



CENTRO SOCIAL COMUNITÁRIO DA VARZIELA

PLANO DE ATIVIDADES ANUAL Ano 2019

Centro de dia e Serviço de Apoio Domiciliário



*Plano Anual de Atividades 2019*



Mês	Atividade	Objetivos Gerais	Intervenientes	Recursos (Materiais e Financeiros)
Janeiro	<b>De 01 a 04</b> – Trabalhos manuais relacionados com o tema dos reis. Dia <b>07</b> -Visita das valências de infância para cantar os reis.	-Manutenção das habilidades motoras implicadas nas tarefas diárias. - Promover o convívio intergeracional.	- Idosos do centro de dia -Animadora Social - Assistente Social - Crianças	- Materiais recicláveis
	– Trabalhos manuais relacionados com o inverno. Realização de uma tela de inverno	Trabalhar a habilidade de ambas as mãos anulando a preferência motora	- Idosos Centro de Dia - Animadora Social	Tela, tintas e materiais de desgaste.
Fevereiro	<b>De 01 a 13</b> -preparação de lembranças do Dia de S. Valentim	Incentivar os idosos ao convívio e promover o gosto das atividades festivas.	- Idosos Centro de Dia - Animadora Social - colaboradoras de centro de dia.	Materiais de desgaste e tecidos.
	<b>Dia 14</b> – Almoço de São Valentim. <b>De 18 a 28</b> - preparação de fatos e enfeites de carnaval	Promover a estimulação multissensorial.	- Idosos Centro de Dia - Animadora Social - colaboradoras de centro de dia.	Material de desgaste
	<b>De 01</b> - Desfile de Carnaval		- Idosos Centro de Dia - Animadora Social	Material de desgaste



Março	<b>Dia 19</b> – Comemoração do Dia do Pai; preparação de uma lembrança para oferecer aos homens( pais )	Estimulação do companheirismo.  Demonstrar e partilhar sentimentos.	- Idosos Centro de Dia - Animadora Social	Material de desgaste
	<b>De 20 a 21</b> –preparação e comemoração da chegada da Primavera. trabalhos manuais relacionados com a primavera para decoração da instituição.	-Manutenção das habilidades motoras implicadas nas tarefas diárias.	- Idosos Centro de Dia - Animadora Social	Material de desgaste Plantas para o jardim
Abril	<b>De 09 a 20-</b> Trabalhos relacionados com a Pascoa	- Estimulação motora.	- Idosos Centro de Dia - Animadora Social	- Papel, caneta, marcadores e cartolina, etc.
	<b>De 22 a 30-</b> saídas matinais para caminhar á beira mar.	Promoção do exercício físico e gosto por passeios	- Idosos Centro de Dia - Animadora Social	Transporte para os intervenientes.
Maio	<b>Dia 29 e 30</b> – Passeio pelo campo para apanhar as plantas e flores necessárias para realizar o ramo comemorativo do Dia da Espiga.	Manutenção das habilidades motoras implicadas nas tarefas da vida diária e nas tradições mais antigas.	- Idosos Centro de Dia - Animadora Social	



Junho	<b>De 12 a 23-</b> Trabalhos manuais relacionados com os Santos Populares. <b>Dia 24-</b> Almoço / Sardinhada de São João	Valorizar os saberes populares.  Promover o gosto pela comemoração de dias festivos	Idosos do Centro de Dia - Animadora Social	Plástico de diferentes cores, tecidos, espuma/esponja, agulhas, tesouras, fio e cola
Julho	<b>De 01 a 30</b> –Participação no Folk Cantanhede saída para alguns dias de praia na Praia da Tocha e Mira.	Promover o companheirismo e reforçar o espírito em grupo.	- Idoso Centro de Dia - Animadora Social - Assistente Social - Colaboradores da terceira idade	Almoço, lanche e transporte para os participantes
Agosto	– Saídas para pontos de interesse; Bussaco, praias fluviais, etc.	Proporcionar momentos de lazer no exterior.	- Idoso Centro de Dia - Animadora Social - Assistente Social	Almoço Lanche e transporte para os participantes.
Outubro	<b>De 1 a 15</b> – Confeção de doces e biscoitos caseiros. Decoração dos Frascos. <b>Dia 16</b> – Feira da alimentação	Manutenção das habilidades motoras implicadas nas tarefas da vida diária.	- Idoso Centro de Dia - Animadora Social - respostas sociais de infância	Abobora, tomate, figo, marmelos, açúcar e frascos de vidro
	<b>De 22 a 30</b> – trabalhos relacionados com o Halloween e decoração do centro de dia  <b>Dia 31</b> – baile de Halloween	Reforçar o espírito em grupo.	- Idoso Centro de Dia - Animadora Social - Assistente Social	Radio e cd`s Material de desgaste



Novembro	<b>De 01 a 10</b> – trabalhos relacionados com o S. Martinho <b>Dia 11</b> - Magusto a moda antiga.	Promover o gosto pela comemoração de dias festivos e das tradições mais antigas.	- Idoso Centro de Dia - Animadora Social - Assistente Social	Castanhas e “fagulha” para assar as castanhas.
	<b>De 17 a 28</b> – Exploração do tema “Outono” trabalhos manuais	Trabalhar a habilidade de ambas as mãos anulando a preferência motora	- Idosos Centro de Dia - Animadora Social	Materiais de desgaste
Dezembro	<b>De 1 a 19</b> – Preparativos para o Natal Construção de motivos de decoração de Natal para o “mercadinho solidário”. Ensaios para a festa de natal.	Estimular a motricidade fina e desenvolver o gosto pela realização de trabalhos manuais	- Idosos Centro de Dia - Animadora Social	Materiais reciclados de vária índole, cola, tintas, paus de madeira e pinheiro.
	<b>Dia 20</b> - Festa de Natal da instituição com todas as valências.	Promover o convívio intergeracional e familiar	- Idosos Centro de Dia - Animadora Social - Colaboradoras	Radio e CD’s de Natal



Periodicidade	Atividades	Objetivos Gerais	Descrição das Atividades	Intervenientes	Recursos (Materiais Financeiros)
<b>Diária</b>	Atualização do calendário; Caminhada; Exercícios de mobilidade e relaxamento; Jogos de Mesa Momento livre	Fomentar a estimulação cognitiva dos idosos através de atividades de localização espaço – temporal;  Desenvolver a mobilidade física;  Criar momentos de bem- estar físico e psíquico	Breve caminhada matinal;	Idosos do Centro de Dia e Animadora Social	Cartas e Dominó
<b>Semanal</b>	Manicura e Pédicure; Ginástica	Promover a autoestima dos idosos  Estimular a mobilidade e a capacidade de movimentação/deslocação	Cortar as unhas das mãos e dos pés e pintura dos mesmos (nas senhoras);  Aula de Ginástica	Idosos do Centro de Dia e Animadora Social Professora de ginástica	Corta - unhas, tesoura, lima, acetona, algodão, vernizes;  Material desportivo
<b>Mensal</b>	Atualizar o calendário de aniversários	Fomentar a estimulação cognitiva dos idosos através da identificação das datas de aniversário dos próprios	Assinalar na tabela os aniversariantes de cada mês.	Idosos do Centro de Dia e Animadora Social	Calendário Aniversários

