

PLANO DE ATIVIDADES ÁREA SÉNIOR

Ano de 2023

O Centro Comunitário de Tires (CCT) implementa a sua intervenção junto da população sénior com o principal objetivo de fomentar um processo de envelhecimento positivo. Pretende-se neste processo que a pessoa mantenha o seu envolvimento social, para assim melhorar e manter a sua qualidade de vida e bem-estar.

Ao longo do ano de 2023, irão desenvolver-se um conjunto de atividades e ações que promovam o envolvimento e participação dos seniores, para se alcançar a finalidade pré-estabelecida.

Para implementar o presente plano são necessários um conjunto de recursos, que passam a ser explicitados:

1. Recursos necessários para o Plano de Atividades de 2023:

a. Recursos Humanos:

- i. Seniores frequentadores do CCT e respetivas famílias e cuidadores;
- ii. Funcionários e Prestadores de Serviços do CCT;
- iii. Recursos afetos a entidades externas, das quais se destacam:
- iv. Câmara Municipal de Cascais (CMC);
- v. Junta de Freguesia de São Domingos de Rana (JFSDR);
- vi. Entidades Parceiras da Rede Social de Cascais;
- vii. Entidades Parceiras de outros municípios;
- viii. Empresas de cariz social;
- ix. Fornecedores do CCT.

2. Recursos Físicos:

a. Instalações do CCT, nomeadamente:

- i. Salas Comuns tais como: Convívio e Polivalente e de Reuniões;
- ii. Refeitório e copa;
- iii. Espaço Exterior;
- iv. Outros locais externos, que são definidos conforme as atividades planeadas.

3. Equipamentos e materiais:

- a. Equipamentos informáticos e audiovisuais;

- b. Equipamentos de escritório;
- c. Equipamentos de suporte às atividades físicas;
- d. Carrinhas e autocarros;
- e. Jogos lúdicos e terapêuticos;
- f. Material inerente à preparação das atividades.

4. Tipologia das Atividades Previstas

As atividades que vão ser implementadas ao longo do ano vão ser concretizadas através de duas formas de intervenção: **individual** e em **grupo**. As mesmas serão realizadas junto dos utentes que frequentam as respostas sociais de Centro de Dia (CD), Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), Centro de Convívio (CC).

As atividades que serão implementadas de **forma individual** foram delineadas para se maximizar o uso das competências e capacidades dos seniores e manter o desempenho ocupacional dos mesmos fomentando um prolongamento do sua independência funcional e qualidade de vida.

As **atividades de grupo** foram delineadas tendo em conta as necessidades da população sénior que o CCT atente. As mesmas foram desenhadas, após análise às avaliações de anos transatos e de acordo com a seguinte tipologia por domínios:

- a. **Domínio Lúdico-Recreativos:** Tem como objetivo proporcionar o envolvimento dos seniores em atividades de lazer e convívio, onde se fomentem as suas competências motoras, de processo e de comunicação e interação.
- b. **Domínio Saúde:** Tem como objetivo promover e assegurar ações que suportem a saúde, qualidade de vida e bem-estar dos seniores.
- c. **Domínio Sócio Relacional:** Tem como objetivo promover o contacto com uma diversidade de contextos e situações específicas, que contribuam para o potenciar das competências pessoais e sociais dos seniores, aumentar a sua autoestima e reforçar e promover relações interpessoais.

Para se alcançarem este conjunto de objetivos são propostas as seguintes atividades e está prevista a sua concretização dentro das datas descrita:

Intervenções Individuais (Pág. 1/2)

Tipo de Intervenção	Domínio de Atividades			Principais Objetivos	Recursos		Resp. Sociais Envolvidas			Calendarização
	Lúdico-recreativo	Saúde	Sócio Relacional		Internos	Externos	CD	CC	SAD	
Sessões de Estimulação Cognitiva		X		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Maximizar as funções cognitivas intactas; ➤ Promover a qualidade de vida do utente. 	X		X	X	X	Sessões de frequência semanal ao longo do ano.
Sessões de Psicologia		X		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Promover a qualidade de vida dos utentes; ➤ Preservar as memórias e fundamentar as reminiscências. 	X		X	X	X	Sessões de frequência semanal ao longo do ano.
Sessões de Fisioterapia		X		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Preservar a funcionalidade corporal. ➤ Promover a coordenação motora, a força, o equilíbrio. 	X		X		X	Sessões de frequência semanal ao longo do ano.
Sessões de Terapia Ocupacional		X		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Promover o bem-estar, a qualidade de vida; ➤ Promover a manutenção da identidade ocupacional; ➤ Estimular as competências sensoriais; ➤ Promover a funcionalidade nas Atividades de Vida Diária. 	X		X			Sessões de frequência semanal ao longo do ano.

Intervenções Individuais (Pág. 2/2)

Tipo de Intervenção	Domínio de Atividades			Principais Objetivos	Recursos		Resp. Sociais Envolvidas			Calendarização
	Lúdico-recreativo	Saúde	Sócio Relacional		Internos	Externos	CD	CC	SAD	
Alinh@s.COMigo	X	X		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Capacitar os seniores para o manuseio das tecnologias digitais. ➤ Manter as funções cognitivas. ➤ Mobilizar as competências sociais e de comunicação. 	X		X		X	Sessões de frequência semanal ao longo do ano.

Atividades de Grupo (Pág. 1/6)

Tipo de Intervenção		Domínio de Atividades			Principais Objetivos	Recursos		Resp. Sociais Envolvidas			Calendarização
		Lúdico-recreativo	Saúde	Sócio Relacional		Internos	Externos	CD	CC	SAD	
Oficina de Criatividade	Explorar a criatividade	X		X	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estimular a criatividade e expressividade dos seniores. ➤ Fomentar a exploração de diversos materiais e técnicas de expressões plásticas. ➤ Exercitar as capacidades motoras. ➤ Sensibilizar e fomentar a reutilização de materiais. ➤ Promover sentimentos de competência e eficácia. 	X		X			Ao longo de todo o ano com frequência semanal.
	Oficina Temáticas sobre as estações do Ano.	X		X		X		X			janeiro; março, junho e outubro 2022
	Oficina Temáticas de Épocas Festivas: - Semana dos Afetos; - Carnaval; - Páscoa; - Família - Santos Populares; - São Martinho; - Natal.	X		X		X			X		

Atividades de Grupo (Pág. 2/6)

Tipo de Intervenção	Domínio de Atividades			Principais Objetivos	Recursos		Resp. Sociais Envolvidas			Calendarização
	Lúdico-recreativo	Saúde	Sócio Relacional		Internos	Externos	CD	CC	SAD	
Sessões de Movimento	X	X	X	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mobilizar e exercitar as competências motoras; ➤ Desenvolver a força muscular; ➤ Estimular a motricidade global, a coordenação de movimentos e destreza física. ➤ Fomentar a consciência corporal. 	X		X			Ao longo de todo o ano, com frequência semanal.
Atividades em Grupo	X		X	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Promover as competências sociais. ➤ Exercitar competências e capacidades de processo e motoras. 	X		X			Ao longo de todo o ano, com frequência semanal ou bissemanal.
Jogos e Desafios	X		X	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercitar competências e capacidades de processo. ➤ Promover o contacto com atividades de interesse. 	X		X	X		Ao longo de todo o ano, com frequência semanal.

Atividades de Grupo (Pág. 3/6)

Tipo de Intervenção	Domínio de Atividades			Principais Objetivos	Recursos		Resp. Sociais Envolvidas			Calendarização
	Lúdico-recreativo	Saúde	Sócio Relacional		Internos	Externos	CD	CC	SAD	
Musicoterapia	X	X	X	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Promover o bem-estar e a saúde através de experiências musicais. ➤ Potenciar o desenvolvimento e manutenção de competências cognitivas, comunicacionais, e emocionais dos seniores. 	X		X	X		Ao longo de todo o ano, com frequência semanal.
Atividades Musicais	X		X	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Promover as memórias pessoais e reminiscências. ➤ Promover a capacidade comunicacional. 	X		X	X		Ao longo de todo o ano, com frequência semanal.

Atividades de Grupo (Pág. 4/6)

Tipo de Intervenção	Domínio de Atividades			Principais Objetivos	Recursos		Respostas Sociais Envolvidas			Calendarização
	Lúdico-recreativo	Saúde	Sócio Relacional		Internos	Externos	CD	CC	SAD	
Comemorações No 1º semestre 2023: - Dia dos Reis - Semana dos Afetos - Carnaval - Dia Internacional da Mulher - Dia do Pai - Dia da Árvore - Páscoa - Dia da Mãe - Dia Internacional da Família - Dia Mundial da Hipertensão Arterial - Dia da Criança - Santos Populares	X	X	X	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fomentar a orientação para a realidade. ➤ Promover a orientação temporal. ➤ Manter as tradições. ➤ Aumentar a autoestima e valorização dos idosos. ➤ Favorecer o acesso a bens culturais ➤ Celebrar datas significativas ➤ Favorecer o acesso a conhecimentos sobre saúde e qualidade de vida. 	X	X	X	X	X	Ao longo de todo o ano, conforme as datas comemorativas.

Atividades de Grupo (Pág. 5/6)

Tipo de Intervenção	Domínio de Atividades			Principais Objetivos	Recursos		Respostas Sociais Envolvidas			Calendarização
	Lúdico-recreativo	Saúde	Sócio Relacional		Internos	Externos	CD	CC	SAD	
Comemorações No 2º semestre 2023: - Dia Mundial dos Avós - Dia Mundial da Psicologia - Dia do Cão - Piquenique - Dia Mundial da Fisioterapia - Dia Mundial da Terapia Ocupacional - Dia Internacional do Idoso - Semana de Saúde Mental - São Martinho - Dia Mundial da Ciência - Natal	X	X	X	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fomentar a orientação para a realidade. ➤ Promover a orientação temporal. ➤ Manter as tradições. ➤ Aumentar a autoestima e valorização dos idosos. ➤ Favorecer o acesso a bens culturais ➤ Celebrar datas significativas ➤ Favorecer o acesso a conhecimentos sobre saúde e qualidade de vida. 	X	X	X	X	X	Ao longo de todo o ano, conforme as datas comemorativas.

Atividades de Grupo (Pág. 6/6)

Tipo de Intervenção	Domínio de Atividades			Principais Objetivos	Recursos		Respostas Sociais Envolvidas			Calendarização
	Lúdico-recreativo	Saúde	Sócio Relacional		Internos	Externos	CD	CC	SAD	
<p>Passeios Culturais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Museu dos Coches (Lisboa) - Nazaré, Vila Azul - Museu do Ar (Pero Pinheiro) - Santuário de Fátima 	X	X	X	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Favorecer o acesso a bens culturais. ➤ Promover e aprofundar os conhecimentos culturais e históricos. ➤ Proporcionar momentos de convívio. 	X	X	X	X	X	Ao longo de todo o ano, conforme as datas marcadas.

Projetos Específicos para o ano de 2023

Tipo de Intervenção	Domínio de Atividades			Principais Objetivos	Recursos		Respostas Sociais Envolvidas			Calendarização
	Lúdico-recreativo	Saúde	Sócio Relacional		Internos	Externos	CD	CC	SAD	
Projeto RI-TMAS?	X	X	X	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Promover a auto-estima das pessoas de maior idade pela capacitação da expressão musico-corporal 	X		X	X		De fevereiro a novembro de 2023. Intervenção em grupo com frequência bissemanal.
Projeto PartilhAr	X	X	X	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Promover as relações interpessoais. ➤ Fomentar as competências sociais. ➤ Promover a manutenção das funções cognitivas. 	X		X	X	X	De fevereiro a novembro de 2023. Intervenção em grupo com frequência semanal.

CALENDÁRIO ANUAL DE ATIVIDADES

ANO 2023 – 1º SEMESTRE

MÊS	DIA	ATIVIDADE	RESPOSTAS SOCIAIS		
			CD	CC	SAD
JANEIRO	6	Celebração do Dia dos Reis - Quiz e Lanche Temático -	X	X	
	27	Dia Mundial do Puzzle - Sessão de Grupo Temática -	X		
FEVEREIRO	08 a 14	Semana dos Afetos - Sessões adaptadas à temática -	X	X	
	16	Festa de Carnaval – Cirque du agê -	X		
	17	Curso de Carnaval – Atividade intergeracional com creche -	X	X	
	20	Desfile de Carnaval – Atividade intergeracional com creche -	X	X	
	27	Dia da Instituição – Comemoração intergeracional com creche -	X	X	X
MARÇO	8	Dia Internacional da Mulher – Bingo “Mulheres Portuguesas Célebres” -	X	X	
	16	Passeios Culturais – Museu dos Coches, Lisboa -	X	X	X
	17	Dia do Pai (dia 19) – Entrega de Lembranças -	X	X	X
	21	Dia da Árvore – Atividade intergeracional com creche -	X	X	
	22	A Nossa Árvore dos Valores – Reflexão de grupo -	X		
ABRIL	5	Caça ao Ovo da Páscoa – Atividade de grupo -	X	X	
	5	Celebração da Páscoa – Lanche Temático -	X	X	
	24	Dia da Liberdade – Quiz Temático -	X	X	
MAIO	3 a 5	Dia da Mãe (dia 7) – Entrega de Lembranças -	X	X	X
	12	Passeios Culturais – Nazaré, Vila Azul -	X	X	
	15	Dia Internacional da Família – Atividade de grupo -	X	X	
	17	Dia da Hipertensão Arterial – Rastreio e ensino temático -	X	X	
JUNHO	1	Dia da Criança - Atividade intergeracional com creche -	X		
	9	Santos Populares – Apresentação de Quadra e Manjericos -	X	X	X
	21	Passeios Culturais – Museu do Ar, Sintra -	X	X	X
	26	Apresentação do RI-TMAS? – Apresentação -	X		

CALENÁRIO ANUAL DE ATIVIDADES
ANO 2023 – 2º SEMESTRE

MÊS	DIA	ATIVIDADE	RESPOSTAS SOCIAIS		
			CD	CC	SAD
JULHO	7	Arraial da Família – Noite de Arraial -	X	X	x
	19	Dia do Amigo - Sessão de Grupo Temática -	X		
	26	Dia dos Avós - Atividade intergeracional com creche -	X	X	
AGOSTO	7 a 18	Semana do Ar Livre – Atividades diversas no exterior -	X	X	X
	23	Dia Mundial da Psicologia – Atividade de grupo -	X	X	
	30	Dia do Cão (dia 26) - Atividade de terapia assistida com cães -	X	X	
SETEMBRO	8	Dia da Fisioterapia – Atividade Temática -	X	X	
	13	Piquenique – Atividade no exterior -	X	X	X
	20	Celebrar a Gratidão – Atividade Temática -	X	X	X
	29	Dia Internacional do Idoso – Encontro intergeracional	X	X	
	30	Desafios do Cuidar – Encontro formativo com cuidadores	X	X	X
OUTUBRO	2 a 6	Semana da Saúde Mental - Atividades Temáticas -	X	X	X
	13	Dia da Terapia Ocupacional – Atividade Temática -	X	X	
	18	Passeios Culturais – Santuário de Fátima -	X	X	X
	20	Sessão de Cinema – Atividade de Grupo -	X		
NOVEMBRO	10	Dia de São Martinho (dia 11) – Festa com Lanche-	X	X	
	22	Dia Mundial da Ciência (dia 24) – Oficina de experiências científicas	X	X	
	29	Caça ao Provérbio – Atividade de grupo	X	X	
	30	Decoração de Natal do Centro de Dia	X		
DEZEMBRO	A definir	Prendas de Natal – Entrega de Lembranças -	X	X	X
	A definir	Festa de Natal	X	X	
	A definir	Almoço de Natal	X	X	X