

*PLANO ANUAL  
DE  
ATIVIDADES  
DE  
DESENVOLVIMENTO  
PESSOAL*

*Serviço de Apoio Domiciliário*

*Centro Social Paroquial do Bunheiro*

*2019*

## INTRODUÇÃO:

Pretende-se com o plano anual de atividades de desenvolvimento pessoal, dar continuidade ao trabalho prestado pelo Centro ao longo dos anos, através das suas respostas sociais de **Serviço de Apoio Domiciliário (S.A.D.) e Centro de Dia**, indo de encontro às necessidades e interesses dos seus utentes.

Para que seja possível realizar esta intervenção, é necessário desenvolver diversas ações, que de alguma forma contribuam para melhorar a qualidade de vida dos seus utentes, promovendo a participação em atividades do interesse dos mesmos, permitindo que o processo de envelhecimento, seja de forma natural com qualidade e de forma ativa.

As atividades de animação sociocultural vão favorecer a diminuição dos estados de ansiedade, de solidão, facilitando a motivação, melhorando a auto-estima e a integração, podendo também contribuir para a diminuição de comportamentos desajustados.

Deste modo, e indo de encontro ao objetivo da instituição, dos interesses, da vontade e das necessidades dos utentes, é elaborado o plano anual de desenvolvimento de atividades pessoais para 2017, sempre com o objetivo de atingir as necessidades coletivas dos utentes, mas tendo em conta também as necessidades e potências individuais de cada um.

Existe também um plano semanal com as diversas atividades diárias, que é afixado em sala.

O plano de atividades pode sofrer alterações a vários níveis, estas serão referenciadas em relatório de avaliação final.

## TEMA:

O tema do plano anual de atividades de desenvolvimento pessoal, vai de encontro às necessidades sentidas pela população alvo, e ao trabalho desenvolvido pela instituição, vamos ao encontro da proximidade e aos afetos: **“Viver os afetos”**.

## OBJETIVOS GERAIS:

- Proporcionar o estímulo e valorização das capacidades cognitivas, motoras, de forma a melhorar a auto-estima;
- Motivar para a participação em novas experiências;
- Proporcionar os relacionamentos interinstitucionais;
- Promover o contacto e troca de experiências com outras pessoas da comunidade;
- Garantir uma boa interação com a família;
- Promover a integração social, de acordo com os gostos e interesses de cada um;
- Incentivar a troca de experiências e conhecimentos entre utentes

**Centro Social Paroquial do Bunheiro**

**Plano de Atividades 2019**

**Valências de Centro de dia/**

<b>Janeiro</b>					
<b>Dia</b>	<b>Atividade</b>	<b>Descrição da Atividade</b>	<b>Recursos Humanos e Materiais</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Local</b>
7	Dia de reis	Descrição da origem do bolo rei e dos reis magos	Material inerente á prática da atividade	Fomentar a interação e o convívio entre os utentes Prporcionar momentos de alegria	Centro de dia do Bunheiro
Data a definir	Convívio interinstitucional	Convívio interinstitucional do centro de dia com idosos de outras instituições dos concelhos da Murtosa e de Estarreja	Material inerente á prática da actividade	Fomentar o convívio entre outros idosos institucionalizados através de actividades lúdicas	Centro de dia do Bunheiro
18	Dia internacional do riso	Comemoração do dia do riso	Material inerente á prática da actividade	Convívio Desenvolver a liberdade de expressão das emoções e dos sentimentos	Centro de dia do Bunheiro
30	Dia da saudade	Comemoração do dia da saudade	Material inerente á prática da actividade	Expressar as emoções e sentimentos de forma escrita	Centro de dia do Bunheiro

<b>Março</b>					
<b>Dia</b>	<b>Atividade</b>	<b>Descrição da Atividade</b>	<b>Recursos Humanos e Materiais</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Local</b>
8	Dia internacional da mulher	Comemoração do dia da mulher	Material inerente á prática da atividade	Valorizar o papel da mulher na sociedade	Centro de dia do Bunheiro
Data a definir	Convívio interinstitucional	Convívio interinstitucional do centro de dia com idosos de outras instituições dos concelhos da Murtosa e de Estarreja	Material inerente á prática da atividade	Fomentar o convívio entre outros idosos institucionalizados através de actividades lúdicas	Local a definir
19	Dia do Pai	Elaboração de uma lembrança	Material inerente á prática da atividade	Valorizar o papel do utente enquanto Pai	Centro de dia do Bunheiro
20	Dia da Felicidade	Comemorar o dia da felicidade	Material inerente á prática da atividade	Proporcionar momentos de partilha	Centro de dia do Bunheiro

<b>Maio</b>					
<b>Dia</b>	<b>Atividade</b>	<b>Descrição da atividade</b>	<b>Recursos Humanos e Materiais</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Local</b>
2	Dia da Mãe	Elaboração de uma lembrança para os idosos mães	Material inerente á prática da atividade	Valorizar o papel da utente como mãe na família confeccionar um bolo para o lanche convívio Promover a partilha de vivências vividas	Centro de dia do Bunheiro
Data a definir	Convívio interinstitucional	Convívio interinstitucional do centro de dia com idosos de outras instituições dos concelhos da Murtosa e de Estarreja	Material inerente á prática da atividade	Fomentar o convívio entre outros idosos institucionalizados através de actividades lúdicas	Local a definir
15	Festcordel	Atividade organizada pelo Municipio que consiste em apresentação de grupos de cantares ao desafio	Animadora sociocultural transporte	Proporcionar momento de diversão e convívio	Junta de Freguesia do Bunheiro
15	Dia da internacional da família	Lanche convívio entre os idosos e os familiares	Material inerente á prática da atividade	Promover a participação social Fortalecer a coesão grupal através da partilha de vivências pessoais	Centro de dia do Bunheiro
17	Dia internacional dos museus	Visitar um museu a definir	Material inerente á prática da atividade	Contribuir para o aumento do conhecimento sobre factos históricos do nosso país Promover a interação e o bem-estar físico e mental	A definir

<b>Julho</b>					
<b>Data</b>	<b>Atividade</b>	<b>Descrição da atividade</b>	<b>Recursos humanos e materiais</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Local</b>
5	Dia do chocolate	Confeção de uma receita de chocolate	Material inerente á prática da atividade	Permitir o contato com os ingredientes Promover momentos de convívio e de bem - estar	Centro de dia do Bunheiro
10	Santuário de Fátima	Visita ao Santuário de Fátima	Material inerente á prática da atividade	Porporcionar momentos de oração e reflexão	Fátima
19	Dia internacional do amigo	Todos os utentes realizam uma lembrança para entregar á pessoa mais próxima	Material inerente á prática da atividade	Facilitar a integração e o fortalecimento das amizades Desenvolver a motricidade fina Proporcionar momentos de convívio	Centro de dia do Bunheiro
26	Dia internacional dos avôs	Lanche e diversão entre os utentes com o grupo gente madura	Material inerente á prática da atividade	Promover momentos de convívio e de bem - estar entre os utentes	Centro de dia do Bunheiro

<b>Setembro</b>					
<b>Dia</b>	<b>Atividade</b>	<b>Descrição da atividade</b>	<b>Recursos humanos e materiais</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Local</b>
10	Festa de S. Gonçalo	Missa de em honra de S. Gonçalo	Material inerente á prática da atividade	Promover momentos religiosos	Igreja de S. Gonçalo Bunheiro
Data a definir	Convívio interinstitucional	Convívio interinstitucional do centro de dia com idosos de outras instituições dos concelhos da Murtosa e de Estarreja	Material inerente á prática da atividade	Fomentar o convívio entre outros idosos institucionalizados através de actividades lúdicas	Local a definir
20	Início do Outono	Realizar decoração alusiva á época	Material inerente á prática da atividade	Estimular a criatividade Desenvolver a motricidade fina	Centro de dia do Bunheiro
Data a definir	Desfolhada	Realização de uma desfolhada entre os utentes	Material inerente á prática da atividade	Proporcionar momentos de descontração e de lazer Promover a resistência recomendando atividades ao ar livre	Local a definir

<b>Novembro</b>					
<b>Data</b>	<b>Atividade</b>	<b>Descrição da atividade</b>	<b>Recursos humanos e materiais</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Local</b>
5	Dia Mundial do cinema	Visualização de um filme português	Material inerente á prática da atividade	Proporcionar momentos de lazer e de boa disposição Criar um momento de descontração e diversão entre todos	Centro de dia do Bunheiro
11	S. Martinho	Realizar um magusto institucional	Material inerente á prática da atividade	Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos Promover o convívio e o bem-estar	Centro de dia do Bunheiro
21	Dia Mundial do Olá	Elaboração de um cartaz com imagens	Material inerente á prática da atividade	Promover a participação ativa dos utentes Promover o bem-estar físico e psicológico	Centro de dia do Bunheiro