



***Ginástica Geriátrica***



***Expressão Plástica***



***Datas comemorativas***



***Estimulação Cognitiva***

## ***Índice:***

<b><i>1. Tema e Fundamentação do tema</i></b>	<b><i>3</i></b>
<b><i>2. Caraterização do Público - alvo</i></b>	<b><i>3</i></b>
<b><i>3. Objetivos e Resultados de jure (indicadores, metas, metodologias, motorização/avaliação)</i></b>	<b><i>5</i></b>
<b><i>4. Áreas de Intervenção (Objetivos gerais e resultados)</i></b>	<b><i>6</i></b>
<b><i>5. Cronograma das atividades Rotineiras (planeamento)</i></b>	<b><i>11</i></b>

<b>Terra Preservada</b> <b>Prestação de serviços de</b> <b>atividades ocupacionais</b>	<b>Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP)</b> <b>2022</b>	Centro Social e Paroquial de Nabais IPSS NIF 502855754
--	---	--

## **Tema**

*Na Animação Sénior um dos conceitos fundamentais é a preservação, divulgação e envolvência das vivências pessoais, valores, tradições e costumes dos idosos. Estes elementos são fundamentais num projeto de intervenção na 3ª idade, em que a estratégia de relacionamento e de intervenção social é promover a partilha dos saberes e valorizar as experiências pessoais de cada um.*

*O Plano de Animação Sénior será adaptado às necessidades e expectativas do grupo, sem esquecer as suas histórias de vida, preferências e interesses e vai ao encontro do tema escolhido “Do passado ao Presente”.*

*Ao longo do ano, vamos recriar mecanismos que visem a preservação, manutenção e recriação de hábitos populares e culturais (registos de memórias, histórias, músicas, dramatizações, festas populares, entre outros).*

## **Público-alvo**

*O Plano de Atividades Específico (PADP) foi elaborado para atuar com os clientes das várias Respostas Sociais da área sénior: Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), Centro de Dia (CD) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).*

*A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), que funciona 24 horas por dia, de forma ininterrupta todos os dias do ano, consiste na prestação de um conjunto de serviços (higiene pessoal, alimentação, animação, prestação de cuidados de enfermagem, apoio psico-social etc), aos nossos utentes. A ERPI tem 33 clientes, estando distribuídos da seguinte forma: mulheres e homens, com idades compreendidas entre os 69 e os 97 anos. As mulheres manifestam os seus gostos e interesses por passeios, participação em eventos culturais, atividades lúdicas recreativas, expressão plástica, ginástica geriátrica e exercícios de estimulação cognitiva, entre outros. No que diz respeito aos gostos e interesses do sexo masculino, estes optam por passeios e excursões, estimulação cognitiva, jogos estratégicos, (dominó e cartas) e ginástica geriátrica.*

<b>Terra Preservada</b> <b>Prestação de serviços de</b> <b>atividades ocupacionais</b>	<b>Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP)</b> <b>2022</b>	<i>Centro Social e Paroquial de Nabais</i> <i>IPSS</i> <i>NIF 502855754</i>
--	---	---

*Os utentes do Centro de Dia participam em todas as atividades programadas e realizadas para e com os utentes da ERPI, uma vez que aquela resposta social partilha o mesmo espaço físico que esta.*

*O Serviço de Apoio Domiciliário, adiante designado por SAD, é uma Resposta Social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar de forma autónoma, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária. Esta resposta tem utentes do género feminino e masculino, com idades compreendidas entre os 70 e os 91 anos. As mulheres gostam de passeios e excursões, participação em eventos culturais, atividades lúdicas e recreativas, ginástica geriátrica e exercícios de estimulação cognitiva. Os gostos e interesses do sexo masculino prendem-se mais com passeios e excursões e jogos estratégicos (dominó e cartas).*

## **Objetivos e Resultados desejáveis**

<b>Objetivos Especificos</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Metas</b>	<b>Metodologias e Divulgação</b>	<b>Monitorização/Avaliação</b>
<p><i>Promover um envelhecimento ativo, gerando dinâmicas que preservem os gostos, hábitos e interesses dos idosos;</i></p> <p><i>Propiciar vivências que valorizem as experiências e que estimulem e potencializem o utente;</i></p> <p><i>Promover dinâmicas lúdicas e recreativas facilitadoras de convívio;</i></p> <p><i>Estimular a participação dos idosos nos eventos locais, promovendo a socialização e participação cívica;</i></p> <p><i>Promover a aquisição de novos conhecimentos e experiências intelectuais;</i></p> <p><i>Contribuir para o envelhecimento ativo e saudável, promovendo a autonomia;</i></p> <p><i>Proporcionar momentos de descontração e interação entre os idosos, através de diferentes modalidades físicas, lúdicas e recreativas.</i></p> <p><i>Facultar atividades que favoreçam a capacidade de resistência e flexibilidade, o que facilitem a coordenação e desempenho.</i></p> <p><i>Respeitar a crença religiosa dos utentes.</i></p>	<p><i>Taxa de cumprimentos dos objetivos, através do registo de presenças.</i></p>	<p><i>Tx de cumprimento por ateliers</i></p>	<p><i>Facebook;</i></p> <p><i>Afixadas no placard institucional.</i></p>	<p><i>A monitorização semestral, é realizada a fim de se verificar o cumprimento dos objetivos determinados no PADP e das atividades planeadas. Se necessário, é realizado um ajustamento dos objetivos e das estratégias a utilizar para o próximo semestre.</i></p> <p><i>Avaliação é anual, através de uma análise geral onde se verifica o nível de aplicabilidade/concretização dos objetivos, estratégias e grau de cumprimento.</i></p>

## **Áreas de Intervenção**

**Serão disseminadas em ateliers, tais como:**

<b>Atelier de Expressão Plástica</b>		
<b>Área</b>	<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Resultados Esperados nas valências</b>
<i>Expressão Plástica</i>	<i>Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora; Desenvolver o sentido crítico; Expressar preferências e razões das acções; Comunicar, discutir, expressar, dar a vez, cooperar; Desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo; Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos idosos; Desenvolver a capacidade lúdica; Realizar actividades criativas e recreativas e promover o convívio</i>	<i>Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal.</i>  Tx: 45%

<b>Terra Preservada</b> <b>Prestação de serviços de</b> <b>atividades ocupacionais</b>	<b>Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP)</b> <b>2022</b>	<i>Centro Social e Paroquial de Nabais</i> <i>IPSS</i> <i>NIF 502855754</i>
--	---	---

<b>Atelier de Estimulação Cognitiva/Sensorial</b>		
<b>Área</b>	<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Resultados Esperados nas valências</b>
<i>Cognitiva</i> <i>/sensorial</i> <i>(Jogos, livros, etc)</i>	<i>Estimular a cognição, a concentração e a capacidade de observação;</i> <i>Trabalhar a atenção e a concentração;</i> <i>Potenciar as capacidades cognitivas/psíquicas,</i> <i>Estimular as capacidades de linguagem;</i> <i>Promover a orientação;</i> <i>Contribuir para melhor a qualidade de vida de cada um;</i> <i>Retardar os efeitos da perda de memória,</i>	<i>Melhorar /Manter a qualidade de vida.</i>  <i>Tx: 55%</i>

<b>Atelier de Expressão e Comunicação</b>		
<b>Área</b>	<b>Objetivo Gerais</b>	<b>Resultados Esperados nas valências</b>
<i>Dança / musica</i>	<i>Desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico, o reconhecimento e reprodução de frases musicais cada vez mais complexas,</i>	<i>Melhorar/Manter a qualidade de vida.</i>  <i>Tx: 65%</i>

<b>Terra Preservada</b> <b>Prestação de serviços de</b> <b>atividades ocupacionais</b>	<b>Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP)</b> <b>2022</b>	<i>Centro Social e Paroquial de Nabais</i> <i>IPSS</i> <i>NIF 502855754</i>
--	---	---

<b>Atelier de Desenvolvimento Pessoal e Social</b>		
<b>Área</b>	<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Resultados Esperados nas valências</b>
<i>Religião</i>	<i>Manter/Promover hábitos religiosos</i> <i>Promover a comunicação e a interacção grupal.</i>	<i>Manter as memoria e a cultura de cada um.</i>  <i>Tx: 75%</i>

<b>Atelier de Atividades Lúdicas e Recreativas</b>		
<b>Área</b>	<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Resultados Esperados nas valências</b>
<i>Jogos/datas comemorativa, entre outras</i>	<i>Fomentar o convívio, a troca de experiências e vivências;</i> <i>Conhecer novos espaços e pessoas;</i> <i>Evitar o isolamento e a depressão;</i> <i>Promover a comunicação e a interacção grupal.</i>	<i>Manter relações entre os utentes.</i>  <i>Tx: 95%</i>



<b>Terra Preservada</b> <b>Prestação de serviços de</b> <b>atividades ocupacionais</b>	<b>Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP)</b> <b>2022</b>	<i>Centro Social e Paroquial de Nabais</i> <i>IPSS</i> <i>NIF 502855754</i>
--	---	---

<b>Atelier de Ginástica Geriátrica</b>		
<b>Área</b>	<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Resultados Esperados nas valências</b>
<i>Ginástica Geriátrica</i>	<i>Contribuir para a melhoria das capacidades físicas dos idosos, para a socialização, para a melhoria do bem-estar, da qualidade de vida, da memória, da concentração, da atenção e raciocínio no seu dia-a-dia.</i>	<i>Melhorar/manter a qualidade de vida.</i> <i>Tx: 65%</i>

### **Cronograma atividades Comemorativas**

<i>Mês</i>	<i>Atividade Comemorativa</i>	<i>Objectivos específicos</i>		
			<i>Destinatários</i>	<i>Dinamizadores</i>
<i>Janeiro</i>	<b><i>Dia de Reis</i></b>	<i>Promover o convívio entre utentes e colaboradores da Instituição;</i> <i>Relembrar tempos antigos.</i>	<i>ERPI</i> <i>CD</i>	<i>Animadora;</i> <i>Colaboradoras</i>
<i>Fevereiro</i>	<b><i>Dia Mundial do Doente</i></b>	<i>Estimular a criatividade de cada um.</i>	<i>ERPI</i> <i>CD</i>	<i>Animadora</i>
	<b><i>Mês dos afetos</i></b>	<i>Expressar emoções e experiências.</i>	<i>ERPI</i> <i>CD</i>	<i>Animadora</i>

<b>Terra Preservada</b> <b>Prestação de serviços de</b> <b>atividades ocupacionais</b>	<b>Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP)</b> <b>2022</b>	<i>Centro Social e Paroquial de Nabais</i> <i>IPSS</i> <i>NIF 502855754</i>
--	---	---

	<b><i>Dia Mundial da Rádio</i></b>	<i>Promover momentos de partilha/ conhecimento.</i>	<i>ERPI</i> <i>CD</i>	<i>Animadora</i> <i>Directora Técnica</i>
<i>Março</i>	<b><i>Carnaval</i></b>	<i>Incentivar a participação ativa dos utentes;</i> <i>Fomentar o convívio.</i>	<i>ERPI</i> <i>CD</i>	<i>Animadora;</i> <i>Directora Técnica;</i> <i>Colaboradoras</i>
	<b><i>Dia Internacional da Mulher</i></b>	<i>Promover momentos de cuidados pessoais</i> <i>personalizados.</i>	<i>ERPI</i> <i>CD</i>	<i>Animadora;</i> <i>Directora Técnica;</i> <i>Colaboradoras</i>
	<b><i>Dia Mundial da Água</i></b>	<i>Recordar tradições.</i>	<i>ERPI</i> <i>CD</i>	<i>Animadora</i>
	<b><i>Dia do Pai</i></b>	<i>Enaltecer o papel do pai na família.</i>	<i>ERPI</i> <i>CD</i> <i>SAD</i>	<i>Animadora;</i> <i>Colaboradoras</i>
	<b><i>Dia Mundial da Árvore (entrada da Primavera)</i></b>	<i>Sensibilizar os idosos para as questões</i> <i>relacionadas com o ambiente;</i> <i>Promover a participação dos idosos.</i>	<i>ERPI</i> <i>CD</i>	<i>Animadora</i>
<i>Abril</i>	<b><i>Dia do beijo</i></b>	<i>Fomentar os afectos entre os utentes,</i> <i>colaboradoras.</i>	<i>ERPI</i> <i>CD</i>	<i>Animadora;</i> <i>Directora Técnica;</i> <i>Colaboradoras</i>
	<b><i>Dia Mundial da Terra</i></b>	<i>Estimular consciência ecológica.</i>	<i>ERPI</i>	<i>Animadora;</i> <i>Directora Técnica</i>

	<b>Comemoração da Páscoa</b>	<i>Vivenciar nível espiritual o tempo pascal.</i>	ERPI CD SAD	<i>Animadora; D. Técnica; Colaboradoras</i>
	<b>Dia Mundial da Dança</b>	<i>Relembrar cantares da sua geração; Proporcionar um dia diferente aos utentes.</i>	ERPI CD	<i>Animadora; Directora Técnica; Colaboradoras</i>
Maio	<b>Dia do Trabalhador</b>	<i>Relembrar a profissão de cada um; Orientar o utente no tempo.</i>	ERPI CD	<i>Animadora; Directora Técnica</i>
	<b>Dia da Mãe</b>	<i>Enaltecer o papel da mãe na família</i>	ERPI CD SAD	<i>Animadora; Directora Técnica; Colaboradoras</i>
	<b>Aparição da Nossa Senhora aos Pastorinhos</b>	<i>Promover momentos de reflexão de âmbito espiritual.</i>	ERPI CD	<i>Animadora Directora Técnica Colaboradoras</i>
	<b>Dia da Espiga</b>	<i>Reviver hábitos e tradicionais e culturas.</i>	ERPI CD SAD	<i>Animadora; Directora Técnica</i>
	<b>Dia da Família</b>	<i>Proporcionar momento de carinho, partilha; Relembrar momentos importantes na vida de cada um.</i>	ERPI CD SAD	<i>Animadora; Directora Técnica</i>
Junho	<b>Dia do Ambiente</b>	<i>Explorar a natureza.</i>	ERPI CD	<i>Animadora; Directora Técnica</i>
	<b>Comemoração do S. João</b>	<i>Reviver tradições Contribuir para momentos de boa disposição, distracção e alegria.</i>	ERPI CD SAD	<i>Animadora; Directora Técnica; Colaboradoras</i>

<b>Terra Preservada</b> <b>Prestação de serviços de</b> <b>atividades ocupacionais</b>	<b>Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP)</b> <b>2022</b>	<i>Centro Social e Paroquial de Nabais</i> <i>IPSS</i> <i>NIF 502855754</i>
--	---	---

	<b>Passeio</b>	<i>Promover o convívio e o contacto com a natureza.</i>	<i>ERPI</i> <i>CD</i> <i>SAD</i>	<i>Animadora;</i> <i>Directora Técnica;</i> <i>Colaboradoras</i>
	<b>Dia Mundial dos Avós</b>	<i>Manter laços afectivos.</i>	<i>ERPI</i> <i>CD</i> <i>SAD</i>	<i>Animadora;</i> <i>Directora Técnica;</i> <i>Colaboradoras</i>
<i>Agosto</i>	<b>Dia Mundial da Fotografia</b>	<i>Proporcionar momentos de descontração.</i>	<i>ERPI</i> <i>CD</i>	<i>Animadora;</i> <i>Directora Técnica</i>
<i>Setembro</i>	<b>Vindimas</b>	<i>Reviver a participação na vindima.</i>	<i>ERPI</i> <i>CD</i>	<i>Animadora;</i> <i>Directora Técnica;</i> <i>Colaboradoras</i>
<i>Outubro</i>	<b>Comemoração do Dia do Idoso</b>	<i>Promover momentos de lazer e entretenimento no exterior.</i>	<i>ERPI</i> <i>CD</i> <i>SAD</i>	<i>Animadora;</i> <i>Directora Técnica;</i> <i>Colaboradoras</i>
	<b>Dia das Bruxas</b>	<i>Criar um momento de descontração e diversão entre todos;</i>	<i>ERPI</i> <i>CD</i> <i>SAD</i>	<i>Animadora;</i> <i>Directora Técnica</i>
<i>Novembro</i>	<b>Dia de S. Martinho</b>	<i>Manter a tradição;</i> <i>Fomentar o convívio.</i>	<i>ERPI</i> <i>CD</i> <i>SAD</i>	<i>Animadora</i>
<i>Dezembro</i>	<b>Azeitona</b>	<i>Reviver tempos antigos;</i> <i>Partilhar experiências.</i>	<i>ERPI</i> <i>CD</i> <i>SAD</i>	<i>Animadora</i>

<b>Terra Preservada</b> <b>Prestação de serviços de</b> <b>atividades ocupacionais</b>	<b>Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP)</b> <b>2022</b>	<i>Centro Social e Paroquial de Nabais</i> <i>IPSS</i> <i>NIF 502855754</i>
--	---	---

	<b>Natal</b>	<i>Sensibilizar para os valores humanos e familiares da época; Fomentar o convívio e fortalecer os laços sociais;</i> <i>Partilhar a alegria do Natal.</i>	<i>ERPI</i> <i>CD</i> <i>SAD</i>	<i>Animadora;</i> <i>Directora Técnica;</i> <i>Colaboradoras;</i> <i>Direcção</i>
--	--------------	---	--	--

***Nota: Este plano pode sofrer alterações tendo em conta a situação pandémica atual.***

Aprovado data: 30 de Novembro de 2021

Assinaturas:

\_\_\_\_\_  
(Direção CSPNabais)

\_\_\_\_\_  
(Direção Terra Preservada)