



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 França



ASSOCIAÇÃO BENEFICÊNCIA "AMIGOS DE TERRUGEM"

Plano Anual de Atividades

ERPI, CD e SAD

Ano 2025

Introdução

Paula Faria

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 sinte 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 inactivos.

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 auto estima.

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 Hanqas

Atividade	Tipo	Princípios objetivos de intervenção a alcançar				Recursos	Calendarização
		Interno	Externos	Interno	Externos		
Avaliação do PAA de 2024 e planificação de atividades para o ano de 2025						Promover a participação ativa na elaboração do PAA; Valorizar os hábitos, interesses e expectativas do individuo.	X
Aos domingos, depois da missa da freguesia, o ministro de comunhão vem à instituição dar a comunhão aos utentes		X	X	X	X	Assistência religiosa. Manter o hábito de se rezar ao domingo.	X
Visita do animador a casa de cada cliente SAD			X	X	X	Avaliação multidisciplinar; aplicação de instrumentos de avaliação das AVD, ou reavaliação das mesmas. - Levantamento de necessidades, gostos, etc. - Agendamento de atividades de animação em casa, na instituição e saídas	X
Gerontomotricidade				X	X	Proporcionar atividades físicas adequadas à condição física dos utentes. Desenvolver psicomotricidade, estimular coordenação motora, flexibilidade e movimento.	X
Atividades de treino cognitivo			X	X	X	Estimular memória e orientação, desenvolver motricidade, funções executivas, estimular capacidades de linguagem, atenção e concentração. Desenvolver estímulos.	X
Ateliers lúdico-recreativos semanais			X	X	X	Promover a comunicação, convivência e ocupação dos tempos livres. Jogos de mesa, bingo, dominó, pintura, trabalhos manuais, etc.	X
						Todos os dias da semana, das 15h00m às 17h00m	
						2 ^a s e 5 ^a s Feiras: das 9:30h às 11:30 Horas	

aula França

Plano Anual de Atividades - 2025

Atividade	Tipo	Princípios objetivos de intervenção a alcançar	Recursos		Calendarização
			Internos	Externos	
Comemoração do Aniversário dos utentes das valências de ERPI, CD e SAD)	Festiva	-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	X	Nas respectivas datas
Comemoração do dia de Reis, animado com as Roncas d'Elvas	Intergeneracional	Promover o convívio entre clientes, funcionários e a comunidade.	X	X	6 de Janeiro
Comemorar o 14 de janeiro, dia da Batalha das Linhas de Elvas, feriado municipal.	Social	Proporcionar momentos de convívio e recordar o passado longínquo, passado no nosso concelho.	X	X	14 de Janeiro
Dia da religião	Formativa	- Promover uma conversa sobre as diversas religiões e sobre a religião de cada um. - Assistir à eucaristia ou rezar o terço em conjunto	X	X	21 de Janeiro
Matança do Porco à moda da nossa aldeia	Cultural	Promover e recordar as tradições da nossa aldeia.	X	X	Em data a definir, no mês de janeiro ou fevereiro
Carnaval	Desportiva	Promover a participação ativa no Carnaval, músicas e cantares tradicionais. Proporcionar momentos de convívio.	X	X	1 a 5 Março
Visitas ao mercado da Terrugem	Outra	Promover comunicação e participação na vida ativa, dinamizar relações sociais.	X	X	Ao longo do ano - (4ºas feiras quinzenalmente)

Plano Anual de Atividades - 2025



Centro de Dia Paula Freyre
 Calendarizações

Atividade	Tipo	Princípios objetivos de intervenção a alcançar		Recursos	Extremos
		Internos	Externos		
Intercâmbio com outras IPSS	X			Promover a comunicação e convivência com outros idosos. Conhecer outras realidades.	X X
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.	19 de Março
Passeio no comboio turístico de Elvas	X X	X X		Promover o convívio, contacto com cultura, visitar os monumentos. Combater isolamento social e fomentar momentos d lazer.	
Dia da árvore	X		X	Debater a importância do tema, plantar uma árvore com a participação ativa dos utentes e das crianças da instituição.	21 de Março
Dia da poesia	X	X	X	Promover o convívio entre clientes, a partilha de conhecimentos, a leitura.	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.	Mês de Março. Data a definir

Plano Anual de Atividades - 2025

Atividade	Tipo	Princípios objetivos de intervenção a alcançar				Recursos
		Inteiros	Extremos	Extremos	Recursos	
Lúdico Recreativo	Cultural					
Desportiva	Espirituais Religiosas	X		X		
Desportiva	Intelectuais Formadoras		X		X	
Desportiva	Intergeneracional		X		X	
Festiva	Otros			X		
Religiosa	Outra					
Intercultural						
Páscoa						

Páscoa		Celebração da Páscoa, festividade religiosa, manifestação cultural muito presente na comunidade. Partilhar tradições e costumes afetos a esta data festiva.	X	X	18 a 20 Abril
Dia Mundial dos Monumentos	X	Organizar um passeio a um monumento, recordar os monumentos do concelho e a sua história.		X	18 de Abril
25 de Abril. Dia da Liberdade	X	Comemorações do dia da liberdade, 25 de abril. Proporcionar momentos de convívio com partilha de vivências.			25 de Abril
Dia de Vale. Piquenique/almoço convívio	X	Promover a interação e o convívio e o convívio. Promover a manutenção de hábitos, tradições e costumes locais. Promover o convívio intergeracional.	X	X	28 de Abril
Dia do Trabalhador	X	Comemorar com os funcionários da Instituição o dia Internacional do trabalhador. Proporcionar momentos de convívio.		X	1 de Maio
Comemorar o mês de maio, mês das aparições de Fátima. Rezar o Terço	X	Celebração religiosa.		X	Todos os dias do mês de Maio
Dia da Mãe	X	Celebrar a vida. Proporcionar momentos de convívio.	X		4 de Maio

Paula F. M. Calendário 2025

Plano Anual de Atividades - 2025

Atividade	Tipo	Princípios objetivos de intervenção a alcançar				Recursos	Calendarizações
		Interno	Externos	Interno	Externos		
Dia da Espiga ou Quinta-feira da Ascensão	Cultural	x	x	x	x	Comemoração de tradições antigas. Promover a interacção social, entreajuda de grupo.	29 de Maio
Dia de Portugal, Camões e das Comunidades	Desportiva	x	x	x	x	Comemorar o dia de Portugal.	10 de Junho
XXVII Feirinha da A.B.A.T.	Religiosa	x		x	x	Realização da tradicional feirinha da ABAT. Mostra de trabalhos dos utentes idosos. Promover o convívio intergeracional.	13 de Junho
"À conversa" sessão sobre temas atuais, jornais, revistas, redes sociais	Intelectual			x	x	Promover a formação ao longo da vida, formar para a segurança. Proporcionar troca de experiências e vivências, conhecimento de atualidades	A definir
Festas/Santos populares	Recreativa	x		x	x	Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos. Realizar atividades criativas e recreativas. Incrementar a participação ativa dos idosos	Junho
Dia dos Avós	Social			x	x	Promover a comunicação, convivência e ocupação dos tempos livres. Promover a inclusão dos idosos na realização da atividade, reviver hábitos e costumes, valorizar a data festiva junto dos utentes, da família e amigos, promover o convívio intergeracional	26 de Julho

Plano Anual de Atividades - 2025

Paula Gonçalves

Calendarização

Atividade	Tipo	Princípios objetivos de intervenção a alcançar	Recursos		Calendarização
			Extremos	Intermediários	
Sessões de cinema	X	X	Promover momentos de interesse cultural. Promover a ocupação dos tempos livres	X	Em datas a definir
Festas em Honra de Santo António da Terrugem (tradicional festas de verão da aldeia)	X	X	Promover a convivência com a comunidade, a manutenção de hábitos e costumes da terra	X	1 a 4 de Agosto
Visita à Feira de São Mateus	X	X	Promover momentos de interesse cultural, promover a ocupação dos tempos livres e proporcionar momentos de convívio.	X	Em Setembro, data a definir
Passeio aos montes da região		X	Promover momentos de interesse ambiental, desperta para a importância da ecologia e da proteção das espécies, despertar para os cuidados de saúde.	X	Em data a definir
Dia Internacional do Idoso.		X	Promover a comunicação, convivência e ocupação dos tempos livres. Valorizar a data festiva junto do utente, da família e amigos.	X	1 de Outubro
ATIVAMENTE V edição. Feira de Atividades Sénior, Elvas	X	X	Participação com outras instituições, câmara municipal e cru vermelha, numa feira senior com várias atividades dirigidas aos idosos.	X	Outubro, data a definir
Momentos de intergeracionalidade.com a nossa creche "O Cantinho"	X	X	Promover a troca de saberes entre crianças da creche e idosos. Promover o convívio intergeracional.	X	Ao longo do ano, sempre que seja possível

Plano Anual de Atividades - 2025

Atividade	Tipo	Princípios objetivos de intervenção a alcançar						Recursos	Calendarização
		Internos	Externos						
Sessões de Yoga na cadeira	X	X	X	X	X	X		Proporcionar momentos relaxamento e concentração.	Nas segundas 4ª feiras do mês
Atividades "Vida mais"	X	X	X	X	X	X		Proporcionar atividades físicas que vão de encontro às capacidades e interesses dos idosos. Proporcionar momentos de convívio.	Em datas a definir
Leituras na Biblioteca da A.B.A.T. "Hora do conto"	X	X		X	X			Promover momentos de interesse cultural. Proporcionar momentos de convívio. Estimular concentração.	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.	1 e 2 de Novembro
Magusto		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.	11 de Novembro
Festa do 36º Aniversário da A.B.A.T. – Início das Atividades Sociais	X			X		X		Festa de Aniversário da abertura das valências sociais da Associação. Dia convivência intergeracional.	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.	13 de Dezembro

Paulo Francisco

Plano Anual de Atividades - 2025

Paula Faria
Calendarizaçõ^{es}

Atividade	Tipo	Princípios objetivos de intervenção a alcançar						Recursos
		Inteligencial	Social	Festiva	Outra	Extremos	Extremos	
Atividades gastronómicas (doçaria)	Lúdico Recreativo	x	x	x	x	x	x	Promover a participação ativa dos idosos. Desenvolver precisão manual e coordenação psicomotora. Desenvolver espírito de grupo e interajuda.

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/oportunidades, 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

Coletivo

Animadora Sócio Cultural

Jau la Funca

