



Centro Social e Paroquial
MINDELO

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2022

RESPOSTA SÉNIOR: CENTRO DE DIA

Índice

Índice	2
Introdução	3
Breve Caracterização do Centro Social e Paroquial de Mindelo.....	3
Valência de Centro de dia	4
Objetivos Gerais	4
Animação.....	5
Caracterização dos Utentes de Centro Dia	5
Plano Anual de Atividades de Centro de Dia.....	6
Calendário de datas comemorativas 2022.....	12
Protocolos e Parcerias.....	14
Conclusão	17

Introdução

O presente documento tem como principal objetivo apresentar o Plano Anual de Atividades do Centro Social e Paroquial de Mindelo, sendo este um documento norteador de trabalho e delineador de formas de organização e programação de atividades na valência de Centro de Dia, no ano de 2022.

Como forma de nos aproximarmos mais do nosso público e de desenvolvermos atividades ajustadas a quem está connosco, este Plano de Atividades surge também, após a avaliação do Planeamento Anual de Atividades do ano anterior (2021), que mesmo estando a vivenciar num momento de pandemia, este permite-nos que haja uma sustentação para nos mantermos focados na nossa missão e visão.

Considerando o resultado desta avaliação, reformulamos as atividades que tiveram menos impacto e reforçamos as atividades mais significativas para os nossos utentes, apostando sempre num serviço prestado com qualidade.

Para poder satisfazer as necessidades dos utentes, apostamos não apenas no apoio das atividades de vida diária, mas sim em atividades multidisciplinares, que permitam evitar a perda de capacidades físicas, sociais e cognitivas, pretendemos promover a autoestima e bem-estar, como também, retardar ou estabilizar o processo de envelhecimento, oferecer momentos de participação ativa e de socialização, contrariar o sentimento de solidão, fomentar tempos de distração e boa disposição.

Neste sentido, as atividades apresentadas são planeadas mediante a visão e a missão da instituição, salvaguardando sempre os direitos dos utentes e reforçando a sua capacidade de adaptação a novas situações.

Breve Caracterização do Centro Social e Paroquial de Mindelo

Denominação:

Centro Social e Paroquial de Mindelo

Natureza Jurídica:

Instituição Particular de Solidariedade Social

Sede:

Rua Padre Joaquim Ferreira nº 55 – Mindelo – Vila do Conde

Âmbito de Ação:

Mindelo e freguesias limítrofes

Valências da Instituição:

Infância:

- Creche – 65 vagas, capacidade para 76
- Jardim-de-Infância – 44 vagas, capacidade 71
- Terceira Idade:
- Centro de Dia – 32 vagas
- Serviço de Apoio Domiciliário – 30 vagas

Resposta Social - Centro de dia

O Centro de Dia é uma resposta social que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção das pessoas no seu meio sociofamiliar.

É primordial para o nosso trabalho, valorizar e desenvolver o apoio psicossocial, a fim de diminuir a vulnerabilidade e isolamento social a que poderão estar sujeitos. Neste sentido, tentamos proporcionar aos nossos utentes, um melhor aproveitamento do seu tempo livre, através da participação nas diversas atividades que o Centro coloca ao serviço dos seus utentes.

Dando continuidade à nossa missão e visão, em abril de 2021, após a realização de obras de remodelação, inauguramos o Centro de Dia com novos equipamentos e com novo espaço exterior. Procuramos dar ao espaço melhores condições de acessibilidade, conforto e segurança, ajustadas às necessidades dos nossos utentes.

O Centro de Dia é assim um espaço de acolhimento onde se desenvolve um conjunto de programas ocupacionais e de lazer adequados aos utentes nas mais variadas condições e etapas das suas vidas. Estes programas visam promover a qualidade de vida da pessoa, assim como atividades que premeiam a prevenção, estimulação e manutenção das capacidades físicas, mentais, cognitivas e relacionais da mesma tendo em vista a revalorização da individualidade e da sua contínua autonomia.

Objetivos Gerais

- Reduzir o isolamento e os seus inconvenientes;
- Retardar os efeitos de envelhecimento, evitando e prevenindo uma velhice degradada, visando o reencontro de novos objetivos para uma existência social saudável;
- Dinamizar e ocupar em função dos seus interesses, reforçando laços de solidariedade e conveniência;
- Estimular o convívio com outros indivíduos, outros locais e comunidade envolvente e valorizar o papel útil do indivíduo na vida da comunidade e suas atividades, estimulando a participação comunitária;
- Retardar ou evitar a institucionalização promovendo e alongando a autonomia do indivíduo;
- Assegurar aos indivíduos e famílias a satisfação das necessidades e expectativas;
- Prestar cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos indivíduos e famílias, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar;
- Colaborar na prestação de cuidados de saúde;
- Transmitir ao idoso um ambiente de segurança;
- Manter a autoestima.

Animação

Com a progressiva diminuição das suas capacidades físicas o indivíduo vai alternando os seus hábitos e rotinas diárias, substituindo-as por atividades que lhe exijam um menor grau de atividade. Esta diminuição da atividade, ou mesmo inatividade, pode acarretar várias consequências, como redução da capacidade de concentração e reação, diminuição da autoestima, apatia, desmotivação, solidão e isolamento social. Estudos recentes demonstram que realizar atividades intelectualmente estimulantes reduz em 47% a possibilidade de as pessoas desenvolverem a doença de Alzheimer.

Desta forma uma das funções do Centro de Dia passa pela elaboração e realização de programas de intervenção com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos utentes.

É fundamental que seja realizada uma avaliação psicológica e física de cada um dos indivíduos, no sentido de perceber quais as capacidades reais de cada idoso relativamente a cada uma das atividades propostas.

Para além disso na animação é importante seguir as seguintes regras:

- Perguntar-lhes o que gostam de fazer e o que querem fazer
- Não desistir de trabalhar com eles, mas ao mesmo respeitando as suas vontades e não insistir demasiado
- Tentar realizar as atividades no mesmo horário no mesmo dia, não alternando muito as rotinas
- Muitos jogos de crianças e jovens podem adaptar-se às pessoas mais velhas, mas não acriançar
- Ser paciente e alegre

Caracterização dos Utentes de Centro Dia

O Centro de Dia é composto por 32 utentes, com predominância do sexo feminino. As suas idades variam entre os 55 anos e os 95 anos, sendo a média de idade de 80 anos.

Horário de Funcionamento

7.30 – 19.30 (com supervisão permanente entre as 9.00 e 17.30)

Recursos Humanos

- Coordenadora dos Serviços Seniores
- 6 Auxiliares de Ação Direta (serviço rotativo CD e SAD)
- 1 Auxiliar de Serviços Gerais
- Animador/Professor de Educação e Física e Desporto
- Motorista
- Outros funcionários da Instituição (Educadoras de Infância, cozinheira e ajudantes de cozinha, serviços administrativos)
- Dirigentes da Instituição

Infraestruturas

- 2 Salas de convívio
- 2 WC (F/M) e 2 de Mobilidade Condicionada
- 1 Sala de banho acompanhado
- 1 Gabinete Médico e Cuidados de Enfermagem
- 1 Gabinete de Estética e Cabeleireiro
- 1 Ginásio (de uso comum com outras valências)
- 1 Refeitório (comum também aos Funcionários)
- Salão de atividades conjunta (de uso comum com outras valências)

Recursos Materiais

- 3 Carrinhas de 9 lugares, 1 carrinha de 3 lugares para SAD, uma carrinha de 9 lugares adaptada para mobilidade reduzida / 1 autocarro
- Mesas e cadeiras para atividades lúdicas e de expressão
- 2 Mesas de Jogos
- Jogos de tabuleiro / Cartas
- Livros com atividades de cognição, sopa de letras, diferenças
- Material audiovisual (televisão, aparelhagem de som, vídeo projetor, leitor de DVD, máquina fotográfica)
- Material para ginástica
- Livros/jornais/revistas
- Material para expressão plástica (papeis vários, cartolinas, tesouras, cola, vários tipos de papeis, material para colorir, tintas, pincéis, tecidos etc.)
- Todo o material inerente a preparação de festas

Plano Anual de Atividades de Centro de Dia

O ano de 2021 trouxe um passo gigante na modernização do método de trabalho da instituição. Foi implementado um software de apoio às atividades diárias dos vários serviços da resposta sénior. A Plataforma digital Ankira, fez com que houvesse uma maior contenção nos gastos de papel e tinteiros, tendo todas as informações dos utentes disponíveis em tempo real e ao mesmo tempo, os registos diários desde a hora de chegada do utente até ao transporte de regresso a casa.

No que respeita ao planeamento das atividades, há possibilidade de ter uma vista da agenda mensal ou semanal e, na mesma, é possível em cada atividade fazer uma avaliação com todas as observações relevantes.

PLANEAMENTO ANUAL DE ATIVIDADES – CENTRO DE DIA 2022

Atividade	Objetivos	Descrição	Periodicidade	Recursos Humanos
Visita Médica	<ul style="list-style-type: none"> - Prevenção à saúde - Atuar a nível primário no tratamento - Avaliação da tensão arterial, glicemia 	Visita semanal de uma médica de saúde familiar, que atua ao nível dos cuidados primários. Há uma interação acerca dos sinais vitais dos nossos utentes, onde alertamos as alterações verificadas, e a médica reajusta medicação, quando necessário.	1x semana	Médica Animadora Auxiliar geriatria
O meu amigo mais velho <i>(em parceria com o Clube Dar e Receber)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento das capacidades Cognitivas e de Memória. - Aumento da autoestima e autovalorização. - Estimular o gosto pela música. - Promoção de momentos de descontração. - Promoção de momentos de partilha e intercâmbio 	Parceria com o Clube Dar e Receber, que pretende estabelecer uma relação de amizade e cumplicidade entre gerações (utentes, alunos, professores e equipa técnica). Através de atividades como sessões de música (preferencialmente atividades presenciais, caso contrário envio de vídeos pré-gravados, serenatas à janela, etc), amigos por correspondência (troca de vídeos e e-mails entre utentes e alunos), construção de projetos solidários em conjunto.	1 ou 2x mês, consoante a disponibilidade do grupo.	Clube Dar e Receber (Escola D.Pedro IV Mindelo) + Animadora
Pequenos e Velhos Sorrisos <i>(Visita das salas de Creche e Jardim de Infância)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a relação entre utentes de Centro de Dia e a Infância - Promover a troca de ideias e experiências sobre determinada temática - Proporcionar momentos de alegria e felicidade - Aumentar a autoestima e a autovalorização - Evitar o isolamento social 	Com este conjunto de atividades pretendemos estreitar os laços entre valências do CSPM, contribuindo para um intercâmbio de saberes e partilhas intergeracionais. À semelhança do que já vem acontecendo em outros anos, serão preparadas atividades em conjunto com as diferentes salas de creche e jardim-de-infância, adaptadas aos tempos que correm e às exigências e normas de higiene e segurança. Pretendemos realizar: <ul style="list-style-type: none"> - Dia dos Namorados - Carnaval - Desfolhada - Dia do Pão - Halloween E todas as interações possíveis e compatíveis.	1x Mês ou a cada 2 meses	Educadoras e Auxiliares + Animadora

<p>Ginástica Sénior</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilização para a Saúde através da atividade física. - Desenvolvimento da motricidade grossa e fina - Desenvolvimento da capacidade de concentração e atenção - Desenvolvimento do equilíbrio - Promoção de momentos de descontração 	<p>Conjunto de atividades planeadas de acordo com as capacidades e necessidades de cada utente. Os exercícios serão direcionados para a mobilidade articular, a motricidade fina e a expressão corporal.</p> <p>O treino funcional será o mais utilizado, recorrendo aos movimentos do dia a dia. Pretende-se que sejam, sobretudo, momentos de descontração e motivação para uma vida mais ativa e saudável. Sempre que as condições meteorológicas o permitirem, as sessões do Ginastocar serão realizadas no exterior.</p>	<p>3x semana, embora o 3º dia seja um trabalho mais específico para quem tem a mobilidade muito reduzida</p>	<p>Animadora</p>
<p>Sessões de Estimulação Cognitiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Intervir/trabalhar a memória, a atenção, a linguagem, a capacidade viso-espacial e a associação de ideias 	<p>As sessões de Estimulação Cognitiva pretendem preservar ou melhorar o desempenho ou as funções cognitivas das pessoas, como sejam a memória, a atenção, o raciocínio, a capacidade de resolução de problemas, entre outras.</p> <p>Sempre realizada, em todo o tipo de contexto. Dentro do CD, em espaço mais tranquilos, no exterior, sessões individuais e grupo, associadas a outras atividades como caminhadas...</p>	<p>2x semana em momento próprio. Sempre que qualquer atividade o permita.</p>	<p>Animadora/educadora Social</p>
<p>Reunião de condomínio dinâmicas de grupo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a interação grupal; - Estimular a tolerância; - Incentivar à resolução de conflitos através do diálogo e da não-agressão verbal e/ou física 	<p>Através de técnicas de sociodrama e dinâmicas de grupo, serão trabalhadas temáticas relacionadas com a coesão grupal, a empatia, a opinião pessoal, etc).</p> <p>Pretende-se também que sejam discutidas as necessidades e potencialidades do espaço, do plano de atividades, dos objetivos pessoais e grupais, estimulando a proatividade, o sentido crítico e a participação cívica.</p>	<p>quinzenalmente</p>	<p>Animadora</p>
<p>Dedo Verde atividades de ecologia</p>	<p>Desenvolver a motricidade grossa e fina Promover momentos de descontração e lazer Despertar a curiosidades sobre temas mais atuais.</p>	<p>Atividades relacionadas com a ecologia e o ambiente, como por exemplo: reabilitação da horta, espaços verdes e canteiros da instituição.</p> <p>Iniciar um novo projeto de Jardinagem, que não obrigue a atenção diária.</p>	<p>Tempo necessário que o projeto necessitar.</p>	<p>Animadora</p>
<p>Fórum Fé e Comunidade</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o diálogo e a partilha de crenças; - Reforçar o otimismo e a esperança; - Adquirir novos conhecimentos; 	<p>A sessão com o Sr. Padre Diogo e/ou ajudante D. Fátima, continuará a ser semanal, com duração variável de tempo. Uma semana realiza-se a missa e, na semana seguinte, reza-se o Terço. É dos momentos mais importantes para os utentes, verificando-se um bem-estar diferente das outras atividades.</p>	<p>1x semana</p>	<p>Pároco da freguesia + Animadora ou Auxiliar</p>

<p>Passeio Semanal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular o gosto pela cultura - Descobrir novos lugares - Promoção da atividade física - Promoção do convívio interpessoal e troca de experiências - Promoção de momentos de descontração 	<p>Fazendo uso do autocarro da instituição, realizar-se-á uma vez por semana (e sempre que as condições meteorológicas o permitam) um passeio com destino a um local de interesse dos utentes.</p> <p>Possibilidade de 1X no mês, dar um passeio mais longe com a possibilidade de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ir comprar o lanche (Um doce regional, uma regueifa de Valongo...) - Uma visita (Jardim de Serralves) - etc... 	<p>1x semana</p>	<p>Animadora Auxiliares de Ação Direta Motorista</p>
<p>Cuidados de Imagem Cabeleireiro Manicure</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento da autoestima e autovalorização - Valorização da pessoa pessoal - Promoção de momentos de descontração 	<p>Todos os trabalhos de conforto e bem-estar que o utente procure.</p> <p>Threading (depilação com linha) 1 x mês.</p>	<p>Diariamente</p>	<p>Auxiliares de ação direta Animadora no Threading.</p>
<p>TIC Sénior Tecnologias de Informação e Comunicação</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Combater a infoexclusão; - Adquirir novos conhecimentos; - Promover a partilha de saberes; - Estimular a comunicação entre amigos e familiares 	<p>Pretende-se promover o combate à infoexclusão dos seniores, através da aquisição e atualização de conhecimentos de informática, que se considerem imprescindíveis no seu quotidiano (por exemplo: fazer uma pesquisa sobre algum tema; realizar videochamadas para familiares.)</p> <p>Atividade que pode decorrer simultaneamente a outra atividade.</p>	<p>1x semana ou sempre que o utente quiser.</p>	<p>Animadora</p>

<p>Qual Picasso, qual quê Atelier de Expressão plástica</p>	<p>Desenvolver a motricidade fina Valorizar competências Estimular a criatividade Adquirir conhecimentos</p>	<p>Pretende-se, estimular a criatividade, trabalhar a motricidade fina e adquirir conhecimentos. Como objetivo secundário, poderão ser realizados objetos artesanais que depois de serem vendidos, os seus lucros possam ser usados na aquisição de produtos para a instituição e as suas atividades. Atividades realizadas consoante os temas a serem trabalhados: - Decorações do CD - Novo calendário de Aniversários - Nova moldura de festa - Tudo que envolva o tema explorado.</p>	<p>2x mês</p>	<p>Animadora + Auxiliares de Ação Direta</p>
<p>Quem canta seus males espanta Atelier de Expressão musical</p>	<p>-Promover o convívio entre utentes; - Estimular a criatividade e o gosto pela música e cultura; - Trabalhar a capacidade de memória e ritmo através da música;</p>	<p>Se segundo o ditado "Quem canta, seus males espanta", nestas sessões preocupamo-nos também em atrair a alegria e boa-disposição. Atividade realizada as 6º feiras de tarde, com o nome de "Bailarico"! Com recurso aos materiais disponíveis: Bombos e pandeiretas, outras sessões por colunas de som (um verdadeiro baile). Criação de sessões de cantares tradicionais, para alternar com a sessão de Bailarico.</p>	<p>1x semana</p>	<p>Animadora</p>
<p>Luzes, Câmara, Ação Atelier de Expressão Dramática</p>	<p>-Promover o convívio entre utentes; - Estimular a criatividade; - Trabalhar a capacidade de memória e discurso através de técnicas de teatro e representação</p>	<p>Como alternativa a teatros, que os utentes não se mostravam muito entusiasmados, criação de pequenos vídeos referentes aos dias festivos. Vídeos animados, onde poderá haver um abuso de maquilhagem ou nas roupas, de forma a deixar o momento bem representado.</p>	<p>1x mês</p>	<p>Animadora</p>

<p><i>Pelos caminhos de Portugal</i> <i>atividades de enriquecimento cultural</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o conhecimento acerca das regiões do nosso país; - Estimular a criatividade; - Estimular o gosto pela cultura; 	<p>Faremos uso das novas tecnologias que nos permitirão viajar sem sair do lugar. Durante as excursões poderemos realizar atividades de expressão plástica, confeccionar uma iguaria típica, aprender lendas, canções e curiosidades sobre o local. Continuidade da atividade sobre o conhecimento de alguns distritos. Atividades incluem: Quizzes, vídeos promocionais dos sítios, retirados do Youtube e dos sites das camaras municipais. Participação no concurso das colheres de pau, organizado pela CMVC.</p>	<p>1x mês</p>	<p>Animadora/educadora social</p>
<p><i>Jogos</i> <i>mesa e de tabuleiro</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver cognitiva e sensorialmente; - Estimular a concentração, memória e aprendizagem; - Promover momentos de partilha e descontração 	<p>Encontram-se disponíveis para usufruto de todos um variado conjunto de jogos de mesa (cartas, dominó, etc.) e de jogos de tabuleiro. Sempre que desejado, os utentes poderão utilizar o material disponível. A seleção de jogos de tabuleiro foi realizada tendo em conta o objetivo de estimular cognitivamente o grupo de utentes, proporcionando, ao mesmo tempo, momentos de lazer e descontração.</p>	<p>Diariamente</p>	<p>Animadora + Auxiliares de Ação Direta</p>
<p><i>Pêlo Sim Pêlo Não</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de alegria e relaxamento; - Reduzir a ansiedade e o stress 	<p>Trazer a minha cadela ao jardim do centro e permitir o contacto dos utentes. (cadela da raça Border Collie, educada e sem risco de agressividade tanto para crianças como para os idosos.) Propor a aquisição de um peixinho para cada sala dos utentes, se for do interesse dos mesmos.</p>	<p>1x ano</p>	<p>Animadora + Dono da cadela (o meu marido, para a levar embora depois!)</p>
<p><i>Aniversários dos Utentes</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Assinalar a vida dos utentes; - Promover a partilha de afetos entre o grupo; - Estimular a autoestima e o amor-próprio 	<p>Comemoração dos Aniversários dos Utentes Realização de um lanche (com direito a bolo e canção de parabéns). Dedicaremos uns minutos extra ao(s) aniversariante(s), registando em imagem uma pequena biografia sua. #parabéns #soucomovinhodoporto</p>	<p>Sempre que necessário</p>	<p>Animadora + Auxiliares de Ação Direta</p>
<p><i>Datas Comemorativas</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a criatividade; - Promover o convívio institucional; - Promover momentos de descontração e convívio 	<p>Conjunto de atividades programadas ao longo do ano, de acordo com o calendário de dias nacionais e internacionais comemorativos e cujo tema e conteúdo poderá ser variado e valorizado pelos utentes.</p>	<p>Sempre que necessário</p>	<p>Animadora + Auxiliares de Ação Direta</p>

Calendário de datas comemorativas 2022

As restantes atividades programadas ao longo do ano, baseiam-se no Calendário de Datas Comemorativas, como se pode verificar na tabela descritiva que se segue:

JANEIRO		
DIA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO
6	Dia de Reis	Construção de coroas e sessão fotográfica
18	Dia Internacional Do Riso	Partilha de histórias engraçadas e filme de Batalhas de Piadas secas.
31	Dia Mundial do Mágico	Sessão de magia, por um mágico, a convite.
FEVEREIRO		
5	Dia M. da Nutela	Saborear esta maravilha de chocolate. Uns fiozinhos por cima da fruta, ao almoço, ou alternativa no lanche!
9	Dia de Santa Apolónia	Visita a capela de Santa Apolónia (Malta) Oferecer aos utentes o santinho com a sua oração.
13	Dia M. da Rádio	Elaboração de uma sessão de rádio Visualização radionovela - youtube
14	Dia do Amor	Realização de uma lembrança relacionada com o Dia dos Namorados e demonstrar a importância de nos amarmos e apoiarmos uns aos outros
27	Dia de S. Gabriel	Aproveitar como mote para passeio a Póvoa. Festejar no dia 2 de março, como início da Quaresma. Oferecer aos utentes o santinho com a sua oração.
Março		
1	Carnaval	Atividade partilhada com a Infância. Fazer a decoração do CD.
8	Dia da Mulher	Debate sobre ser mulher no antes e no agora; (existe documentário sobre o Dia da Mulher)
19	Dia do Pai	Conversa com os utentes acerca dos seus filhos; Pedir fotos dos pais, aos utentes. Fazer uma moldura
20	Dia da Felicidade	Sessão de terapia do riso – Fátima
21	Equinócio da Primavera Dia da Árvore	Comemoração do dia plantando uma árvore. Utilizar garrações para plantação de alfaces, salsa. Flores.
23	Dia M. Meteorologia	Criação de Vídeo com as informações sobre o tempo! Usar provérbios populares para texto do vídeo.
28	Dia Nacional Dos Centros Históricos	Tema que servirá de mote para o passeio Semanal. Passagem de fotos de centros históricos para os utentes adivinharem/conhecerem.
Abril		
1	Dia das Mentiras	Jogos: pequeno grupo a contar histórias. Descobrir qual é mentira.
6	Dia M. da Atividade Física	Aproveitar os “ginásios de rua” e fazer um treino diferente.
7	Dia Mundial da Saúde	Realização de rastreios.
8	Dia Internacional do Cigano	Ritmo escolhido para o bailarico dessa semana.
13	Dia do Beijo	Criação de vídeo clip da música do Herman José - Beijinho
14	Dia Internacional do Café	O café depois do almoço oferecido pela instituição ou fazer um bolo de café.
17	Páscoa	Tema semanal das atividades.
18	Dia Internacional dos Monumentos e Sítios	Tema que servirá de mote para o passeio Semanal. Passagem de fotos de centros históricos para os utentes adivinharem/conhecerem.
25	Dia da Liberdade	Conversa informal sobre a revolução e troca de recordações. Realização de cravos em papel - origami
26	Dia de S. Pedro de Rates	Passeio a S. Pedro de Rates
29	Dia M. da Dança	Bailarico
Maior		

1	Dia do Riso	Alterar a data e fazer uma sessão de terapia do Riso ou passagem de vídeos engraçados.
4	Dia Internacional do Bombeiro	Visita a um posto de Bombeiros
13	Dia de Nossa Sra. de Fátima	Dedicamos o dia a Fátima e veremos as comemorações em direto.
17	Dia Mundial da Pastelaria	Oferta de um pastel de nata para sobremesa
15	Dia Internacional da Família	Proposta para recebermos os familiares no Centro e fazermos um lanchinho.
18	Dia Internacional dos Museus	Visita a um museu local. Sugestão: Vila chã ou em VC as rendas de bilros, ou o museu do mar.
Junho		
1	Dia da Criança	elaboração de uma atividade para e com as crianças do CSPM
3	Dia Mundial da Bicicleta	10mins de Bicicleta, não sabe o que lhe fazia!
10	Dia de Portugal	Tema para as atividades semanais.
18	Dia Internacional do Picnic	Picnic no jardim da instituição.
21	Início do Verão	Decoração da instituição para receber a estação do calor, da animação e da praia
24	S. João	Arraial de São João (convívio e sardinhada)
Julho		
1	Dia Internacional da Piada	Passagem de Youtube com Batalhas das piadas secas
2	Dia da Polícia de Segurança Pública	Convidar a PSP a vir a instituição fazer uma sessão de esclarecimento sobre um tema de segurança para o idoso.
7	Dia M. do Chocolate	Vamo-nos deliciar com um chocolate!!
20	Dia do Amigo	Descrição de um utente, para o grupo adivinhar.
26	Dia dos Avós	Dia de festa!
Agosto		
19	Dia M. da Fotografia	Sessão fotográfica
24	Dia de S. Bartolomeu	Lembrar tradições e mote para o passeio semanal.
26	Dia do Cão	Doação de mantas, detergentes e produtos alimentares a um canil.
Setembro		
5	Dia Internacional da Caridade	
10	Festa das Colheitas	Parceria com a Infância para Festa da Desfolhada
16	Dia de Santa Eufémia	Passeio à Santa Eufémia.
21	Dia Mundial da Gratidão	Vamos agradecer!
22	Início do Outono	Tema para trabalhos semanais.
Outubro		
1	Dia Internacional da Música Dia Internacional do Idoso	Gravação de uma música cantada pelos utentes.
4	Dia Mundial do Animal	Visualização de um filme de vida selvagem.
7	Dia M. do Sorriso	Porque sorrir é o melhor remédio!
14	Dia M. do Ovo Dia M. do Careca	Brincadeiras/Jogos sobre o tema!
16	Dia M. do Pão	Atividade em parceria com a Infância, “Vamos fazer Pão!”
17	Dia Internacional para Erradicação da Pobreza	Relativo ao nosso projeto; data possível para assinalarmos uma “feito” nosso.
28	Dia Mundial da Terceira Idade	Dia de Festa!
31	Pão por Deus/Santorinho Halloween	Relembrar a tradição do Pão por Deus com a elaboração dos tradicionais sacos de pano bordados
Novembro		
1	Dia de todos os Santos	Homenagem a todos os que já partiram com uma romagem simbólica ao cemitério local e oferta de uma coroa de flores elaborada pelos utentes.
5	Dia M. do Cinema	Sessão de cinema, com direito a bilhetes e pipocas.
11	Dia de S. Martinho	Convívio de S. Martinho
21	Dia da Televisão	Relembrar como foi quando chegou a TV!

Dezembro		
5	Dia Internacional do Voluntariado	Possível atividade com o Porta 55+
15	Dia Internacional do Chá	Visita a uma casa de chá (Vila do Conde)
21	Início do Inverno	Tema para trabalhos semanais.
Dia a definir	Almoço de Natal	Tradicional almoço e convívio de Natal entre utentes e a direção do Centro

Protocolos e Parcerias

Conscientes da importância de abrir as portas para a comunidade e certos que a participação ativa dos nossos utentes proporciona uma melhor qualidade de vida, o Plano Anual de Atividades de Centro de Dia irá contar com protocolos e parcerias internos e externos à nossa instituição. Alguns desses protocolos/ parcerias transitam do ano anterior, devido ao consequente sucesso alcançado, no entanto sentimos a necessidade de criar novos protocolos e novas ideias para 2022.

Câmara Municipal de Vila do Conde/ Biblioteca Municipal de Vila do Conde

À semelhança de anos anteriores, contaremos com a parceria da Câmara/ Biblioteca Municipal de Vila do Conde. Esta relação permite aos nossos utentes estar mais perto do concelho, evita a exclusão social e promove o convívio entre utentes de instituições de toda a cidade.

Junta de Freguesia de Mindelo

Pretendemos estar ainda mais presentes no quotidiano da freguesia que nos acolhe, contribuindo ativamente para uma maior consciencialização da importância de um envelhecimento ativo e saudável.

Dessa forma, e tendo a Junta de Freguesia como principal intermediário com a restante população, participaremos ativamente nos desafios propostos e daremos o nosso contributo para novas iniciativas.

Projeto Educativo do CSPM

Eixo 6 - Reduzir as desigualdades e erradicar a pobreza

No desenvolvimento do projeto educativo do Centro Social e Paroquial de Mindelo, a resposta sénior ficou responsável pelo eixo 6, que consiste na Redução das desigualdades e erradicação da Pobreza.

Nesse sentido, o Centro de dia e toda a equipa da resposta Sénior irá participar num conjunto de ações de forma que seja possível a redução das desigualdades e da pobreza.

Clube Dar e Receber

O Clube Dar e Receber é um projeto solidário do Agrupamento de Escolas D. Pedro IV de Vila do Conde, para apoiar diversas campanhas de solidariedade. Ao CSPM trouxeram o projeto "O meu amigo mais velho", cujo principal objetivo é o de promover o intercâmbio intergeracional. As atividades, outrora presenciais, darão lugar (temporariamente) a atividades virtuais. Estas poderão ser: troca de vídeos musicais; troca de correspondência (para cada utente, um aluno ou professor do Clube, enviará quinzenalmente uma mensagem, em vídeo ou por escrito.

Porta 55+

O mais recente projeto do CSPM traz consigo a esperança e a certeza de que esta instituição continuará a fazer o bem pela sua comunidade. Tendo como principal objetivo o combate da solidão através da criação de bolsas de voluntariado, acreditamos que os utentes de CD e SAD poderão beneficiar com o sucesso desta equipa e projeto. Tanto os utentes, como toda a equipa colaborarão ativamente nas suas iniciativas.

Protocolo com a LIPOR

Este protocolo trará ao nosso Centro de Dia campanhas de sensibilização, tertúlias acerca da importância da reciclagem e da sustentabilidade. Permitirá ainda a realização de atividades práticas, promovendo uma vida mais ativa, trabalhando a Destreza, a Coordenação Óculo-Manual e a Motricidade Fina.

Associação Cultural e Desportiva de Mindelo/Associação regional e Recreativa de Mindelo/Sociedade de São Vicente de Paulo (Vicentinas)

Acreditando na importância de estreitar laços com as associações sociais e culturais locais, pretendemos neste próximo ano, realizar projetos e/ou atividades pontuais em parceria com aqueles que são parte da comunidade onde estamos inseridos.

Plano Anual de Atividades do Serviço de Apoio Domiciliário do CSPM

À semelhança dos anos anteriores, o nosso Plano Anual de Atividades de Centro de Dia voltará a estar extremamente relacionado com o Plano Anual de atividades do Serviço de Apoio Domiciliário. Com o objetivo de evitar a exclusão social, continuamos a tentar envolver os utentes de SAD em atividades do Centro de Dia, como já vem acontecendo, por exemplo, no dia do Passeio Semanal, da Celebração da Palavra, do Dia Metropolitano dos Avós.

O nosso compromisso passa por inserir ainda mais os utentes de Serviço de Apoio Domiciliário nas atividades de Centro de Dia, fazendo-os sair da sua zona de conforto envolvendo-os na comunidade do Centro Social e Paroquial de Mindelo.

Associação Amigos de Mindelo para a defesa do ambiente

Dando continuidade ao tema do ano passado (Bichinho Verde), pretendemos continuar a sensibilizar os mais velhos para a importância do meio ambiente. A parceria com esta associação local permitir-nos-á colaborar ativamente em algumas campanhas, contribuindo para um aumento dos nossos conhecimentos e para a preservação do nosso entorno.

Protocolo com a Paróquia de Mindelo

Todas as quintas-feiras abrimos as portas do Centro de Dia à comunidade e aos nossos utentes de Serviço de Apoio Domiciliário e recebemos a visita do Sr. Padre Diogo, que coordenará o Fórum Fé e Comunidades.

Conclusão

As atividades a desenvolver ao longo do ano de 2022 deverão corresponder às necessidades evidenciadas, aproximando a nossa intervenção das especificidades dos nossos utentes, respeitando os seus hábitos, rotinas, histórias de vida, interesses, necessidades, potencialidades e serão concretizadas de acordo com os princípios enunciados na legislação em vigor.

Este ano continuará a ser marcado pelas condicionantes da pandemia e pelos esforços individuais e coletivos para lhe fazer frente; as atividades e serviços serão reconfiguradas(os) adaptando-se a todas as exigências emergentes; os desafios serão constantes, os riscos são maiores para uns que para outros, mas todos devemos contribuir com a nossa parte, o nosso empenho e investimento para superar as dificuldades sem perder a esperança de que melhores dias virão.

Tentaremos satisfazer as necessidades a as expectativas do público-alvo e respetivas famílias com competência e responsabilidade, tendo como objetivo a prestação de um serviço que se deseja de excelência.

Elaborado em: 03/01/2022

Elaborado por: Maria Franco – Animadora Sociocultural

Rita Flores – Assistente Social Resposta Sénior

Bianca Varandas – Coordenadora da Resposta de Centro de Dia

Aprovado por: _____ em ____/____/____