



JUNTA DE FREGUESIA DE S. PEDRO FINS

- CENTRO DE DIA -

Plano de Actividades 2011/2012

<u>Actividade</u>	<u>Objectivos</u>	<u>Calendarização</u>
Ginástica/Relaxamento Muscular	<ul style="list-style-type: none">• Melhorar a condição física• Promover a socialização	Diariamente
Leitura do JN	<ul style="list-style-type: none">• Estar a par das notícias• Troca de ideias e conhecimentos entre os utentes/debate	Diariamente
Prestação de cuidados pessoais/imagem <i>Manicura/pedicura</i>	<ul style="list-style-type: none">• Promoção de auto-estima• Manter uma aparência limpa e cuidada	Todas as 3ª Feiras
Apoio psicossocial	<ul style="list-style-type: none">• Acompanhamento individual• Promoção de saúde mental e bem-estar psicológico	Todas as 4ª Feiras
Ateliê artístico	<ul style="list-style-type: none">• Estimulação da criatividade• Reunir trabalhos para exposições e vendas	Última 5ª f de cada mês
Medição de tensão arterial e controlo de Índice de Massa Corporal	<ul style="list-style-type: none">• Promoção de comportamentos alimentares saudáveis• Prevenção de risco cardiovascular	Todas as 6ª Feiras

Novas actividades

<u>Calendarização</u>	<u>Actividade</u>	<u>Objectivos</u>
Setembro		
<u>08</u>	Celebração do Dia da Alfabetização "Jogos de palavras"	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar para a importância da instrução • Ensinar os idosos analfabetos a escrever o seu nome
<u>A definir</u>	Visita à Quinta da Gruta - <i>Confecção de bolachas aromáticas a acompanhar o chá servido no lanche</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Estimulação sensorial • Convívio
<u>21</u>	Acção de educação para a saúde "Hipertensão Arterial"	<ul style="list-style-type: none"> • Formar e educar para a saúde
Outubro		
<u>01</u>	Celebração do Dia Internacional das Pessoas Idosas e Dia Mundial da Música - "Retratos de Vida" - <i>Baile</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar terapia da reminiscência • Proporcionar momentos de alegria e exercício físico
<u>07</u>	Celebração do Dia Mundial dos Castelos - <i>leitura de contos e visualização de vídeos relativos à história de castelos de Portugal</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Partilha de experiências e conhecimentos • Enriquecimento cultural
<u>10</u>	Celebração do Dia Mundial da Saúde Mental - "Vamos ginastigar a nossa mente" - <i>Rir é o melhor remédio</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Estimulação cognitiva • Aplicar terapia do riso ao grupo
<u>16</u>	Celebração do Dia Mundial da Alimentação - "Saber comer"	<ul style="list-style-type: none"> • Informar e incentivar hábitos alimentares saudáveis
Novembro		
<u>11</u>	Festa de S. Martinho - <i>Magusto</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Manter viva uma tradição portuguesa • Fomentar o convívio
<u>16</u>	Início da realização de trabalhos manuais para exposição e venda relativos ao tema natalício	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a criatividade e motricidade fina
Dezembro		
<u>5</u>	Confecção de compotas caseiras	<ul style="list-style-type: none"> • Incentivar trabalho de equipa
<u>7 a 20</u>	Actividades alusivas ao tema natalício - <i>Enfeite do Centro de Dia</i> - <i>Realização de postais de Natal</i> - <i>Partilha de Contos e Cantares</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a criatividade e motricidade fina • Ampliar a consciência social

da época		
<u>21</u>	Festa de Natal - <i>Todos à cozinha</i> - <i>Cantos natalícios</i> - <i>Troca de prendas</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Potenciar o convívio entre os utentes
Janeiro		
<u>06</u>	Festa dos Reis Magos - <i>Construção de coroas com materiais reciclados</i> - <i>Cantar os reis</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Potenciar o convívio entre os utentes
<u>18</u>	Acção de formação e sensibilização “Os Mistérios do Sono”	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar para uma boa higiene do sono
<u>A definir</u>	Ida ao Cinema	<ul style="list-style-type: none"> • Enriquecimento cultural
Fevereiro		
<u>9</u>	Acção de sensibilização “Osteoartroses” com fisioterapeuta convidado	<ul style="list-style-type: none"> • Educar para a saúde e cuidados a ter com os ossos
<u>De 13 a 16</u>	Preparação para a festa de Carnaval	
<u>17</u>	Festa de Carnaval (em intercâmbio de instituições)	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar o convívio • Alargar as redes sociais
<u>28</u>	Início dos trabalhos manuais relativos à Páscoa para exposição e venda	
<u>De 26 a 30</u>	“Feirinha” de Páscoa	<ul style="list-style-type: none"> • Angariação de fundos para a instituição
Março		
<u>8</u>	Celebração do Dia Mundial da Mulher - <i>Construção de poema dedicado às mulheres “Ser mulher é...”</i> - <i>Oferta de pequena lembrança</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Valorização e aumento da auto-estima do sexo feminino
<u>21</u>	Celebração do Dia Mundial da Árvore e da Floresta - <i>Plantação de planta em vaso e decoração do mesmo</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar consciência de preservação do ambiente
<u>27</u>	Celebração do Dia Mundial do teatro, com várias pequenas peças de teatro cómico representadas pelos utentes	<ul style="list-style-type: none"> • Estimulação cognitiva • Proporcionar momentos de bem-estar psicológico
<u>De 28 a 30</u>	Preparação de um livro feito pelos utentes com história infantil para oferecer à biblioteca da Escola EB de Arcos	<ul style="list-style-type: none"> • Estimulação da criatividade e promover a noção de intergeracionalidade
Abril		
<u>2</u>	Leitura às crianças do livro feito pelos utentes/Oferta à biblioteca escolar	

<u>5</u>	Participação na Feira da Saúde 2012 de S. Pedro Fins - <i>Realização de rastreios gratuitos</i>	• Promoção de saúde e prevenção de doenças
<u>18</u>	Acção de sensibilização “ <i>Salve a sua pele</i> ” com enfermeira convidada	• Sensibilizar para os cuidados a ter com a pele
Maio		
<u>15</u>	Celebração do Dia Internacional das Famílias - <i>Entrega aos utentes de surpresas preparadas por familiares</i>	• Promover a ligação afectiva no seio familiar
<u>18</u>	Celebração do Dia Internacional dos Museus - <i>Visita ao Museu da Lousa</i>	• Enriquecimento cultural
<u>A definir</u>	Pic-Nic no Parque da Cidade	• Promoção da Saúde e Bem Estar Físico e Psíquico
Junho		
<u>1</u>	Dia Mundial da Criança - <i>Oferta de jogos e brinquedos tradicionais feitos com materiais reciclados à Escola EB1 de Arcos</i>	
<u>20</u>	Festa de S. João - almoço típico da festividade e baile	
<u>A definir</u>	“ <i>Uma tarde no Parque de Avioso</i> ”	• Promoção da Saúde e Bem Estar Físico e Psíquico
Julho		
<u>A definir</u>	Pic-Nic no Parque de S. Lázaro	• Promoção da Saúde e Bem-estar Físico e Psíquico
<u>A definir</u>	Visita ao Zoo da Maia	
<u>26</u>	Celebração do Dia Nacional dos Avós - <i>Mostra de vídeos e montagens fotográficas de momentos familiares com os netos de cada utente</i>	• Estreitar relações entre familiares/utentes e instituição
Agosto		
<u>A definir</u>	Semana de praia	• Promoção da Saúde e Bem-estar Físico e Psíquico
<u>A definir</u>	Passeio de eléctrico no Porto	• Promoção da Saúde e Bem-estar Físico e Psíquico
<u>A definir</u>	Ida à feira local	• Promoção da Saúde e Bem-estar Físico e Psíquico