

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DO C.S.P. LUSTOSA 2022/2023
SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

Este plano de atividades foi elaborado a pensar nos interesses e necessidades dos idosos ou adulto dependente para os quais o mesmo se destina, estando por isso sujeito a novas alterações, sempre que as mesmas se justificarem. Terá sempre como pressuposto, a preocupação de se adequar aos grupos em questão, tendo como objetivo fundamental promover o bem-estar e o desenvolvimento do grupo em geral e de cada utente individualmente. Fazem parte também deste plano atividades a infância que pretendem complementar e enriquecer o projeto educativo intitulado: “A brincar com a natureza, aprendo” que deste modo em conjunto, idosos e crianças, podem contemplar, usufruir e sentir a natureza.

MÊS	dia	ATIVIDADES/AÇÕES A DESENVOLVER	OBJETIVOS	LOCAL	RECURSOS HUMANOS	AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE	CONDICIONANTES/CONSTRANGIMENTOS
S E T E M B R O	24	Passeio ao Gerês (S. Bento da porta aberta)	Incrementar o sentimento de pertença ao grupo e promover a socialização; Aumentar a autoestima e auto valorização de cada utente; Estimulação cognitiva. Momento de laser.	Gerês CSPL	Diretora técnica e A.A. Direta e cozinheiras	A atividade correu bem e os utentes classificaram o dia como maravilhoso	Nesta atividade não houve constrangimentos.
O U T U B R O	1	Encontro do grupo de SAD comemoração do dia do idoso na instituição e domicílio do utente. dependente	Desenvolver o sentimento de pertença ao grupo; Promover o convívio entre o grupo de idosos e equipa de SAD, bem como proporcionar momentos de descontração e alegria no grupo.	CSPL	Diretora técnica e A.A. Direta	A atividade foi realizada pela professora Joana (expressão musical infância) DT e AAD. (relatório da atividade em anexo).	A atividade foi no dia 30/09/2022 porque o dia 01/10/2022 foi ao sábado.

NOVEMBRO	11	Festa de S. Martinho. Convívio do grupo de utentes de SAD com o grupo de crianças da resposta social do pré-escolar num magusto (ar livre). Festejar o S. Martinho no domicílio do idoso dependente.	Promover o convívio entre o grupo de idosos e as crianças; Criar laços de amizade; Quebrar o isolamento; Proporcionar momentos de alegria e diversão.	CSPL e domicílio do idoso/dependent e	Diretora técnica e A.A. Direta A.A. Educativa, Educadoras e crianças			
	7	Preparação e realização para a celebração do Natal; Elaboração de uma lembrança alusiva ao Natal (presépio) Almogo de Natal.	Cultivar a criatividade/engenho na elaboração da lembrança Promover o espírito natalício entre o grupo do SAD através do convívio dos mesmos com os colaboradores e direção do CSPL.	CSPL e domicílio dos utentes	Colaboradores CSPL Utentes e Direção CSPL			
JANEIRO	6	História: “Os Reis Magos” Realização de uma atividade com as crianças do CSPL (cantar as janelas). Festejar a festa dos Reis Magos no domicílio do idoso/dependente.	Promover a tradição do dia de Reis de forma lúdica e criativa; Proporcionar momentos de contentamento entre os idosos e as crianças.	CSPL e domicílio dos utentes	Educadoras Ajudantes de ação educativa, A.A.D e DT			
	17	Comemoração da festa de Carnaval Participação no desfile de Carnaval em Lousada.	Promover o convívio através da atividade lúdico/criativa, bem como o convívio com grupos de outras instituições/população	CSPL/Vil a de Lousada domicílio do utente	Ajudantes de ação educativa, A.A.D e			

R
A
A
A

R O		Almoço de comemoração do Carnaval e uma lembrança.				Diretora Técnica		
M A R Ç O	última quarta-feira do mês	Comemoração da chegada da primavera e contacto com a natureza. Jardinagem com os utentes	Promover a auto-estima através do desenvolvimento lúdico/criativo com cantares alusivos ao tema. Contacto com a natureza em parques naturais	CSPL/Vil a de Lousada domicílio do utente dependent e	A.A.D e DT			
A B R I L	Semana Santa	Preparação e comemoração da Páscoa. com atividades alusivas á mesma.	Momentos de confraternização e vivência relativamente á Páscoa, com atividades alusivas ao tema. Lanche convívio.	CSPL	AAE DT			
M A I O	20 última quarta-feira do mês	Comemoração do Dia da Família. convivo com as respostas creche e pré-escolar com lanche partilhado e animação da banda Marcial (GNR) participação e o mês de Maria	Todos os idosos solicitam visita á igreja sempre que possível, assim será proposto encontro na igreja para oração do mês de Maria.	CSPL	A.A.D E DT			



J U N H O	Dia 22/23 Santos Populares	Elaboração de adereços alusivos ao tema com todos os utentes. Almoço alusivo à tradição/época (sardinha assada) Marchas populares com as crianças	Valorizar tradições e promover a socialização/convívio entre idosos e crianças. Proporcionar momentos de alegria e bem-estar.	CSPL	Comunidade escolar e SAD		
J U L H O	10 a 21 Piscinas Passeio Final de ano	Momentos de laser Braga (Bom Jesus/Sameiro) / Castelo de Guimarães). ogos, leitura e lanche convívio	Proporcionar momentos de convívio, diversão e felicidade e quebrar o isolamento	Braga/Gui marães Domicílio do utente	A.A.D e DT		
A G O S T O	Praia Primeira semana de agosto	1 dia de praia e Lanche convívio Jogos, leitura e lanche convívio	Proporcionar momentos de convívio/socialização entre idosos, colaboradores e Direção. U usufruir da natureza (beira- mar/parque de lazer)	Matosinh os/ vila do conde	Direção e colaboradores e Domicílio do utente		

Atividades para utentes Sénior /dependentes

Os utentes dependentes tendem a perder algumas capacidades, tanto físicas como psicológicas, e acabam por ficar presos a uma monotonia que só os prejudica, acabando por comunicar cada menos com o outro. Assim, uma das funções dos profissionais nesta área de intervenção tem como objetivo colmatar essa necessidade ao realizar várias atividades lúdico/recreativas, bem como proporcionar diálogo adequada ao estímulo permanente da saúde física e mental dos utentes seniores tendo em conta a individualidade de cada utente. Neste sentido é uma mais valia realizar atividades que promovam descobertas e novos ensinamentos, valorizando as capacidades, competências e experiências/sabedorias características dos mais idosos.

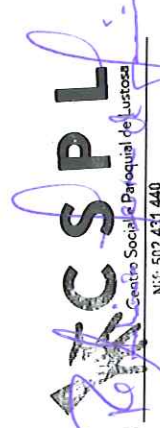
O diálogo também é algo muito importante, pois por vezes os utentes têm a necessidade de partilhar as suas histórias de vida, bem como as suas alegrias e angústias. Desta forma, aumentamos a autoestima do utente sénior, conseguindo criar uma vida mais dinâmica e harmoniosa para este. Outra a grande vantagem é conhecer melhor a pessoa que cuidamos, saber o que ele mais gosta de fazer nesta fase da vida, as suas capacidades e dificuldades, o que o estimula a níveis culturais e sociais

Este tipo de atividades deve ser estimuladas e nunca impostas. A interlocação é sempre o primeiro passo, pois, cada pessoa é única e demora o seu tempo para assimilar mudanças nas suas vidas, ainda que estas sejam para melhorar o seu bem-estar e a sua qualidade de vida.

Data: 01/09/2022

Diretora técnica: [Assinatura]

Presidente da Direção:

CSPL
Centro Social e Paroquial de Lustosa

N.º: 502 431 440
Rua da Igreja, N.º 188 - 4620-879 Lustosa - Lousada
T.º: 236 506 656 - E-mail: geral@csplustosa.pt

A Direção

