



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

2024/2025

Handwritten signature in blue ink.

Atividades para utentes Sénior, Idosos e Adultos Dependentes

O dinamizar atividades que se enquadrem nas necessidades específicas dos utentes, tendo por base um conjunto de objetivos que vão ao encontro dos seus planos individuais é uma mais-valia. O principal objetivo do Plano Anual Atividades é proporcionar melhor qualidade de vida aos utentes através da dinamização de momentos lúdicos, criativos e comunicacionais, centrando-se sempre nos interesses, valores e saberes de cada um. Assim sendo, a área de intervenção junto dos idosos, pretende promover o bem-estar, desenvolver a autonomia pessoal e a autoestima, prevenindo o sedentarismo e o isolamento social.

O Plano Anual de Atividades prevê a reflexão, a identificação de necessidades dos utentes, avaliar resultados e/ou atividades em conjugação com os idosos, solicitar a colaboração dos familiares na sua elaboração, de forma a perspetivar-se o futuro e sempre com o intuito de se obter uma melhoria contínua.

Este tipo de atividades deve ser estimuladas e nunca impostas. A interlocução 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.

As atividades são realizadas mensalmente, podendo estas ser alvo de alterações de acordo com as necessidades ou recursos existentes, quer por parte dos utentes quer por parte da instituição. Quando existir necessidade de alterações nas atividades todos os intervenientes são avisados atempadamente.

MÊS	dia	ATIVIDADES/AÇÕES DESENVOLVER	OBJETIVOS	LOCAL	RECURSOS HUMANOS	AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE	CONDICIONANTES /CONSTRANGIMEN TOS	CUSTOS
S E T E M B R O	24 e 26	Passeio a combinar data e o local	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.	CSPL	Diretora técnica e A.A. Direta e cozinheiras			4€/utente custo para a instituição combustível e lanche
O U T U B R O	24	Encontro do grupo de SAD com utentes do Movimento Sénior nos jogos sem fronteiras. A atividade é proporcionada pela equipa do CIAD. visita ao idoso acamado com uma lembrança a assinalar a data. almoço especial.	Promover o convívio entre o grupo de idosos e equipa de SAD, bem como proporcionar momentos de descontração e alegria no grupo.	Pavilhão Gimnodespo rtivo de Meinedo	Diretora técnica e A.A. Direta			5 € /utente custo para a institui combustível e lanche

N O V E M B R O	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/dependente	Diretora técnica e A.A. Direta A.A. Educativa. Educadoras e crianças		2€/utente custo para a instituição castanhas e sumos
	19	Preparação e realização para a celebração do Natal; Elaboração de uma lembrança alusiva ao Natal Almoço de Natal Idosos e Direção.	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		3€/ utente custo para a instituição material decorativo e/ou temático
J A N E I R O	data a agendar	Realização de quadras alusivas às janeiras e expor no espaço onde decorrerá o cantar das janeiras.	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		sem custos
F E V E R E I R O							
	14	Lanche convívio e jogos tradicionais (cartas, dominó)	Promover o convívio através da atividade lúdico/criativa, bem como o convívio com o grupo.	CSPL e domicílio do utente	Ajudantes de ação educativa, A.A.D		sem custos

4

J U L H O	Passeio data a agendar	Momentos de laser Braga (Bom Jesus/Sameiro) / Castelo de Guimarães). Jogos, leitura e lanche convívio	Proporcionar momentos de convívio, diversão e felicidade objetivo de quebrar o isolamento.	Braga/Guim arões Domicílio do utente	A.A.D e DT			10€/utente custo para a instituição combustível e lanche
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. Usufruir da natureza (beira- mar/parque de lazer)	Matosinhos/ vila do conde	A.A.D. e DT			10€/utente custo para a instituição combustível e lanche

Plano de Atividades do Serviço de Apoio Domiciliário aprovado em:

Data: 01/08/2024

Diretora técnica: _____

A Direção: _____

CSPL
Centro Social e Paroquial de Lustosa
Rua da Igreja, Nº 138 - 4620-379 Lustosa - Leisada
Tlf: 253 586 856 - E-mail: geral@csplustosa.pt

A Direção