



## **Plano de Atividades 2023**

### **Estrutura Residencial para Pessoas Idosas**

### **Casa do Povo de Relíquias**

*“Se o tempo envelhecer o seu corpo, mas não envelhecer a sua emoção, você será sempre feliz.”*

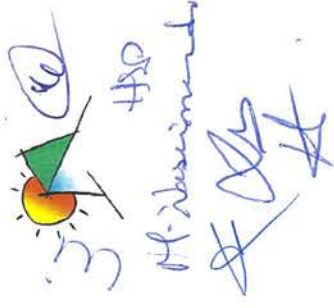
Augusto Cury

*Handwritten signatures and initials in blue ink.*

*W. Ly*  
*H. S.*  
*M. S. Almeida*  
*(M)*  
*A. J.*



## Orçamento para o período de 2023



### Plano de Atividades 2023

A Casa do Povo de Relíquias possui como área de intervenção a Freguesia de Relíquias e meio envolvente, sendo uma pessoa coletiva de utilidade pública de base associativa, equiparada a uma IPSS, com o objetivo de promover o desenvolvimento e o bem-estar da comunidade local, intervém essencialmente na área da terceira idade.

Em 2023 a organização pretende continuar a sua intervenção no contexto do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) na freguesia de Relíquias, bem como, da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) no Concelho de Odemira e zonas circundantes. Em Centro de Dia existe a capacidade para 15 utentes, onde apenas 11 têm acordo com a Segurança Social. Já no Serviço de Apoio Domiciliário existe capacidade para 40 utentes e acordo para 29. Nestas duas respostas sociais não existe lista de espera, após inscrição é feita entrada imediata. Na ERPI existe capacidade para 40 utentes, sendo 4 casais, onde 28 utentes são abrangidos pelo acordo, 6 das vagas são cativas da Segurança Social. Existindo uma minoria de quarto extra acordo. Presentemente, existem 3 tipos de quartos: 12 individuais, 6 duplos e 4 triplos. Esta resposta social tem lista de espera (110 inscrições) para os quartos com e sem acordo com a Segurança Social.



ISS

USCF

3  
H. Reis  
A  
H. Reis

### Orçamento para o período de 2023

A pandemia do vírus covid-19 teve repercussão na intervenção da instituição desde 2020, nomeadamente alterações das dinâmicas internas, gestão de serviço e equipas, inovação e adaptação a uma nova realidade, não esquecendo o nível económico com gastos extras, diminuição de algumas receitas.

O Centro de Dia e SAD viu diminuídos o número de utentes apoiados, bem como, os serviços de centro de dia foram domiciliados. Em 2021 saíram das respostas sociais para outra instituição (Lar/ERPI) 9 idosos e em 2022 8 utentes. Com a pandemia as pessoas (idosos e familiares) ficaram mais fragilizadas e com medo da situação, optaram por ter um apoio permanente.

A ERPI sofreu apenas um surto de covid-19 a 14/03/2022, onde 21 utentes ficaram infetados, não existindo falecimentos nessa data por essa causa. Porém, noutra período foi diagnosticado um utente que faleceu com covid-19 estando internado HLA. O surto na instituição teve repercussão nas equipas (ausências por doenças, trabalho excessivo e transtorno emocional) e nos próprios idosos que ficaram mais debilitados face à doença ou ao isolamento.

A situação pandémica no fim de 2022 melhorou permitindo assim reestruturar a dinâmica institucional.

No dia 18/07/2022 O Centro de Dia reabriu e o SAD viu regularizado os apoios aos utentes. As duas respostas sociais sofreram um aumento significativo de admissões desde agosto de 2022, com a possibilidade de manter o crescimento de forma moderada. A resposta Lar é normalmente a última opção por diversas razões, quer de carácter económico, social e emocional.



### Orçamento para o período de 2023



Os utentes que frequentam o Centro de dia (9 idosos) e Sad (18 idosos) são homens e mulheres, aproximadamente 82 anos de idade com dependências ligeiras nas atividades básicas da vida diária. Apenas existe 7% de utentes totalmente dependentes, acamados. Os utentes destas respostas sociais apresentam diversos problemas de saúde associados à idade avançada, 56% sofrem de hipertensão arterial, 15% apresentam algum tipo de demência e 14% status pós AVC. A maioria dos utentes têm baixa escolaridade, são da Freguesia de Relíquias (Relíquias, Vale Ferro, Ribeira, Monte da Estrada, Juncalinho, Cabaços, Cale de Água e Pereiro Grande), habitam em casas dispersas geograficamente e não adaptadas ao grau de dependência, com difíceis acessos, apenas 41% apresentam suporte familiar. Os serviços mais requisitados em sad são as refeições, seguindo-se a higiene pessoal, a limpeza da casa e o tratamento da roupa. O Centro de Dia ou o SAD são uma mais-valia para estes idosos que em meio rural se encontram numa condição fragilizada, quer a nível económico, saúde e social.

A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas no ano de 2022 viu diminuída a frequência dos utentes, alterou de 40 para 37, consequentemente face ao falecimento de um dos elementos dos diversos casais residentes, passando o respetivo quarto de casal para quarto individual (de acordo com as orientações da Segurança Social). No ano de 2022 ocorreram 6 admissões, 9 saídas (8 falecimentos e 1 saída para outro lar). Os utentes de ERPI são na sua maioria do sexo feminino e oriundos do concelho de Odemira (38% são exteriores) e em média têm 86 anos de idade. Os utentes caracterizam-se por ser um grupo heterogéneo, com vivências e centros de interesse distintos. A maioria dos idosos têm filhos, porém apenas 50% dos familiares colabora com a instituição e fazem visitas frequentemente. Aliado ao envelhecimento os 37 utentes apresentam diversas patologias, 65% apresentam hipertensão arterial, 38% tem algum tipo de demência, 35% sofre de diabetes tipo 2 e 27% apresenta status pós AVC. Apesar das diversas patologias e da idade na maioria dos utentes apresentam uma dependência moderada nas atividades da vida diária, apenas 14% dos idosos estão acamados e totalmente dependentes de terceiros.



IS

USF

Orçamento para o período de 2023



A ERPI é considerada uma última resposta para fazer face às problemáticas da terceira idade, uma vez que os idosos são obrigados a sair do seu meio sociofamiliar para receber o apoio que necessitam. A integração destas pessoas fragilizadas requer um grande esforço do utente e da própria equipa/instituição. Todavia, por vezes, esta é a resposta adequada face às situações sentidas/vividas pelos idosos/famílias.

A intervenção na terceira idade requer um sentimento de empatia... “Nós Seremos os Velhos de Amanhã... e o Amanhã Não Está assim Tão Longe.”



Orçamento para o período de 2023



H. Basimont

Animação e Intervenção Sociocultural

A intervenção neste público é muito importante para que o processo de auto desvalorização seja minimizado, dando lugar a um processo de valorização e autoconhecimento. Deste modo o Idoso precisa sentir que é capaz e neste sentido a animação sociocultural é muito relevante pois funciona como um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa, contribuindo para o seu bem-estar pessoal e consequentemente um bem-estar coletivo.

A Casa do Povo de Relíquias, pretende assim distinguir-se pela sua excelência nos serviços prestados aos Idosos tendo sempre como base os seguintes valores:

- Respeito
- Dignidade
- Individualidade
- Autonomia
- Capacidade de Escolha
- Privacidade e Intimidade
- Confidencialidade
- Igualdade
- Participação
- Sentimento de pertença
- Capacitação



HS

USUF

Orçamento para o período de 2023

O plano de atividades é desenvolvido sempre com base em todos os valores acima referidos tendo como objetivos:

- Aumentar a autoestima e confiança dos idosos;
- Valorizar as suas capacidades, competências, saberes e cultura do Idoso;
- Promover a sua individualidade;
- Estimular a motricidade fina e a criatividade;
- Promover a socialização;
- Desenvolver capacidades;
- Promover e desenvolver entre a pessoa idosa, o sentimento de pertença individual e coletivo.

Para que a concretização destes objetivos seja possível iremos desenvolver atividades lúdico-recreativas, culturais, sociais, intelectuais, religiosas, cognitivas, sensoriais, desportivas e também atividades do quotidiano.

Neste plano de atividades definimos os objetivos das atividades propostas para 2023, bem como os recursos e data prevista para as mesmas. O plano será seguido sempre de acordo com o previsto, no entanto poderá existir alguma alteração.

3 HSP  
H. Absimont  
A. [Signature]



Orçamento para o período de 2023  
Plano de Atividades 2023 Animação e  
Intervenção Sociocultural

3  
H. Absimant  
H. A.  
H. A.

**Atividades Semanais/Mensais**  
**Mês de Janeiro 2023**

| Atividade                               | Objetivos   | Metodologia  | Recursos humanos  | Recursos Materiais              | Calendarização    |
|---|---|--|---|---------------------------------|-------------------|
| <b>1. Comemoração do Dia dos Reis</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>*Promover o bem-estar assim como a autoestima;</li><li>*Promover o convívio</li><li>*Reviver costumes e tradições;</li></ul>      | <ul style="list-style-type: none"><li>*Os utentes terão um espetáculo musical, podendo também eles cantar;</li><li>*Realização de um lanche típico do Dia dos Reis (Bolo-Rei) para os utentes;</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>*Utentes colaboradores</li><li>*Grupo de cantares</li></ul> | Recursos para lanche (bolo-rei) | 1ª semana Janeiro |
| <b>2. Dia Internacional do Obrigado</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>*Promover as emoções</li><li>*Fortalecer as relações humanas</li><li>*Aumentar a capacidade de expressão e comunicação;</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>*Vídeos pequenos com agradecimentos (utentes/funcionários)</li><li>A visualizar na instituição e no Facebook</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>*Equipa CPR</li><li>*utentes</li></ul>                      | *Telemóvel/TV/internet          | 11 de janeiro     |
| <b>3. Dia do Mágico</b>                 | <ul style="list-style-type: none"><li>*Promover o convívio e a socialização</li><li>*Estimular a perceção, compreensão e memória;</li></ul>                             | <ul style="list-style-type: none"><li>*Visualização de espetáculo de magia online/presencial</li></ul>   | Equipa CPR  | Televisão/mágico                | 31 de Janeiro     |





ISS

UNUF

Orçamento para o período de 2023

3  
  
 48  
 N. B. B. B. B.  
 H

**Atividades Semanais/Mensais**  
**Mês de Fevereiro 2023**

| Atividade                                  | Objetivos  | Metodologia   | Recursos Humanos               | Recursos Materiais   | Calendarização  |
|--|--|---|--------------------------------|--|---|
| <b>4. Comemoração do Dia dos Namorados</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>*Celebrar o dia do amor;</li> <li>*Estimular a orientação temporal;</li> <li>*Estimular as emoções;</li> <li>*Oferecer momentos de convívio entre utentes, familiares e toda a comunidade;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>*Elaborar cartões alusivos ao amor e promover a oferta a essa pessoa especial de acordo com a vontade do utente</li> <li>*Promover o diálogo com o utente, pedir ao utente para falar da sua história de amor</li> <li>*Fazer um filme/visualização e lanche convívio</li> </ul> | <p>Equipa CPR;<br/>Utentes</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>*material reciclável para fazer cartões e outros</li> <li>*recursos para o lanche</li> <li>*telemóvel/computador</li> </ul> | Até ao dia 14 de Fevereiro                                    |
| <b>5. Comemoração do Carnaval</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>*Promover a criatividade;</li> <li>*Promover a interação com a comunidade</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>*Participar no cortejo de Carnaval na localidade de São Luís</li> </ul>  | <p>Equipa CPR;<br/>Utentes</p> | <p>Carrinha cpr<br/>Material reciclável e outros</p>   | <p>10 até dia 21 de fevereiro<br/>Data a definir (21/fev)</p> |



Orçamento para o período de 2023  
**Atividades Semanais/Mensais**  
**Mês de Março 2023**



H. Ribeirão Preto  
 H  
 J  
 R

| Atividade                                    | Objetivos   | Metodologia  | Recursos Humanos  | Recursos Materiais  | Calendarização  |
|--|---|--|---|---|-----------------|
| <b>6. Comemoração do Dia da Mulher;</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Estimular motricidade fina;</li> <li>* Estimular a relação entre as funcionárias e os utentes</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Elaboração de flores de papel com uma frase sobre o sinónimo de mulher</li> <li>* Oferta de uma flor a cada mulher utente ou funcionária</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Equipa CPR;</li> <li>Utentes;</li> </ul>               | Material para fazer a flor de papel;  | 1 a 8 de Março  |
| <b>7. Comemoração do Dia do Pai</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Comemorar o Dia do Pai</li> <li>* Promover a orientação temporal</li> <li>* Fortalecer as relações entre os pais e os filhos/as</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Promoção de vídeochamadas entre os utentes do género masculino e os respetivos filhos/as;</li> <li>* Promover visitas dos filhos aos pais</li> <li>* Envio de fotografia do pai aos filhos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Equipa CPR</li> <li>Utentes</li> <li>Filhos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tablet;</li> <li>Telefone;</li> <li>Telemóvel</li> </ul> | 8 a 19 de Março |
| <b>8. Comemoração do Dia Mundial da Água</b> | * Falar sobre a importância da água na nossa saúde  | * Convidar um orador para conversar com os utentes/funcionários  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Equipa CPR</li> <li>Utentes</li> </ul>                 | * orador dietista ou nutricionista  | 22 de março     |



Orçamento para o período de 2023

**Atividades Semanais/Mensais**  
**Mês de Abril 2023**

3  
H.P.  
M. Desencanto  
H.P.  
H.P.

| Atividade                      | Objetivos  | Metodologia  | Recursos Humanos                  | Recursos Materiais   | Calendariização  |
|--------------------------------|--|--|-----------------------------------|--|--|
| <b>9. Celebração da Páscoa</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Valorizar a fé dos idosos e promover o convívio com a comunidade cristã;</li> <li>* Estimular a orientação temporal;</li> <li>* Relembrar os costumes e tradições da época</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Missa celebrada pelo Padre</li> <li>* Almoço adequado à 6ª feira Santa e ao dia de Páscoa</li> <li>* Oferta de amêndoas aos utentes e funcionárias</li> </ul> | <p>Equipa CPR</p> <p>Sr Padre</p> | <p>Material adequado à cerimónia</p> <p>Recursos para as refeições (6f não se come carne e no domingo será carne de borrego)</p> <p>Amêndoas</p> | <p>Dia a combinar</p> <p>Semana da Páscoa (7 e 9 de abril)</p> |
| <b>10. Dia da beleza</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Promover a autoestima;</li> </ul>   | <p>Mimar os utentes no sentido de passar uma tarde diferente, dando-lhes atenção e prestar-lhes alguns cuidados.</p>   | <p>Equipa CPR</p>                 | <p>Vernizes;</p> <p>Acetona;</p> <p>Algodão;</p> <p>Perfumes;</p> <p>Batons;</p> <p>Creme de mãos;</p> <p>Toalhas;</p> <p>Luvas;</p>             | <p>Dia a combinar</p>  |



ISS

UUF

Orçamento para o período de 2023

3

H. P. H. P.

H. P. H. P.

H. P. H. P.

| Atividade                         | Objetivos   | Metodologia   | Recursos Humanos | Recursos Materiais                             | Calendarização |
|-----------------------------------|---|---|------------------|--|----------------|
| 11.Dia da Liberdade (25 de Abril) | *Relembrar o 25 de Abril;<br>*Promover o convívio e saudar a liberdade; | Sessão de cinema com a projeção do filme "Capitães de Abril"; | Equipa CPR;      | Projetor;<br>Computador;<br>Filme;<br>Pipocas; | 24 de Abril    |



Orçamento para o período de 2023

**Atividades Semanais/Mensais**  
**Mês de Maio 2023**



| Atividade                                   | Objetivos   | Metodologia   | Recursos Humanos                      | Recursos Materiais                                | Calendarização                 |
|---|---|---|---------------------------------------|---|--------------------------------|
| 12. Comemoração do Dia do Trabalhador       | * Fortalecer o trabalho de equipa e o bom ambiente entre colegas  | Lanche para os funcionários e fotografia da equipa com frase inspiradora  | Equipa CPR                            | Telemóveis<br>Lanche                              | Dia 2 de Maio                  |
| 13. Comemoração do Dia da Mãe               | * Promover as relações familiares   | * Videochamadas dos filhos para as mães<br>* Envio de fotografia da mãe aos filhos<br>* Promover visitas dos filhos às mães | Equipa CPR;<br>Utentes;<br>Familiares | Telefone  | Dia 8 de Maio                  |
| 14. Dia Mundial do Pasteleiro               | * Aumentar a autoestima<br>* Capacitar os utentes   | * Confeção de um bolo com os utentes  | Equipa CPR<br>utentes                 | Ingredientes para o bolo,<br>materiais de cozinha | 17 de Maio                     |
| 15. Dia Internacional do Piquenique/Família | * Promover as relações familiares<br>* Criar contacto com a natureza<br>* Promover o convívio e o bem-estar | Realização de um piquenique com os idosos e as famílias no parque das águas   | Equipa CPR<br>Utentes<br>Familiares   | Um lanche partilhado                              | 15 a 19 de Maio<br>(a definir) |



IS



Orçamento para o período de 2023

|   |  |                                    |                       |                        |                 |
|---|--|------------------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------|
| <b>16. Passeio a um parque temático</b> | * Conhecer outras realidades,<br>* Promover outras experiências de vida<br>* Promover o bem-estar e o companheirismo | Passeio a um parque temático (zoo) | Equipa CPR<br>Utentes | Almoço<br>Carrinha CPR | Data a combinar |
| <b>17. Dia do Caracol</b>               | * Promover o bem-estar e o companheirismo  | Lanche convívio entre os utentes   | Equipa CPR            | Caracóis e bebida      | 24 de maio      |



3

H. Nascimento



Orçamento para o período de 2023

**Atividades Semanais/Mensais**  
**Mês de Junho 2023**

| Atividade                                 | Objetivos   | Metodologia  | Recursos Humanos  | Recursos Materiais                               | Calendarização  |
|---|---|--|---|--|-----------------|
| <b>18. Dia Mundial da Criança</b>         | *Promover o convívio e experiências intergeracionais                      | *Realizar um lanche com as crianças do pré-escolar   | Utentes;<br>Equipa CPR;<br>Crianças do Jardim de infância | Lanche   | 1 de Junho      |
| <b>19. Comemoração do Dia de Portugal</b> | *Promover a autoestima do idoso   | *Diálogo sobre a vida em Portugal antigamente e agora<br>*Publicação Facebook de informação da vida de outrora | Equipa CPR  | Livros da História de Portugal<br>Objeto antigos | 10 de Junho     |
| <b>20. Vamos à Praia</b>                  | *Promover o convívio<br>*Promover o contacto com a natureza e o bem-estar | *Ida à praia com os idosos e almoço convívio   | Equipa CPR  | Carrinha CPR<br>almoço                           | Data a combinar |

3  
HB  
M. Nascimento  
14



IS

UUF

Orçamento para o período de 2023

**Atividades Semanais/Mensais**  
**Mês de Julho 2023**

3

H. Nascimento

| Atividade  | Objetivos   | Metodologia   | Recursos Humanos                  | Recursos Materiais                     | Calendarização  |
|--|---|---|-----------------------------------|--|-----------------|
| <b>21. Dia Mundial da Fruta</b>                                | *Treino da motricidade fina<br>*Promover a interação dos utentes                  | *Confeção de salada de fruta com os idosos  | Equipa CPR                        | Carrinha CPR<br>Fruta variada e outros | 1 de julho      |
| <b>22. Dia Mundial do Chocolate</b>                            | *Promover momentos de lazer e bem-estar   | Passeio à Fábrica do chocolate em Odemira<br>Oferta de chocolates aos idosos/funcionários   | Equipa CPR                        | Chocolates<br>Carrinha Cpr             | 7 de julho      |
| <b>23. Aniversário do início do apoio à idade em Relíquias</b> | *Fortalecer laços entre os utentes/funcionários;                                  | Será celebrado o aniversário de abertura das respostas sociais Centro de Dia e Serviço de Apoio ao Domicílio<br>*Os utentes vão almoçar e visitar FACECO. | Equipa CPR;<br>Direção<br>Utentes | Lanche                                 | 17 de julho     |
| <b>24. Passeio à FACECO</b>                                    | *Proporcionar momentos de lazer;<br>*Promover outras experiências e conhecimentos |   | Equipa CPR                        | Carrinha CPR<br>Almoço                 | Data a combinar |





Orçamento para o período de 2023

|  |  |  |   |                          |                    |
|--|--|--|---|--------------------------|--------------------|
| <p><b>25. Dia do Amigo</b></p>         | <p>*Reforçar e fortalecer as relações de amizade, conhecer novas pessoas</p> | <p>Intercâmbio com outra IPSS a convidar<br/>Lanche com música convívio e baile</p>  | <p>Equipa CPR<br/>Utentes<br/>Outra IPSS<br/>Acordeonista</p> | <p>Música<br/>Lanche</p> | <p>20 de Julho</p> |
| <p><b>26. Dia Mundial dos Avós</b></p> | <p>*Promover e fortalecer as relações entre os netos e os utentes</p>        | <p>*Videochamadas entre os netos e os utentes avós<br/>*Visitas dos netos aos avós<br/>*Envio de foto dos avós aos netos</p> | <p>Equipa CPR<br/>Utentes<br/>Netos</p>                       | <p>Telemóvel</p>         | <p>26 de Julho</p> |

H. Nascimento

*(Handwritten signatures)*



Orçamento para o período de 2023

**Atividades Semanais/Mensais**  
**Mês de Agosto 2023**

3  
H  
H. Abreu  
H. Abreu  
W

| Atividade                     | Objetivos  | Metodologia  | Recursos Humanos              | Recursos Materiais                             | Calendarização  |
|-------------------------------|--|--|-------------------------------|--|-----------------|
| 27. Festas de Agosto          | *Proporcionar a participação nas festas da comunidade<br>*Valorizar o utente | *Ver a procissão da nossa Senhora com a comunidade em local a combinar | Equipa CPR<br>utentes         | Máquina Fotográfica<br>Carrinha cpr            | 15 de agosto    |
| 28. Comemoração do dia do cão | *Promover o bem-estar  | *Caminhada na aldeia com a cadela da instituição (Nina)                | Nina<br>Equipa CPR<br>Utentes | Máquina Fotográfica                            | 26 de agosto    |
| 29. Passeio de Comboio        | *Promover novas experiências ou recordar                                     | *Passeio de comboio da Funcheira a Saboia e piquenique                 | Equipa CPR                    | Bilhete de comboio<br>Transporte Cpr<br>Lanche | Data a combinar |



Orçamento para o período de 2023

3  
  
 H. Ribeiro

H. Ribeiro

**Atividades Semanais/Mensais**  
**Mês de Setembro 2023**

| Atividade  | Objetivos  | Metodologia   | Recursos Humanos                         | Recursos Materiais  | Calendarização     |
|--|--|---|--|---|--------------------|
| 30. Vamos à Praia                                  | *Promover o convívio e o contacto com a natureza   | *Ida à praia com os idosos  | Equipa CPR                               | Carrinha CPR<br>Almoço  | Data a combinar    |
| 31. Jogos Lúdicos e Didáticos e dinâmicas de grupo | *Desenvolver e estimular a concentração, memória e capacidades raciocínio;<br>*Promover o convívio e o bem-estar | *Realização de jogos lúdicos/tradicionais<br>*Torneio com uma IPSS, atribuição de prémios de participação<br>*Lanche convívio | Equipa CPR,<br>IPSS convidada<br>utentes | Materiais a definir de acordo com o jogo escolhido;<br>Lanche | 1 a 12 de setembro |



Orçamento para o período de 2023



M. Nascimento

*[Handwritten signature]*

**Atividades Semanais/Mensais**  
**Mês de Outubro 2023**

| Atividade  | Objetivos  | Metodologia  | Recursos Humanos           | Recursos Materiais   | Calendarização                  |
|--|--|--|----------------------------|--|---------------------------------|
| <b>32. Comemoração do Dia Internacional das Pessoas Idosas</b> | <p>*Promover a boa disposição na instituição</p> <p>*Valorização da terceira idade</p>                           | <p>*Almoço convívio com música e baile</p>   | <p>Equipa CPR;</p>         | <p>Telemóvel</p>   | <p>2 de outubro</p>             |
| <b>33. Dia Mundial do Sorriso</b>                              | <p>*Proporcionar momentos de convívio e boa disposição</p> <p>*Estimular a motricidade fina e a criatividade</p> | <p>*Elaboração de diversas expressões/sorrisos com os utentes</p> <p>*Fotografia dos utentes/funcionários com os sorrisos e publicação do Facebook</p> | <p>EQUIPA CPR utentes</p>  | <p>Telemóvel</p>   | <p>7 de outubro</p>             |
| <b>34. "Rugas da Vida" outubro – Mês do Idoso</b>              | <p>*Valorizar a Pessoa Idosa;</p> <p>*Aumentar a autoestima dos Idosos;</p>                                      | <p>Sessão fotográfica dos utentes numa zona devidamente preparada com adereços</p>   | <p>Equipa CPR; Utentes</p> | <p>Máquina fotográfica; Maquilhagem; Cremes; Vernizes; Acessórios;</p> | <p>Durante o mês de outubro</p> |



Orçamento para o período de 2023

|   |   |   |                               |   |                                 |
|---|---|---|-------------------------------|---|---------------------------------|
| <p><b>35.Preparação dos Bolinhos para as crianças</b></p> | <p>*Promover a criatividade<br/>*Treino da motricidade fina</p> | <p>Exposição das fotografias aberta à comunidade<br/>*Fazer com os utentes os embrulhos com materiais reciclados para colocar as gomas a oferecer no dia do bolinho</p> | <p>Equipa Cpr<br/>Utentes</p> | <p>Gomas e outros doces<br/>Material reciclado<br/>outros</p> | <p>Última semana de outubro</p> |
|---|---|---|-------------------------------|---|---------------------------------|

3  
H  
H. Nascimento

HA  
H



Orçamento para o período de 2023



H. Nascimento  
A. A. A.

**Atividades Semanais/Mensais**  
**Mês de Novembro 2023**

| Atividade  | Objetivos   | Metodologia  | Recursos Humanos                             | Recursos Materiais | Calendarização                     |
|--|---|--|--|--------------------|------------------------------------|
| <b>36. Comemoração do dia de Todos os Santos</b> | * Relembrar tradições<br>* Estimular a orientação no tempo; | * Convidar o jardim de infância e oferecer os bolinhos às crianças | Equipa CPR<br>Crianças do Jardim de infância |                    | 1 de novembro<br>(data a combinar) |
| <b>37. Celebração do dia dos Finados</b>         | * Promover a fé nos idosos<br>* Relembrar os entes queridos | * Realização de Missa e ida ao cemitério                           | Padre<br>Equipa CPR<br>Utentes               | Carrinhas CPR      | 2 de novembro<br>(data a combinar) |
| <b>38. Apanha da azeitona</b>                    | * Promover o convívio e o bem-estar                         | * Os utentes vão apanhar azeitonas no terreno da cpr para pisar    | Equipa CPR<br>Utentes                        |                    |                                    |
| <b>39. Visita ao Lagar de Colos</b>              | * Desenvolver o conhecimento e o contato com a comunidade   | * Visitar o Lagar em Colos com os idosos                           | Equipa CPR<br>Utentes<br>Lagar de Colos      | Carrinhas CPR      | Data a combinar                    |

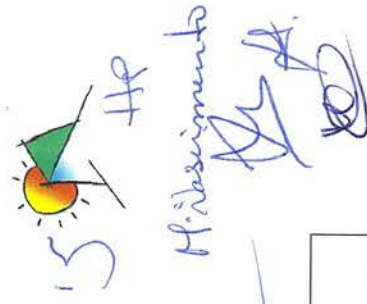


IS

DSUF

Orçamento para o período de 2023

**Atividades Semanais/Mensais  
Mês de Dezembro 2023**



| Atividade                              | Objetivos  | Metodologia  | Recursos Humanos   | Recursos Materiais  | Calendarização            |
|--|--|--|--|---|---------------------------|
| 40. Montar a árvore de Natal/ Presépio | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Reviver e recordar o Natal;</li> <li>* Incentivar a interação entre a equipa e utentes;</li> <li>* Promover a criatividade</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Recolha do musgo com os utentes mais autónomos;</li> <li>* Elaboração dos efeitos de Natal com os utentes</li> <li>* Os utentes colaboram com a equipa na decoração natalícia da Instituição</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Equipa CPR</li> <li>Utentes</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bolas de Natal;</li> <li>Fitas de Natal;</li> <li>Árvore de Natal;</li> <li>Enfeites de Natal</li> <li>outros</li> </ul> | 1 a 15 de Dezembro        |
| 41. Elaboração do Cabaz de Natal       | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Envolver e criar laços entre a equipa CPR,</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Realização de cabaz de Natal com as ofertas dos bens alimentares da equipa CPR</li> <li>* Rifar a sortear na festa de Natal</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Equipa CPR</li> <li>Comunidade utentes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Produtos alimentícios</li> </ul>   | Durante o mês de dezembro |



IS

UNUF

Orçamento para o período de 2023



13 Nascimento

Handwritten signatures and initials

| Atividade                         | Objetivos  | Metodologia  | Recursos Humanos   | Recursos Materiais   | Calendarização                        |
|-----------------------------------|--|--|--|--|---------------------------------------|
| 42. Festa de Natal na Instituição | <p>*Festejar o Natal com os utentes;</p> <p>*Proporcionar momentos de ternura e amizade entre utentes, colaboradores e familiares.</p> | <p>*Festa convívio para utentes, familiares e colaboradores com almoço, lanche e animação musical.</p>   | <p>Equipa Técnica;</p> <p>Colaboradores;</p> <p>Acordeonista; familiares</p> | <p>Bolos;</p> <p>Salgados;</p> <p>Sumos;</p> <p>Chás;</p> <p>Mesas;</p> <p>Cadeiras;</p> | <p>Data a combinar</p>                |
| 43. Mensagens de Boas Festas      | <p>*Promover a interação da comunidade e a instituição</p>   | <p>*Fotografar utentes/funcionários com adereços natalícios e frases de boas festas</p>  | <p>Equipa cpr</p> <p>Utentes</p>   | <p>Máquina fotográfica</p> <p>Adereços natalícios</p>                                    | <p>A partir do dia 15 de dezembro</p> |
| 44. Árvore dos desejos para 2024  | <p>*Valorizar os idosos</p> <p>*Promover a esperança/sonho</p>   | <p>*Pedir aos utentes para colocarem num papel um desejo para o Ano Novo, esse desejo será colocado numa pequena árvore que será exposta na zona das visitas</p> | <p>Equipa cpr</p> <p>Utentes</p>   | <p>Ramo de uma árvore</p> <p>Papel colorido</p> <p>Canetas</p>                           |                                       |





Orçamento para o período de 2023

Plano de Atividades 2023 Animação e  
Intervenção Sociocultural

Outras Atividades a decorrer ao longo do ano:

\*\*\* 2ªFeira

Todas as segundas-feiras da semana será comemorado os aniversários dos utentes da semana anterior

Objetivos:

- Promover o convívio;
- Aumentar a autoestima do utente;
- Promover a alegria do grupo.

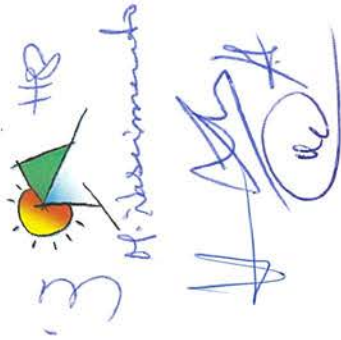
Metodologia:

Enfeitar o bolo de aniversário com os utentes que gostam de trabalhar na cozinha, lanche convívio...

Os utentes que fizeram anos são preparados para a festa (unhas, cabelos, adereços e roupa)

Bolo com a nome dos utentes que fazem anos... Publicação das fotos no Facebook

Recursos Humanos: Equipa CPR e utentes





Orçamento para o período de 2023

\*\*\*3ª Feira

A cada terça-feira da semana serão realizadas aulas de ginástica com os utentes.

Objetivos:

- Melhorar o equilíbrio e a motricidade
- Desenvolver a psicomotricidade
- Realizar movimentos específicos que ajudem no desenvolvimento das tarefas do dia-a-dia;
- Promover o bem-estar corporal assim como a autoestima.

Metodologia:

O animador fará atividades com os utentes de educação física adaptadas à realidade de cada um.

Recursos Humanos:

Animador

Recursos Materiais:

Material de ginástica, cadeiras, bolas, arcos, entre outros.

3  
M. Absiminto



Orçamento para o período de 2023



\*\*\*4ª Feira

A cada quarta-feira da semana será realizado o "Atelier da Escrita".

Objetivos:

- Estimular a motricidade fina;
- Desenvolver o vocabulário;

Metodologia:

Serão disponibilizadas fichas para que os utentes possam escrever.

Os utentes que não sabem ler nem escrever, terão desenhos para pintar à sua escolha

Recursos Humanos:

Equipa CPR;

Recursos Materiais:

Fichas e material para que possam pintar, canetas; lápis de colorir.



Orçamento para o período de 2023

3  
HR  
H. Nascimento  
A  
10

**\*\*5ª Feira**

A quinta-feira de cada semana será realizado o atelier "Quem conta um conto acrescenta um ponto".

Objetivos:

- Desenvolver capacidades individuais e grupais;
- Partilhar saberes;
- Prevenir o envelhecimento intelectual;

Metodologia:

Leitura de contos tradicionais ou de notícias polémicas, possibilitando aos idosos que eles próprios sejam os contadores de outras histórias.

Recursos Humanos:

Equipa CPR;

Utentes;

Recursos Materiais:

Mesas; Cadeiras;

Livros e material escolar



Orçamento para o período de 2023

3  
H. Resimundo  
H  
D

### \*\*\*6ª Feira

Todas as sexta-feira da semana será o dia do mimo.

#### Objetivos:

- Promover o convívio;
- Incrementar a participação ativa dos idosos;
- Reviver costumes e tradições;
- Proporcionar momentos de convívio entre utentes, moradores da aldeia e crianças.

#### Metodologia:

Acompanhados por um membro da equipa CPR, os utentes saem da Instituição para irem ao supermercado, ou beber café. Sendo um momento de lazer dos idosos que queiram passear pela aldeia.

Recursos Humanos: Equipa CPR



Orçamento para o período de 2023



\*\*Durante todos os Meses

1- Uma vez por mês o sr. Padre celebra a Missa

Objetivos:

- Promover a fé, a esperança;

Metodologia:

Realização da Missa na instituição com a participação dos utentes, relembrar o nome dos utentes que faleceram no último mês

Recursos Humanos: Equipe CPR, Padre, utentes

2 - Uma vez por mês reunir com os utentes (1 semana do mês)

Objetivos:

- Estimular a memória,

- Valorizar a opinião do outro

-Promover a autoestima dos utentes

Metodologia:

Reunir com os utentes para avaliar as atividades/serviços e mostrar as fotografias/os comentários feitos no Facebook

Recursos Humanos: Equipe CPR, utentes