



b) IPSS

ASSOCIAÇÃO BENEFICÊNCIA “AMIGOS DE TERRUGEM”

PAA IDOSOS **PLANO ANUAL ACTIVIDADES**

E.R.P.I. – CENTRO DE DIA – S.A.D.

2025

28 de Novembro de 2024



Paula Frangos
EF



Plano Anual de Atividades

ERPI, CD e SAD

Ano 2025

Paula Franca

Introdução

O presente plano de atividades tem como principal objetivo implementar um conjunto de ações de estimulação e animação direcionadas aos idosos da instituição, tendo em conta as suas necessidades e características individuais, respeitando os diferentes níveis de autonomia e dependência de cada um.

Este conjunto de ocupações diversificadas visam o envolvimento do utente nas atividades, para que sinta satisfação na sua realização, entusiasmando-se a participar e consciencializando-se que o seu contributo no desenvolvimento das atividades propostas é uma mais valia. É através deste trabalho que é possível desfazer a imagem pré-concebida de que os idosos são pouco úteis e inativos.

A realização de atividades com e para os utentes visam proporcionar uma vida mais ativa e mais criativa, assim como melhorar as relações e a comunicação com os outros e também incentivar a participação na vida da comunidade, desenvolvendo a sua autonomia pessoal e a autoestima.

Assim sendo o plano de intervenção engloba:

- Atividade física/motora
- Atividade cognitiva/metal
- Atividade através da expressão e da comunicação oral e corporal
- Atividades lúdicas
- Atividades da vida diária.

O plano de atividades tem como finalidade a melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos utentes, tendo como principais objetivos:

- Desenvolver as capacidades ao nível social, emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural;
- Promover a inovação e as novas descobertas;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atractiva e dinâmica;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua auto estima e autoconfiança.

Por fim, resta salientar que o Plano Anual de Atividades prevê a reflexão, a identificação de necessidades dos utentes, pôr em causa decisões, avaliar resultados e/ou atividades em conjugação com os idosos, solicitar a colaboração dos familiares na sua elaboração, de forma a perspectivar-se o futuro e sempre com o intuito de se obter uma melhoria contínua.

Plano Anual de Atividades - 2025

Paula Frangos

Atividade	Tipo									Princípios objetivos de intervenção a alcançar		Recursos		Calendarização
	Lúdico Recreativo	Cultural	Desportiva	Espiritual Religiosa	Intelectual Formativa	Social	Intergeneracional	Festiva	Outra			Internos	Externos	
Avaliação do PAA de 2024 e planificação de atividades para o ano de 2025					X		X					X		2 de Janeiro
Aos domingos, depois da missa da freguesia, o ministro de comunhão vem à instituição dar a comunhão aos utentes				X			X					X		Todos os domingos, 11h 30m.
Visita do animador a casa de cada cliente SAD	X						X					X		Em datas a agendar com os clientes SAD
Gerontomotricidade			X				X					X		3ª e 6ª feiras, das 9h30m às 11h30m
Atividades de treino cognitivo					X		X					X		2ª e 5ªs Feiras: das 9:30h às 11:30 Horas
Ateliers lúdico-recreativos semanais	X				X		X					X		Todos os dias da semana, das 15h00m às 17h00m

Plano Anual de Atividades - 2025

20/19 Franca
Cm

Atividade	Tipo										Princípios objetivos de intervenção a alcançar	Recursos		Calendarização
	Lúdico Recreativo	Cultural	Desportiva	Espiritual	Intelectual	Formativa	Social	Intergeneracional	Festiva	Outra		Internos	Externos	

Comemoração do Aniversários dos utentes das valências de ERPI, CD e SAD)								X			X				X		-Valorizar a data festiva junto do cliente, da família e amigos. - Proporcionar lanche convívio e bolo de aniversário. - Os utentes de SAD são convidados a vir festejar o seu dia à instituição com oferta de bolo de aniversário.						X		Nas respetivas datas
Comemoração do dia de Reis, animado com as Roncas d Elvas											X				X		Promover o convívio entre clientes, funcionários e a comunidade.						X		6 de Janeiro
Comemorar o 14 de janeiro, dia da Batalha das Linhas de Elvas, feriado municipal.											X				X		Proporcionar momentos de convívio e recordar o passado longínquo, passado no nosso concelho.						X		14 de Janeiro
Dia da religião															X		- Promover uma conversa sobre as diversas religiões e sobre a religião de cada um. - Assistir à eucaristia ou rezar o terço em conjunto						X		21 de Janeiro
Matança do Porco à moda da nossa aldeia															X		Promover e recordar as tradições da nossa aldeia.						X		Em data a definir, no mês de janeiro ou fevereiro
Carnaval															X		Promover a participação ativa no Carnaval, músicas e cantares tradicionais. Proporcionar momentos de convívio.						X		1 a 5 Março
Visitas ao mercado da Terragem															X		Promover comunicação e participação na vida ativa, dinamizar relações sociais.						X		Ao longo do ano - (4 ^{as} feiras quinzenalmente)

Plano Anual de Atividades - 2025

Paula Franca

 Calendarizações

Atividade	Tipo									Princípios objetivos de intervenção a alcançar		Recursos	
	Lúdico Recreativo	Cultural	Desportiva	Espiritual	Intelectual	Formativa	Social	Intergeneracional	Festiva			Outra	Internos

Intercâmbio com outras IPSS	X							X						X		Promover a comunicação e convivência com outros idosos. Conhecer outras realidades.	X	Ao longo do ano em datas a definir
Dia Internacional da Mulher	X		X					X								Relembrar os motivos desta data ser celebrada. Criar uma lembrança para as mulheres da instituição.		8 de Março
Dia do Pai	X		X					X					X			Promover momentos de partilha sobre a história de cada um, a infância e os pais. Dinamizar as relações interpessoais.	X	19 de Março
Passeio no comboio turístico de Elvas	X		X					X								Promover o convívio, contacto com cultura, visitar os monumentos. Combater isolamento social e fomentar momentos d lazer.	X	Março ou Abril (a definir)
Dia da árvore			X											X		Debater a importância do tema, plantar uma árvore com a participação ativa dos utentes e das crianças da instituição.	X	21 de Março
Dia da poesia	X								X							Promover o convívio entre clientes, a partilha de conhecimentos, a leitura.	X	21 de Março
Passeio a definir	X													X		Promover o contacto com o exterior, contrariar o enraizamento social dos idosos, incrementar a participação ativa. Proporcionar o convívio.	X	Mês de Março. Data a definir

Plano Anual de Atividades - 2025

Atividade	Tipo										Princípios objetivos de intervenção a alcançar		Recursos	
	Lúdico	Cultural	Desportiva	Espiritual	Religiosa	Intelectual	Social	Intergeneracional	Festiva	Outra			Internos	Externos
											Internos	Externos		

Paula Freitas
Calendarização

Páscoa			X		X		X		X				X	X	18 a 20 Abril
Dia Mundial dos Monumentos	X		X				X							X	18 de Abril
25 de Abril. Dia da Liberdade	X		X		X		X		X						25 de Abril
Dia de Vale. Piquenique/almoço convivio	X			X			X		X				X	X	28 de Abril
Dia do Trabalhador	X			X					X				X		1 de Maio
Comemorar o mês de maio, mês das aparições de Fátima. Rezar o Terço			X		X								X		Todos os dias do mês de Maio
Dia da Mãe	X		X										X		4 de Maio

Plano Anual de Atividades - 2025

Paula Franca


Atividade	Tipo									Princípios objetivos de intervenção a alcançar	Recursos		Calendarização	
	Lúdico Recreativo	Cultural	Desportiva	Espiritual	Religiosa	Intelectual	Social	Intergeneracional	Festiva		Outra	Internos		Externos

Sessões de cinema	X	X									X		Em datas a definir
Festas em Honra de Santo António da Terragem (tradicionalis festas de verão da aldeia)	X	X	X	X	X			X			X		1 a 4 de Agosto
Visita à Feira de São Mateus		X				X						X	Em Setembro, data a definir
Passeio aos montes da região								X	X				Em data a definir
Dia Internacional do Idoso.						X	X	X			X		1 de Outubro
ATIVAMENTE V edição. Feira de Atividades Sénior, Elvas	X	X			X	X			X		X	X	Outubro, data a definir
Momentos de intergeracionalidade com a nossa creche "O Cantinho"		X	X			X					X	X	Ao longo do ano, sempre que seja possível

Plano Anual de Atividades - 2025

Paula Franca
Or

Calendarização

Atividade	Tipo										Princípios objetivos de intervenção a alcançar		Recursos	
	Lúdico Recreativo	Cultural	Desportiva	Espiritual Religiosa	Intelectual Formativa	Social	Intergeneracional	Festiva	Outra	Internos			Externos	

Sessões de Yoga na cadeira	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	de relaxamento e concentração.	X	X	Nas segundas 4ª feiras do mês
Atividades "Vida mais"	X	X	X	X	X	X	X	X	X		Proporcionar atividades físicas que vão de encontro às capacidades e interesses dos idosos. Proporcionar momentos de convívio.	X	X	Em datas a definir
Leituras na Biblioteca da A.B.A.T. "Hora do conto"	X	X	X	X	X	X	X	X	X		Promover momentos de interesse cultural. Proporcionar momentos de convívio. Estimular memória e concentração.	X	X	Em datas a definir
Dia de todos os Santos				X							Comemoração do dia de todos os Santos com a realização de uma Missa no Cemitério, em memória dos entes falecidos.	X		1 e 2 de Novembro
Magusto		X				X	X	X	X		Promover a comunicação, convivência e ocupação dos tempos livres, reviver hábitos e costumes. Elaboração de cartuchos e decorações inerentes à festividade.	X		11 de Novembro
Festa do 36º Aniversário da A.B.A.T. – Início das Atividades Sociais		X				X	X	X	X		Festa de Aniversário da abertura das valências sociais da Associação. Dia de convivência intergeracional.	X		28 de Novembro
Festa de Natal da A.B.A.T					X		X	X	X		Promover a participação ativa dos idosos. Fomentar as relações e o espírito de cooperação/solidariedade entre os idosos e trabalhadores da instituição.	X		13 de Dezembro

Plano Anual de Atividades - 2025

Paula Franço
Calendarização

Atividade	Tipo									Princípios objetivos de intervenção a alcançar		Recursos		
	Lúdico Recreativo	Cultural	Desportiva	Espiritual Religiosa	Intelectual Formativa	Social	Intergeneracional	Festiva	Outra			Internos	Externos	
Atividades gastronómicas (doçaria)	X		X				X		X			X		data a definir

Promover a participação ativa dos idosos. Desenvolver precisão manual e coordenação psicomotora. Desenvolver espírito de grupo e interagida.

A avaliação das atividades é feita diariamente, em ficha destinada a este fim, que contempla a calendarização, local, designação da atividade, objetivos, identificação de necessidades/opportunidades, registo de presenças dos utentes, recursos materiais utilizados, avaliação, indicadores de sucesso e observações (ver dossier).

Ao longo do ano, será assegurada a avaliação periódica da execução do plano de atividades, através de reuniões da equipa multidisciplinar, de forma a implementar ajustes necessários, atendendo à melhoria da qualidade de vida dos nossos utentes, sempre como principal objetivo.

Conclusão

Em modo conclusivo, referimos que o conjunto de atividades escolhidas procuram promover no idoso a sua auto estima e bem-estar, retardar ou estabilizar o seu processo de envelhecimento, oferecer momentos de participação activa e de socialização, contrariar o sentimento de abandono, fomentar tempos de distração e boa disposição, promover a troca de experiências, combater o sedentarismo, assim como estimular as competências físicas e cognitivas do idoso.

É aqui importante destacar que este plano de atividades foi elaborado tendo sempre presente estas mesmas capacidades e necessidades físicas e psicológicas, caso a caso.

A elaboração do Plano anual é feita com a constante procura de articulação entre as valências ERPI, CD e SAD, de forma a permitir que todos os atores sociais participem nas atividades disponíveis.

O Plano anual de atividades poderá sofrer alterações face à combinação de acontecimentos não programados, respeitando sempre directrizes das entidades competentes

Obs.: A avaliação deste Plano de Atividades é feita semestralmente.

Data da realização: 31 de Agosto de 2024. Aprovado na reunião de Direcção: ATA Nº 894.

Terrugem, 31 de Agosto de 2024.

RESPONSÁVEIS PELA EXECUÇÃO

Colomaneiro

Animadora Sócio Cultural

Paula Franca

