



Plano de Atividades

Centro Social S. Miguel de Arcozelo

2022

1 – Introdução:

No ano de 2021 com as restrições provocadas pela pandemia, as atividades foram direcionadas para o foro individual, de modo a garantir o cumprimento das normas e tentar contribuir para que os utentes e as suas famílias se sentissem confiantes no regresso ao centro de dia.

Numa abertura escassa de vagas para esta resposta social, contamos com 8 utentes de modo a cumprir com todas as normas recomendadas pela DGS. Esperamos que este plano em 2022 venha abranger mais utentes de modo a minimizar as consequências nefastas destes novos tempos.

A pandemia agravou várias doenças, aumentou a depressão e o desânimo das populações e muito em particular das pessoas idosas, estas viram-se com medos, isolados, a sua autonomia e autoestima baixou, bem como os seus afetos foram atingidos.

Com o alívio de algumas restrições e com a vacinação completa de utentes e colaboradores colocou-se na elaboração deste plano a seguinte questão:

“Como podemos devolver a qualidade de vida aos nossos utentes?”

Queremos assim promover o bem-estar físico, psicológico, social e estreitar os laços afetivos e familiares dos nossos utentes, proceder de forma gradual á concretização de atividades sociais, de confraternização, que eram características no dia-a-dia da instituição.

2 –Atividades a desenvolver:

2.1 Atividades lúdico/culturais:

- Cantar das Janeiras
- Tradicional almoço de Reis
- Comemoração do Carnaval
- Festa de S. Valentim (Dia da amizade)
- Comemoração do Dia do Pai e do Dia da Mãe
- Celebração do Dia da Mulher
- Festa da Páscoa
- Comemoração do S. João
- Comemoração do Dia dos Avós
- Piquenique em local a definir
- Festejo do Dia da Comunidade
- Celebração do Dia da Família
- Comemoração do Dia do Cuidador
- Comemoração do XXVI Aniversário do Centro Social
- Desfolhada/ S. Martinho
- Celebração do aniversário dos utentes
- Festejo da época natalícia

Objetivos: Promover o convívio; envolver o idoso na comunidade; divulgar os conhecimentos, artes e saberes; incentivar a interação entre utente/ família/ instituição; promover os afetos e proporcionar alegria.

2.2 - Atividades Pedagógicas

- Sessões de cinema
- Colaboração com textos para o Jornal “De Mãos Dadas”

- Expressão musical
- Expressão dramática (expressão corporal, orientação espacial)
- Expressão plástica
- Dinâmicas de grupo (jogos de atenção, memória, sensações)
- Expressão oral e escrita (leitura, palavras cruzadas, cópias)
- Exposição de fotografias dos utentes

Objetivos: promover a integração e coordenação; estimular o autoconhecimento e a interação grupal; trabalhar a memória associativa e a memória visual; melhorar a capacidade de atenção, a linguagem, a lógica e os conhecimentos gerais; aumentar a auto-estima; conceder a possibilidade de expressão e ajudar na socialização.

2.3 -Atividades Desportivas

- Jogos tradicionais
- Jogos Sueca, dominó e damas
- Ginástica Sénior
- Caminhadas

Objetivos: melhoria da autoestima; prevenção ou o retardar do declínio das funções cognitivas; diminuição do risco de depressão e da ansiedade; incremento na socialização; diminuição do risco de quedas; aumento da força muscular e equilíbrio; melhoria ou manutenção da mobilidade e flexibilidade.

2.4 -Atividades Religiosas:

- Recitação do terço no mês de Maria (Maio)
- Missa de Acção de Graças no Aniversário do Centro
- Distribuição da comunhão no Lar aos domingos
- Visitas a locais religiosos ou passeios

Objetivos: proporcionar a liberdade de expressão religiosa; ir ao encontro dos desejos dos utentes nesta matéria.

2.5 -Atividades Inter – Institucionais:

- Promoção de intercâmbios entre instituições e entre gerações, caso sejam exequíveis.
- Fomentação de convívio para proporcionar o contacto com a comunidade.

2.6– Formação:

- Apostando em serviços qualificados e que se destaquem na comunidade, continuamos a proporcionar formação aos nossos colaboradores, incentivando-os a adquirir novas competências e a potenciar as suas capacidades.

2.7– Eventos:

- De modo a angariar fundos de apoio à instituição e de a tornar mais visível na comunidade, vamos promover alguns eventos que passam por concursos, jantares solidários, campanhas de sensibilização, entre outros. A sua divulgação será feita através das redes sociais, página de Facebook e Instagram.

3 – Conclusão:

“Viver é recomeçar em cada instante. É encontrar em cada reviravolta uma oportunidade para ser feliz”.

É nossa pretensão em 2022 ir ao encontro da felicidade de quem cruza o nosso caminho. Nem sempre o percurso é fácil e muitas vezes é preciso mudar

de rumo, mas sempre com o objetivo final de prestar um serviço cada vez mais humanizado.

Nota: As atividades propostas estão sujeitas a alterações sempre que se justifique e no atual contexto pandémico estão condicionadas segundo as normas em vigor da DGS.

A Diretora Técnica,

A Animadora Sócio-cultural,

A Direção,

ÍNDICE:

1- Introdução	2
2- Atividades a desenvolver:	
2.1- Atividades lúdico/ culturais	3
2.2 - Atividades Pedagógicas	3
2.3 - Atividades Desportivas	4
2.4 - Atividades Religiosas	4
2.5 - Atividades Inter-Institucionais	5
2.6 - Formação	5
2.7 - Eventos	5
3 – Conclusão	5