 2015	Aniversários	<ul style="list-style-type: none"> ☞ São celebrados todos os aniversários, de todos os utentes, com cântico dos parabéns, corte de bolo para todos e partilha de uma surpresa (prenda).
	Higiene Pessoal/Cuidados de Imagem	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Diariamente é garantida a cobertura das necessidades de higiene pessoal dos utentes que necessitam. Os cuidados de imagem (barba, depilação, manicura/pedicura, cabeleireiro e outros serão igualmente assegurados, gratuitamente, mas sujeito a marcação no caso de cabeleireiro).
	Alimentação	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Diariamente é garantida a cobertura das necessidades das seguintes refeições: pequeno-almoço, reforço da manhã, almoço, lanche, jantar e ceia. ☞ É garantida a variedade de pratos confeccionados. ☞ É assegurado semanalmente que os pratos confeccionados sejam de acordo com os hábitos, gostos e dietas específicas do utente. ☞ Os utentes têm acesso diário à ementa. ☞ Os utentes mais outónomos tem acesso às copas de residentes, nas quais podem guardar bens alimentares próprios e/ou preparar um lanche ligeiro.
	Toma medicamentosa e cuidados de saúde	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Diariamente é assegurada toda a assistência medicamentosa prescrita pelo médico. ☞ Os utentes têm acompanhamento médico na instituição (bisemanal e situações de urgência), bem como todos os demais cuidados de enfermagem necessários (diários). ☞ Os utentes são acompanhados às consultas que vão sendo marcadas pelas famílias ou pela própria instituição nos centros de saúde, hospitais ou clínicas.
	Outras Atividades	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Os jogos de cartas e dominós estão sempre presentes no dia-a-dia de vários utentes, assim como a televisão, jornais, livros, equipamentos de desporto e educação física ou outros equipamentos que solicitem nas atividades livres. ☞ Transporte e acompanhamento na aquisição de bens e serviços. ☞ Na medida das suas vontades e possibilidades, os utentes poderão participar na vida da instituição, nas tarefas relacionadas com a higiene de quartos, cuidados com a roupa, etc. ☞ Os utentes são convidados, ao longo do ano, a participar em várias atividades promovidas pelos utentes de outras respostas do centro social (não previstas com data específica neste plano anual de atividades), ou mesmo de outras instituições. ☞ Boccia, ginástica, hidroginástica, reabilitação física e cognitiva e ateliers vários (ver plano semanal).

Observações: Este plano de atividades é comum à resposta social de estrutura residencial para pessoas idosas/lar de idosos.

