



Associação Desenvolvimento  
Integral de Lordelo  
**ADIL**

# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

2023

ADIL  
**Centro de Dia**

ADIL  
**Lar de Idosos**

ADIL  
**Apoio Domiciliário**

ADIL  
**CLDS**

ADIL  
**RSI**

ADIL  
**Creche**

ADIL  
**RLIS / SAAS**

ADIL  
**Serviço de Refeições  
Escolares**

*“Amor, Amor, Amor,  
Você nunca é demasiadamente velho para dar e receber Amor.  
Quando você der amor, ele voltará,  
Para permanecer no seu coração,  
Tornando-o completo e espiritualmente saudável...”*

**Carol Ann Morrow**

## INTRODUÇÃO - ANIMAÇÃO DE IDOSOS

“A animação Sociocultural é um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integrados” (UNESCO, 2009).

Aquilo que se espera de um programa de Animação Sociocultural para a Terceira Idade não é trabalhar para a Terceira Idade, mas sim trabalhar com a Terceira Idade, transformando os utentes em protagonistas, leva-los à projeção e à partilha das suas vivências, das suas memórias, dos seus saberes e das suas inquietações.

Um programa de Animação Sociocultural na Terceira Idade deve ter como objetivo central a valorização da memória normalmente povoada de histórias, lendas, canções, jogos, contos... Uma Animação Sociocultural assim entendida procura que os “Maiores” assumam uma cidadania também maior, isto é, seres que pensam, agem, e que se transformam como construtores de mudança. A isto chama-se cidadania assumida por cidadãos comprometidos com o seu desenvolvimento social, cultural e educativo.

Também não podemos ignorar o carácter terapêutico e paliativo da Animação Sociocultural na Terceira Idade, porque um programa de Animação Sociocultural é um programa de intervenção em grupo, onde as pessoas interagem, criam dinâmicas, mobilizam-se e vencem medos, temores, inibições, bloqueios...

A ação compartilhada gera alento, vida, gera guerra aos antidepressivos, à intoxicação de fármacos... “Um programa de Animação Sociocultural na Terceira Idade pode não servir para dar mais anos à vida, mas estamos certos que serve para dar mais vida aos anos que restam”. (in A Animação Sociocultural na Terceira Idade, pág. 11).

## INSTITUCIONALIZAÇÃO DO IDOSO

Ao dar entrada num lar, o idoso entra num ambiente onde, provavelmente irá passar os seus últimos dias e o idoso tem consciência disso. Ele chega sozinho, com apenas alguns dos seus pertences, a um mundo em permanente contato com a morte; ele tem que se inserir numa nova estrutura e aprender, conhecer e respeitar as regras e hábitos da mesma, tais como os horários das refeições, do levantar e deitar, entre outras, sem poder sequer opinar sobre os mesmos, sob o risco de ser marginalizado e até mesmo maltratado.

A institucionalização do idoso, com todo o desconhecimento de um mundo novo, está frequentemente relacionada com um aceleração de todos os processos degenerativos implícitos do envelhecimento. A perda de apoio afetivo e psicossocial que geralmente acompanha a institucionalização do idoso pressupõe uma diminuição da ligação afetiva e social com o mundo exterior, o que pode levar ao surgimento de sintomas tais como inibição, incapacidade relacional, perturbações ansiosas, sintomas depressivos, marasmo, e até mesmo à morte, passando por sentimentos de desespero, frustração, e de perda de interesse pela vida. No processo de adaptação é muito importante que todos os profissionais trabalhem em conjunto para proporcionar ao idoso uma adaptação rápida e fácil, mas o trabalho com as famílias é de extrema importância pois é nela que o idoso nesse momento confia. Com o passar do tempo e com a adaptação feita com sucesso o idoso tende a cooperar e a participar de modo ativo nas atividades promovidas pela instituição.

A animação de idosos começa quando respeitamos os mais elementares dos seus direitos, como sejam o direito à escolha, à privacidade, à integração e à participação ativa nos pormenores da sua vida. A qualidade de vida do idoso numa instituição depende então destes fatores, assim como de um acompanhamento decente, cuidado e eficiente por parte dos trabalhadores das instituições que os acolhem.

Dos vários estudos realizados podemos constatar que a qualidade de vida (ou a falta dela) nos idosos institucionalizados depende em grande medida dos seguintes fatores:

- Possuir autonomia para executar as atividades do seu dia-a-dia;
- Manter uma relação familiar e/ou com o exterior regular;
- Ter recursos económicos suficientes;
- Realizar atividades lúdicas e recreativas constantemente;

#### DIFERENTES FACETAS DA ANIMAÇÃO

Podemos dividir a animação de idosos em sete partes, no entanto algumas facetas cruzam-se entre elas:

1. Animação física ou motora
2. Animação cognitiva
3. Animação através da expressão plástica
4. Animação através da comunicação
5. Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social
6. Animação lúdica
7. Animação comunitária

#### ANIMAÇÃO FÍSICA OU MOTORA

É aquela em que desejamos que o idoso faça algum tipo de movimento. A psicomotricidade considera o movimento como uma ação relativa a um sujeito, isto é, uma ação que só se pode compreender nas estruturas neuro psicológicas que o integram, elaboram, regulam, controlam e executam. A psicomotricidade visa essencialmente:

- Mobilizar e reorganizar as funções mentais;
- Aperfeiçoar a conduta consciente e o ato mental;

## Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

- Elevar as sensações e percepções a níveis de consciencialização, simbolização e conceptualização da ação aos símbolos, passando pela verbalização;
- Maximizar o potencial motor, afetivo-relacional e cognitivo;
- Fazer do corpo uma síntese integradora da personalidade;
- Nesta faceta da animação proporcionamos ao idoso momentos de descontração e relaxamento após a realização de pequenos exercícios orientados pelo Professor de Educação Física.

### ANIMAÇÃO COGNITIVA

Representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criadora, à melhoria nas relações e comunicação com os outros, a que se faz parte, incentivando o desenvolvimento da personalidade do indivíduo e da sua autonomia. A animação cognitiva desenvolve pequenos exercícios mentais de modo a exercitar a memória, a concentração, a comunicação, entre outros mais...

### ANIMAÇÃO ATRAVÉS DA EXPRESSÃO PLÁSTICA

Neste tipo de animação pretende-se que o idoso trabalhe a sua faceta artística através da moldagem, bordados, pintura, desenhos, colagem, recortes, etc., que tenha contato com vários materiais e várias técnicas. Que se possa exprimir através da arte, proporcionando momentos de descontração e diversão. A animação plástica é simultaneamente motora e cognitiva, pois trabalhamos a destreza fina e a agilidade mental.

### ANIMAÇÃO ATRAVÉS DA COMUNICAÇÃO

Neste tipo de animação queremos que os idosos comuniquem com os outros e essa comunicação pode ser feita pela música, pelo teatro, pela dramatização, pela dança, pela poesia, fotografia, etc. Na animação expressiva de comunicação, os idosos transmitem os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.

### ANIMAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Aqui pretende-se desenvolver o “eu” dos idosos, as suas experiências de vida, as suas emoções e sentimentos. Com esta animação estimula-se o autoconhecimento, a interação entre a pessoa e o grupo e a dinâmica de grupo. Nesta faceta desenvolvemos as dinâmicas de grupo que trabalham várias componentes, tais como a integração no grupo, o memorizar nomes e rostos, incluímos nesta animação toda a componente de religião, espiritualidade e meditação.

### ANIMAÇÃO LÚDICA

A animação lúdica, como o seu nome indica, é a animação que tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar conhecimentos, artes e saberes, é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento

e a brincadeira. Inclui-se os passeios convívio, os intercâmbios, os jogos, as idas aos museus, os teatros, as festas, ver televisão, etc.

#### ANIMAÇÃO COMUNITÁRIA

A animação comunitária é aquela em que o idoso participa ativamente no seio da comunidade como elemento válido, ativo e útil. Esta animação destina-se essencialmente a idosos autónomos que ainda querem e podem ter uma voz ativa na comunidade onde vivem.

As atividades são efetuadas na sala de estar comum dos utentes destas respostas sociais.

Objetivos específicos das atividades:

- Aumentar a autoestima das pessoas idosas e difundir uma imagem positiva das mesmas;
- Reforçar as identidades culturais e convívio intergeracional;
- Aumentar os períodos de distração;
- Promover a socialização;
- Promover a troca de experiências;
- Desenvolver a destreza física e mental do idoso;
- Envolver a comunidade em geral, no processo de integração social dos nossos utentes;
- Promover hábitos de vida saudável;
- Contribuir para a valorização pessoal e social do idoso;
- Contribuir para o enriquecimento cultural do idoso;
- Prevenir a desorientação no tempo e no espaço;

#### ATIVIDADES GENÉRICAS A DESENVOLVER

Durante o ano são desenvolvidas nas diferentes respostas sociais diferentes atividades, consoante o mês e a época em que estamos. Desenvolvemos atividades de maior importância, tais como algumas comemorações e visitas, mas durante a semana desenvolvemos atividades para distintos gostos:

- Comemoração de dias festivos durante o ano civil (Natal, Carnaval, Páscoa, Santos Populares, Dia Nacional dos Avós, Dia Internacional do Idoso, S. Martinho...);
- Ateliers de expressão plástica;
- Ateliers de culinária (incluímos neste atelier a confeção de bolos mas também “o arranjar” os alhos, feijão verde, ervilhas...);
- Encontros intergeracionais;
- Organização de almoços/lanches alegóricos;
- Passeios convívios;
- Conversas informais/diálogos;
- Jogos de tabuleiro, de memória e destreza manual;
- Visitas a museus, ou outros locais de interesse;
- Celebrações eucarísticas;

**Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia**  
**Plano Semanal de atividades 2023**

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h30 11h30	Fisioterapia Dr. Alberto	Fisioterapia Dr. Alberto	Fisioterapia Dr. Alberto	Fisioterapia Dr. Alberto	
10h00 12h00	Ginástica Mais Vida Ativa (Prof e animadoras) SALA DE CONVIVIO	Golfe Sénior (1x Mês) Vila Cova de Carros (Animadoras)  Programa de musicoterapia (Animadoras)	Treinos de Boccia (Animadoras) PAV. ROTA DOS MOVEIS  Estimulação cognitiva na demência - Grupal (Dra. Marta)	Animação jogos de estimulação de motricidade fina/estimulação visual (Animadoras)  Estimulação cognitiva/emocional – grupo 1 (Dra. Marta)	Hidro Sénior Piscina Municipal de Lordelo (animadoras)
14h30 16h30	Caminhadas (animadoras)  Tardes dançantes (1x mês)  Jogos de mesa (animadoras)	Eucaristia mensal (1x mês) (Sr. Pe Rui e animadoras) AUDITÓRIO  Caminhadas (animadoras)	Estimulação cognitiva na demência - Grupal (Dra. Marta)  Animação através da expressão plástica (animadoras)	Estimulação cognitiva/emocional – grupo 2 (Dra. Marta)  Hora da Beleza durante o dia (Animadoras)	Estimulação cognitiva/emocional – grupo 1 (Dra. Marta)  Hora da Beleza durante o dia (Animadoras)

## Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

## ATIVIDADES FREQUENTES NÃO ENUMERADAS NO PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

É NECESSÁRIO REFERIR QUE SEMANALMENTE OS IDOSOS INTEGRADOS NA ASSOCIAÇÃO, BENEFICIAM ALÉM DOS CUIDADOS ELEMENTARES, DE APOIO DE UM MÉDICO, DE UMA PSICÓLOGA E DE UMA NUTRICIONISTA

Periodicidade	Atividade	Objetivos	Resultados
Diária	Animação motora e sensorial / Estimulação cognitiva (cartas, dominós, damas, palavras cruzadas, ...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover Orientação</li> <li>- Reconhecimento do esquema coral</li> <li>- Estimulação da memória</li> <li>- Reabilitação das Funções executivas</li> <li>- Desenvolver a capacidade aritmética</li> <li>- Estimular as capacidades de linguagem</li> <li>- Trabalhar a Atenção e concentração</li> <li>- Desenvolvimento das Gnosias (sentidos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partilha de conhecimentos</li> <li>- Manter e melhorar as capacidades cognitivas</li> <li>- Melhorar a qualidade de vida e aumentar a autonomia das AVD's e independência pessoal</li> </ul>
	Caminhadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a motricidade fina</li> <li>- Desenvolvimento da psicomotricidade</li> <li>- Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal</li> </ul>
	Ginástica de manutenção física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuar com as parcerias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumento da autonomia dos clientes</li> </ul>
	Expressão plástica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a motricidade fina</li> <li>- Estimular a criatividade</li> <li>- Precisão manual e a coordenação psico-motora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhora a motricidade fina</li> <li>- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal</li> <li>- Exposição dos trabalhos realizados.</li> </ul>
Semanal	Boccia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a motricidade fina</li> <li>- Desenvolvimento da psicomotricidade</li> <li>- Desenvolver o espírito de interajuda e de competição</li> <li>- Estimulação da concentração</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal</li> <li>- Aumento da autonomia dos clientes</li> <li>- Melhora a motricidade fina</li> </ul>

## Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

	<p>Psicoterapias diversas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reabilitação na demência</li> <li>- Terapia de Remotivação</li> <li>- Intervenção no deficit de memória</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular as diferentes áreas cognitivas;</li> <li>- Promover a autoestima;</li> <li>- Diminuição dos sintomas psicopatológicos;</li> <li>- Intervenção nos processos mnésicos;</li> <li>- Promover a qualidade de vida e bem-estar;</li> <li>- Combater a solidão e inatividade;</li> <li>- Promover as relações interpessoais;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD`s e independência pessoal</li> <li>- Aumento da autonomia dos clientes</li> <li>- Melhora a motricidade fina</li> </ul>
<b>Semanal</b>	Hidroginástica/ Natação	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a motricidade fina</li> <li>- Desenvolvimento da psicomotricidade</li> <li>- Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento</li> <li>- Continuar com as parcerias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD`s e independência pessoal</li> <li>- Aumento da autonomia dos clientes</li> <li>- Melhora a motricidade fina</li> </ul>
	<p>“Hora da Beleza” (manicura, pédicure, epilação)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animação promotora para o bem-estar pessoal;</li> <li>- Promover a autoestima nos idosos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhoria da autoestima nos idosos</li> <li>- Aumento da confiança dos utentes</li> </ul>
<b>Quinzenal</b>	“Tardes Dançantes”	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimulação dos movimentos através da música</li> <li>- Reviver cantares tradicionais</li> <li>- Proporcionar momentos de distração</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD`s e independência pessoal</li> <li>- Convívio interinstitucional.</li> </ul>
<b>Mensal</b>	Celebração da eucaristia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover momentos de oração;</li> <li>- Desenvolver o lado espiritual e religioso</li> <li>- Potenciar a participação da comunidade na eucaristia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Satisfação dos nossos clientes</li> </ul>



## Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2023

Mês	Atividade	Descrição	Periodicidade	Objetivos	Indicadores
Janeiro	Comemoração dos Aniversários dos Utentes	Realização de um lanche-convívio, no qual se cantará os “Parabéns a Você...”, apagar-se-ão as velas e partir-se-á o bolo de aniversário.	Todos os meses, a quando do dia de aniversário dos utentes.	Preservar a identidade dos idosos; Desenvolvimento de capacidades, ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; formar os idosos ao nível do desenvolvimento pessoal e social; fomentar o reviver de vivências do passado.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Comemoração do Ano Novo	Dialogo sobre desejos e votos para o Novo Ano. Realização de um painel de desejos.	02/janeiro/2023	Desenvolver o vocabulário, a organização de pensamento e a destreza verbal dos utentes; incentivar à participação nas atividades por parte dos idosos; exprimir emoções e sentimentos de forma verbal; dar a conhecer os trabalhos realizados pelos idosos	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Comemoração do Dia de Reis	Realização de coroas e cânticos alusivos ao tema. Jantar de Reis	06/janeiro/2023	Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas. Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes, funcionárias da Instituição e restante comunidade. Promover os encontros intergeracionais.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Dia Internacional do Obrigado	Escrever um agradecimento a alguém e publicita-lo nas redes sociais	11/janeiro/2023	Desenvolver o vocabulário, a organização de pensamento e a destreza verbal dos utentes. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes das diferentes instituições do concelho	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

## Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

Fevereiro	Dia do Riso	Atividade interinstitucional organizado pelo Mais Vida Ativa	18/janeiro/2023	Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia de S. Brás	Visita á romaria de S. Brás em Frazão	03/fevereiro/2023	Relembrar hábitos, costumes e vivências; Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Mundial do Doente	Palestra com as enfermeiras sobre o bem cuidar	10/fevereiro/2023	Desmistificar preconceitos; promover o bem-estar, e atitudes de comunicação autênticas e de fraternidade.	Número de participantes na atividade;  Grau de satisfação dos clientes;
	Dia da Rádio	Visita a uma rádio Local	13/fevereiro/2023	Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes, funcionárias da Instituição e restante comunidade.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Celebração do Dia dos Afetos	Elaboração e entrega de uma lembrança; decoração da instituição;	14/fevereiro/2023	Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, criatividade e imaginação; exprimir emoções e sentimentos de forma verbal e não-verbal; promover um momento romântico;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Comemoração do Carnaval	Elaboração de fatos de carnaval; Desfile de carnaval; Construção de máscaras; Decoração da Instituição; Realização de um baile de máscaras; Lanche-convívio.	21/fevereiro/2023	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; contrariar o desenraizamento social dos idosos; desenvolver a capacidade lúdica; realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

## Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

Março	Dia da Oração	Oração do terço e visita a um local religioso (convento por exemplo)	03/março/2023	Promover momentos de oração; desenvolver o lado espiritual e religioso; potenciar a participação da comunidade na eucaristia	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Comemoração do Dia Internacional da Mulher	Entrega de lembranças, a todas as mulheres da instituição e saída para um café/ lanche.	08/março/2023	Valorizar o papel da mulher na sociedade; promover a interação e a coesão grupal; incrementar a participação ativa dos idosos do sexo masculino nas atividades artísticas e plásticas.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Comemoração do Dia do Pai	Elaboração de uma lembrança; Saída ao exterior com os utentes masculinos;	19/março/2023	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; desenvolver e estimular as capacidades de raciocínio e o vocabulário; promover a comunicação, a interação e o diálogo entre os idosos; compreender e debater os laços familiares; favorecer a escuta ativa, a concentração, o diálogo e o debate de ideias entre os idosos; estimular a destreza manual e a motricidade fina	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Internacional da Felicidade	Apresentação em PowerPoint com Jogos, anedotas e provérbios. Conversa Grupal	20/março/2023	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; sensibilizar os idosos para as questões relacionadas com o ambiente; promover a participação dos idosos; estimular a motricidade;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Comemoração da Primavera	Plantação de flores nos canteiros da instituição	21/março/2023	Realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes

## Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

	Dia das Mentiras	Pregar partidas saudáveis entre si.	01/abril/2023	Fomentar a criatividade e a imaginação; permitir novas descobertas; quebrar a rotina para quem está institucionalizado.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Abril	Dia da atividade física Dia Mundial da Saúde	Visita à Feira da Saúde e participação em aula de ginástica e rastreios	06/abril/2023	Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos; desmistificar preconceitos; promover o bem-estar, e atitudes de comunicação autênticas e de fraternidade. Promover o intercambio interinstitucional	
	Comemoração da Páscoa	Conversa informal acerca da Páscoa; Festa convívio alusiva ao tema;	09/abril/2023	Fomentar e discutir ideias e opiniões; promover o bem-estar, a comunicação verbal, a escuta ativa, o diálogo entre os membros e atitudes de comunicação; incrementar a participação ativa dos idosos; promover o convívio e o bem-estar	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Dia do Golfista	Ida ao Campo de Golf praticar uma aula de Golf	10/abril/2023	Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes das diferentes instituições do concelho	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia da Liberdade	Conversa Grupal sobre o tema, oferta de um cravo realizado pelos utentes	29/abril/2023	Desenvolver e estimular as capacidades físicas e artísticas dos idosos; promover o convívio, o bem-estar e a participação ativa dos idosos.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Maio	Dia Internacional Sem Dieta	Almoço e lanche especial	05/maio/2023	Promover o convívio, o bem-estar e a participação ativa dos idosos	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

## Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

Maio	Comemoração do Dia da Mãe	Elaboração e entrega de uma lembrança; Saída Junho ao exterior com as senhoras;	07/maio/2023	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; desenvolver e estimular as capacidades de raciocínio e o vocabulário; promover a comunicação, a interação e o diálogo entre os idosos; compreender e debater os laços familiares; favorecer a escuta ativa, a concentração, o diálogo e o debate de ideias entre os idosos; estimular a destreza manual e a motricidade fina	Número de participantes na atividade;  Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Internacional da família	Realização de uma flor para entregar às famílias com uma mensagem	15/maio/2023	Promover a comunicação, a interação e o diálogo entre os idosos; compreender e debater os laços familiares; relembrar a estrutura familiar de cada utente; compreender os laços familiares e perceber as suas alterações ao longo da vida.	Número de participantes na atividade;  Grau de satisfação dos clientes;
	Aparição dos 3 Pastorinhos	Assistir à Eucaristia em Fátima e rezar o terço na Instituição	13/maio/2023	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade;  Grau de satisfação dos clientes;
	Dia de Santa Rita	Visita ao Santuário de Santa Rita	22/maio/2023	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade;  Grau de satisfação dos clientes;

## Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

Junho	Comemoração do Dia Mundial do Ambiente Dia mundial dos Oceanos	Passeio ao Sealife	08/junho/2023	Sensibilizar os idosos para as questões ambientais mais prementes no nosso quotidiano	Número de participantes na atividade;  Grau de satisfação dos clientes;
	Comemoração dos 3 Santos Populares	Festa Gastronómica – Sardinhada; Construção de arcos, balões, manjericos e bandeirolas para a decoração da Instituição; Desfile de S. João; elaboração de trajes alusivos às Marchas populares;	23/junho/2023	Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos idosos; Desenvolver a capacidade lúdica; Realizar atividades criativas e recreativas; Incrementar a participação ativa dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar; Fomentar a criatividade, a imaginação e a improvisação; Criar o gosto pela recolha de produções do património literário oral; Promover o conhecimento da cultura e das tradições; Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural	Número de participantes na atividade;  Grau de satisfação dos clientes;
	Colónia Balnear	Ida diária à praia	20/junho/2023 A 26/junho/2023	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade;  Grau de satisfação dos clientes
Julho	Dia Mundial da Pizza	Piquenique com pizza no Parque da Cidade de Paredes	10/julho/2023	Promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal; incrementar a participação ativa dos idosos;	Número de participantes na atividade;  Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Mundial dos Avós	Festa convívio entre todas as IPSS do Concelho;	26/julho/2023	Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes das diferentes instituições do concelho; promover o convívio e o bem-estar;	Número de participantes na atividade;  Grau de satisfação dos clientes;

## Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

	33º Aniversário da ADIL	Eucaristia; Almoço convívio; Romagem ao cemitério	12/julho/2023	Estimular e desenvolver o diálogo, o convívio e a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia diferente	Passeio a Viana do Castelo	18/julho/2023	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Passeio Anual	Visita ao Santuário de Fátima	julho/2023	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia da Cerveja	Festa da Cerveja	04/agosto/2023	Promover o convívio e o bem-estar; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Agosto	Dia Mundial do Gato	Trazer à instituição a visita de um gato para estar com utentes.	08/agosto/2023	promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia da Assunção de Nossa Senhora	Passeio ao Monte da Assunção em Monte Córdova.	14/agosto/2023	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

## Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

	Dia diferente	Piquenique no Parque da Alameda	23/agosto/2023	Desenvolver as competências: autoestima, autoconceito, autoconfiança e autonomia;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Vindimas	Uma tarde de vindima à moda antiga.	Setembro/2023	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; contrariar o desenraizamento social dos idosos.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Setembro	Dia Mundial do Fisioterapeuta	Palestra com o fisioterapeuta residente sobre o benefício da fisioterapia	8/setembro/2023	Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos; contribuir para o enraizamento sociocultural; favorecer a interação grupal.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Nacional do Bombeiro Profissional	Visita ao novo quartel dos Bombeiros Voluntários de Lordelo	11/setembro/2023	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Mundial do Sono	Palestra com as enfermeiras sobre a importância do sono	25/setembro/2023	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Outubro	Comemoração do Dia do Idoso	Realização de um intercâmbio com as outras IPSS's. Tarde convívio com musica ao vivo	01/outubro/2023	Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos; contribuir para o enraizamento sociocultural; favorecer a interação grupal.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;



**Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia**

	Comemoração do dia Mundial da Alimentação	Sessão de sensibilização sobre hábitos de alimentação saudável, seguida de debate com a nutricionista Confeção de pão pelos utentes	16/outubro/2023	Fornecer informações sobre temas básicos, mas importantes na sociedade; promover a saúde e prevenir doenças nos idosos; fomenta e discutir ideias e opiniões; desmistificar conceitos; promover o bem-estar, a comunicação verbal, a escuta ativa, o dialogo entre os membros e atitudes de comunicação autenticas e de fraternidade;	Número de participantes na atividade;  Grau de satisfação dos clientes;
	Comemoração do Dia de Halloween	Elaboração de uma lembrança fantasmagórica e decoração da instituição	31/outubro/2023	Lembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos de um outro meio sociocultural; contrariar o desenraizamento social dos idosos; desenvolver a capacidade lúdica; realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos;	Número de participantes na atividade;  Grau de satisfação dos clientes;
<b>Outubro</b>	Desfolhada	Realização de uma desfolhada em articulação com as IPSS's.	Outubro / 2023	Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos; contribuir para o enraizamento sociocultural; favorecer a interação grupal; relembra hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;	Número de participantes na atividade;  Grau de satisfação dos clientes
<b>Novembro</b>	Comemoração do São Martinho	Realização de um Ensaio de canções alusivas à época;	11/novembro/2023	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Contrariar o desenraizamento social dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar; Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; Favorecer a interação grupal; Estimular a destreza manual e a motricidade fina; Realizar atividades criativas e recreativas; Incrementar a participação ativa dos idosos; Estimular a escuta ativa; Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas dos idosos	Número de participantes na atividade;  Grau de satisfação dos clientes;

Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

	Dia do Homem	Entrega de lembrança a todos os homens da instituição	Novembro/2023	Promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal; estimular a destreza manual e a motricidade fina	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Início da preparação da festa de Natal	Preparação e ensaios da festa a ser protagonizadas na Festa de Natal	A partir de 11 de novembro	Favorecer a interação grupal; estimular a destreza manual e a motricidade fina; realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos; estimular a escuta ativa; desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas dos idosos	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Continuação dos ensaios para a festa de Natal	Preparação e ensaios das festas a serem protagonizadas na Festa de Natal	Ao longo do mês de dezembro	Favorecer a interação grupal; estimular a destreza manual e a motricidade fina; realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos; estimular a escuta ativa; desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas dos idosos	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Dezembro	Festa de natal	Realização da Festa de Natal, preparada nas últimas semanas.	Data a definir	Favorecer a interação grupal; estimular a destreza manual e a motricidade fina; realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos; estimular a escuta ativa; desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas dos idosos	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Comemoração do Natal	Interpretação de cânticos natalícios; Decoração da Instituição; Lanche-convívio; Troca de prendas; Elaboração	24/dezembro/2023 25/dezembro/2023	Relacionar acontecimentos que os idosos experienciam; Desenvolver a atenção e a memória; Desenvolver o sentido da própria identidade; Estimular a inter-relação humana e a integração social; Favorecer o desenvolvimento psico-motor; desenvolver as	Número de participantes na atividade;

**Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia**

<p>Dezembro</p>	<p>de postais de “Boas Festas”; Ceia e almoço de Natal.</p>	<p>capacidades artísticas e plásticas; Possibilitar a relação de todos com todos, criando uma corrente afetiva; Proporcionar o divertimento, o bem-estar, o convívio e a confraternização entre utentes, familiares e funcionários; Proporcionar momentos lúdicos; Estabelecer a cooperação, reconhecendo o valor do trabalho em equipa; Desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico e o reconhecimento e reprodução de frases musicais; Fomentar o sentimento de pertença a um grupo.</p>	<p>Grau de satisfação dos clientes;</p>
-----------------	---	--	---

**Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia****CONCLUSÃO**

Este documento apresenta as orientações para o trabalho a desenvolver pela Equipa Técnica da IPSS.

A concretização deste Plano dependerá da articulação com outros serviços da IPSS, seguindo princípios de melhoria contínua dos serviços prestados e da satisfação dos Utentes, através da adoção de novos e mais adequados procedimentos na área social.

Assim, a ADIL pretende com este Plano, descrever e melhorar as perspetivas de intervenção social, salientando que algumas das atividades aqui referenciadas, são reflexo da necessária continuidade do trabalho que tem vindo a ser desenvolvido em anos anteriores e outras revelam a abrangência do trabalho social em projeto/solicitações da IPSS, bem como a intenção de aperfeiçoar e melhorar a eficácia das práticas e dos resultados.

A Equipa Técnica da ADIL espera que o ano de 2023 seja ainda mais participativo e que as atividades de animação envolvam, cada vez mais, os nossos Clientes e a própria Família.

Elaborado por:

Mónica Santos

Diana Neto

Tânia Costa