



CBESZA

Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário

✓ **Plano de Atividades 2018**

Eixo de Intervenção: Animação/Socialização

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Atividades	Descrição da Atividade	Destinatários /Grupo Alvo	Calendarização	Recursos Humanos e Materiais	Indicadores de Avaliação
<p>- Promover o convívio dos Utentes</p> <p>- Evitar o isolamento, estimulando a sociabilidade e promovendo a inclusão social e a qualidade de vida dos Utentes</p> <p>-Desenvolver / Estimular as competências motoras, cognitivas, sociais e psicológicas</p>	<p>- Contribuir para manter hábitos e costumes relacionados com a cultura local</p>	<i>Vamos apanhar a Espiga</i>	- Passeio ao campo na Golegã e apanha da espiga	- Utentes de CD e SAD	maio	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa de Ação Direta - Viaturas	- Nº de participantes - Nº de ramos realizados
		<i>As Broas</i>	- Confeção de broas	- Utentes de CD	31 de outubro	- Equipa Técnica - Equipa da Cozinha - Utentes - Cozinha - Ingredientes inerentes à confeção	- Nº de participantes - Quantidade de broas confeccionadas
		<i>Comemoração do São Martinho e Passeio à Feira do Cavalo</i>	- Comemoração com música e magusto - Passeio à Feira do Cavalo	- Utentes de CD e SAD	novembro	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa de Ação Direta - Equipa da Cozinha - Viaturas	- Nº de Participantes
	<p>- Estreitar os laços com outras IPSS de Apoio a Idosos</p>	<i>Baile de Carnaval</i>	-Participação na atividade de Carnaval interinstitucional	- Utentes de CD e SAD	6 fevereiro	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa de Ação Direta - Viaturas	-Nº de Participantes
		<i>Exposição de Páscoa</i>	-Participação na atividade de interinstitucional	- Utentes de CD	março e abril	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa de Ação Direta - Viaturas	- Nº de Participantes
		<i>Baile de Verão</i>	-Participação na atividade de interinstitucional	- Utentes de CD e SAD	julho	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa de Ação Direta - Viaturas	- Nº de Participantes
		<i>Exposição de Natal no TorreShopping</i>	- Representação das várias IPSS de apoio a Idosos numa exposição alusiva ao Natal	- Utentes de outras Organizações - Utentes de CD e SAD	dezembro	- Animadora Sócio-Cultural - Utentes - Materiais de Expressão Plástica - Instalações do TorreShopping	- Nº de participantes - Nº de Utentes a visitar a exposição

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Atividades	Descrição da Atividade	Destinatários /Grupo Alvo	Calendarização	Recursos Humanos e Materiais	Indicadores de Avaliação
<p>- Promover o convívio dos Utentes</p> <p>- Evitar o isolamento, estimulando a sociabilidade e promovendo a inclusão social e a qualidade de vida dos Utentes</p> <p>-Desenvolver / Estimular as competências motoras, cognitivas, sociais e psicológicas</p>	Possibilitar a visita a vários locais numa perspetiva lúdica e de entretenimento	<i>Visita ao Museu da RTP</i>	- Visita ao museu da RTP	- Utentes de CD e SAD	março	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa de Ação Direta - Equipa da Cozinha	- Nº de participantes
		<i>Visita a Caldas da Rainha</i>	- Visita de autocarro à cidade e outros locais de interesse	- Utentes de CD e SAD	junho	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa de Ação Direta - Equipa da Cozinha	- Nº de participantes
		<i>Um dia na Praia</i>	- Passeio à praia de São Martinho do Porto e Nazaré	- Utentes de CD e SAD	junho e setembro	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa de Ação Direta - Equipa da Cozinha	- Nº de participantes - Nº de Utentes a ir ao Mar
		<i>Passeio a Fátima</i>	Visita ao Museu de Cera em Fátima	- Utentes de CD e SAD	abril	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa Ação Direta - Equipa da Cozinha - Viaturas	- Nº de participantes
		<i>Pic-Nic no Parque de Sta. Margarida</i>	Pic-nic no Pq de Sta Margarida e Visita ao Borboletário	- Utentes de CD e SAD	maio	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa Ação Direta - Equipa da Cozinha - Viaturas	- Nº de participantes
		<i>Colónia de Férias</i>	- Passar quatro dias e três noites em Vila Nova de Milfontes	- Utentes de CD e SAD	maio	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa Ação Direta - Equipa da Cozinha - Viaturas	- Nº de Participantes
		<i>Tempo de Passeio</i>	- Pequenos passeios a locais próximos da Instituição (por ex. Biblioteca ou Centro Comercial)	- Utentes CD e SAD	Semanalmente	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa Ação Direta - Viaturas	- Nº de Participantes

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Atividades	Descrição da Atividade	Destinatários /Grupo Alvo	Calendarização	Recursos Humanos e Materiais	Indicadores de Avaliação
<p>- Promover o convívio dos Utentes</p> <p>- Evitar o isolamento, estimulando a sociabilidade e promovendo a inclusão social e a qualidade de vida dos Utentes</p> <p>-Desenvolver / Estimular as competências motoras, cognitivas, sociais e psicológicas</p>	Possibilitar a visita a vários locais numa perspetiva lúdica e de entretenimento	<i>Passeio aos Olhos d'Água</i>	- Visita ao parque e almoço convívio ao ar livre	- Utentes de CD e SAD	abril	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa de Ação Direta - Equipa da Cozinha -Viaturas	- Nº de participantes
		<i>Passeio a Almeirim</i>	- Passeio a Almeirim e almoço de Sopa da Pedra	- Utentes de CD e SAD	outubro	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa de Ação Direta - Equipa da Cozinha -Viaturas	- Nº de participantes
		<i>Passeio a Almada</i>	- Visita à cidade e Cristo Rei de autocarro e outros locais de interesse	- Utentes de CD e SAD	setembro	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa de Ação Direta - Equipa da Cozinha - Autocarro da CMTN	- Nº de Participantes
	Comemorar datas assinaláveis	<i>Dia do Abraço</i>	- Dinâmicas relacionadas com o abraço integradas na ginástica	- Utentes de CD	22 maio	- Diretora Técnica - Equipa Técnica	- Nº de participantes
		<i>Dia do Pai</i>	- Celebração do dia com oferta de lembrança	-Utentes de CD e SAD	19 Março	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa de Ação Direta	- Nº de participantes
		<i>Dia da Mãe</i>	- Celebração do dia com oferta de lembrança	- Utentes de CD e SAD	7 Maio	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa de Ação Direta	- Nº de participantes
		<i>Dia da Mulher</i>	- Celebração do dia com oferta de lembrança	- Utentes de CD e SAD	8 Março	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa de Ação Direta	- Nº de participantes
		<i>25 de Abril</i>	- Atividade de comemoração do 25 de abril	- Utentes de CD e SAD	24 de Abril	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa de Ação Direta -Bar	- Nº de participantes

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Atividades	Descrição da Atividade	Destinatários /Grupo Alvo	Calendarização	Recursos Humanos e Materiais	Indicadores de Avaliação
<p>- Promover o convívio dos Utentes</p> <p>- Evitar o isolamento, estimulando a sociabilidade e promovendo a inclusão social e a qualidade de vida dos Utentes</p> <p>-Desenvolver / Estimular as competências motoras, cognitivas, sociais e psicológicas</p>	<p>- Promover a troca de afetos, experiências e conhecimentos entre gerações</p>	<i>Os Reis</i>	- As crianças do Jardim de Infância do CBESZA e as do Jardim de Infância do agrupamento Artur Gonçalves vêm cantar cantigas alusivas ao dia de reis, aos Idosos	- Utentes de CD	6 de Janeiro	- Equipa Técnica - Equipa Ação Direta - Educadoras, auxiliares e crianças do Jardim de Infância - Bar	- Nº de participantes
		<i>Carnaval no CBESZA</i>	- Desfile de fatos de Carnaval: ATL, EPA e CD e Baile de Carnaval	- Utentes CD e SAD - Crianças do ATL e EPA	12 Fevereiro	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa Ação Direta - Crianças do ATL e EPA - Salão de Festas	- Nº de participantes
		<i>S. João</i>	- Sardinhada + tarde de animação entre idosos e crianças	-Utentes de CD e SAD	26 de Junho	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa Ação Direta - Equipa da Cozinha - Pátio Exterior	- Nº de participantes
		<i>S. Martinho</i>	- Magusto/ animação com música. Convívio entre Idosos do CD e jovens do EPA.	-Utentes de CD e SAD	9 de Novembro	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa Ação Direta - Equipa da Cozinha - Pátio Exterior	- Nº de participantes - Quantidade de castanhas cortadas
		<i>Festa de Natal</i>	- Comemoração do Natal, num verdadeiro encontro intergeracional	- Utentes CC, CD e SAD - Crianças do ATL e EPA	Dezembro	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa Ação Direta - Equipa da Cozinha - Equipa dos Serviços Gerais - Salão de Festas e Refeitórios	- Nº de participantes
		<i>Aniversário do Centro de Dia e SAD</i>	- Comemoração do aniversário em conjunto com as valências de ATL e EPA	- Utentes CD, SAD - Crianças do ATL e EPA	19 Setembro	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa Ação Direta - Equipa da Cozinha - Equipa dos Serviços Gerais	- Nº de participantes

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Atividades	Descrição da Atividade	Destinatários /Grupo Alvo	Calendarização	Recursos Humanos e Materiais	Indicadores de Avaliação
<p>- Promover o convívio dos Utentes</p> <p>- Evitar o isolamento, estimulando a sociabilidade e promovendo a inclusão social e a qualidade de vida dos Utentes</p> <p>-Desenvolver / Estimular as competências motoras, cognitivas, sociais e psicológicas</p>	<p>- Promover a troca de afetos, experiências e conhecimentos entre gerações</p>	<i>Dia do Idoso</i>	- Atividade Interinstitucional em Alcanena - Fados	- Utentes de CD e SAD	2 de outubro	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa de Ação Direta	- Nº de participantes
		<i>Dia da Criança</i>	- Os Idosos apresentam uma peça de teatro às crianças do ATL	- Crianças do ATL	1 de junho	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa Ação Direta - Utentes CD	- Nº de participantes - Quantidade de ofertas para as crianças
		<i>Dia dos Avós</i>	- As crianças do ATL e os jovens do EPA, fazem uma breve apresentação para homenagear os avós virtuais do CD	- Utentes de CD e SAD	26 de julho	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa Ação Direta - Crianças do ATL e EPA - Salão de Festas	- Nº de participantes
		<i>Ateliers de Páscoa</i>	- Manualidades realizadas entre crianças e idosos	- Utentes CD e SAD - Crianças do ATL e EPA	março	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa Ação Direta - Utentes - Salas de ATL	- Nº de participantes
		<i>Vamos à Praia Fluvial</i>	- Convívio intergeracional numa praia fluvial a definir	- Utentes CD e SAD - Crianças do ATL	Julho	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Equipa Ação Direta - Equipa da Cozinha - Viaturas	- Nº de participantes

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Atividades	Descrição da Atividade	Destinatários /Grupo Alvo	Calendarização	Recursos Humanos e Materiais	Indicadores de Avaliação
<p>- Promover o convívio dos Utentes</p> <p>- Evitar o isolamento, estimulando a sociabilidade e promovendo a inclusão social e a qualidade de vida dos Utentes</p>	<p>-Desenvolver/ estimular as competências motoras, cognitivas, sociais e psicológicas</p>	<i>Manualidades</i>	- Atividades na área de expressão plástica e lances	- Utentes de CD	Semanal	<ul style="list-style-type: none"> - Equipa Técnica - Equipa de Ação Direta - Materiais de Expressão Plástica - Atelier 	<ul style="list-style-type: none"> - Nº de participantes - Nº de peças elaboradas
		<i>Estimulação cognitiva</i>	- Exercícios de Memória	- Utentes de CD	Trissemanal	<ul style="list-style-type: none"> - Equipa Técnica - Atelier - Sala de Estar - Bar 	-Nº de participantes
		<i>Mexa-se pela Saúde</i>	- Manutenção física	- Utentes de CD e SAD	Diário	<ul style="list-style-type: none"> - Equipa Técnica - Equipa de Ação Direta - Polivalente 	- Nº de participantes
		<i>Nós e as Novas Tecnologias</i>	Atividades de Informática	- Utentes CD	Semanal	<ul style="list-style-type: none"> - Equipa Técnica - Sala de Informática 	<ul style="list-style-type: none"> - Nº de participantes - Nº de trabalhos realizados
		<i>Piscina</i>	Hidroginástica	- Utentes de CD e SAD		<ul style="list-style-type: none"> - Equipa Técnica - Equipa de Ação Direta - Piscinas 	- Nº de participantes

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Atividades	Descrição da Atividade	Destinatários /Grupo Alvo	Calendarização	Recursos Humanos e Materiais	Indicadores de Avaliação
<p>- Promover o convívio dos Utentes</p> <p>- Evitar o isolamento, estimulando a sociabilidade e promovendo a inclusão social e a qualidade de vida dos Utentes</p>	<p>-Desenvolver/ estimular as competências motoras, cognitivas, sociais e psicológicas</p>	<p><i>Música pr`avós</i></p>	<p>- Atividade musical</p>	<p>- Utentes de CD e SAD</p>	<p>Semanal</p>	<p>- Equipa Técnica - Equipa Ação Direta - Acordeão - Instalações do Centro de Dia</p>	<p>- N° de participantes</p>
		<p><i>Momento de Reflexão</i></p>	<p>- Espaço dedicado à reflexão e recolhimento religioso e ou espiritual</p>	<p>- Utentes de CD</p>		<p>- Equipa de Ação Direta - Ministros da Comunhão - Capela</p>	

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Atividades	Descrição da Atividade	Destinatários /Grupo Alvo	Calendarização	Recursos Humanos e Materiais	Indicadores de Avaliação
<p>- Promover o convívio dos Utentes</p> <p>- Evitar o isolamento, estimulando a sociabilidade e promovendo a inclusão social e a qualidade de vida dos Utentes</p>	<p>- Permitir a participação na vida religiosa</p>	<p><i>Celebração religiosa</i></p>	<p>- Realização de celebração religiosa (missa) pelo pároco da paróquia</p>	<p>Utentes CD e SAD</p>	<p>Mensal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Equipa Técnica - Padre da Paróquia - Equipa Ação Direta - Equipa dos Serviços Gerais - Auditório 	<p>- Nº de participantes</p>

Eixo de Intervenção: Animação/Socialização/Cronograma: plano anual

Atividades	Meses											
	Jan.	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
<i>Os Reis</i>	X											
<i>Festa de Ano Novo</i>	X											
<i>Carnaval no CBESZA + Atividade Interinstitucional</i>		X										
<i>Dia do Pai</i>			X									
<i>Dia da Mulher</i>			X									
<i>Ateliers de Páscoa cm ATL</i>			X									
<i>25 de Abril</i>				X								
<i>Exposição de Páscoa – SCM Azinhaga</i>				X								
<i>Passeio a Fátima –Museu de Cera</i>				X								
<i>Dia da Mãe</i>					X							
<i>Vamos apanhar a Espiga – Golegã</i>					X							
<i>Colónia de Férias e, Vila Nova de Milfontes</i>					X							
<i>Dia do Abraço</i>					X							
<i>Pic-nic Pq Sta Margarida + Borboletário</i>					X							
<i>Dia da Criança</i>						X						
<i>Um dia na praia</i>						X		X				
<i>Passeio a Caldas da Rainha</i>						X						

Eixo de Intervenção: Animação/Socialização - Plano Semanal

Dias da semana					
Atividades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Manualidades				X	X
Mexa-se pela sua saúde	X	X	X	X	X
Nós e as novas tecnologias		X			
Piscina				X	
Estimulação cognitiva		X	X	X	
Musica pr`a voz			X		
Momento de reflexão				X	
Tempo de passeio e outras atividades		X			
Pintura			X		

Eixo de Intervenção: Formação

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Atividades	Descrição da Atividade	Destinatários /Grupo Alvo	Calendarização	Recursos Humanos e Materiais	Indicadores de Avaliação
-Melhorar a qualidade dos Serviços	- Melhorar o desempenho profissional	<i>Potenciar Relações Interpessoais com utentes</i>	- Discussão de comunicação e a sua na qualidade da interação com os utentes e no desempenho profissional	- Técnicos - Equipa de Ação Direta	Abril	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Dr Bernardo Oliveira - Materiais e Equipamentos multimédia - Sala de Formação	- Nº de colaboradores que frequentam a formação
		<i>1º Socorros</i>	- Noção de 1º Socorros, Socorrismo e medidas e procedimentos de atuação	- Técnicos - Equipa de Ação Direta	Março	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Formador Externo - Materiais e Equipamentos multimédia - Sala de Formação	
-Desenvolver nos utentes uma atitude de otimismo	- Promover e sensibilizar para o bem estar através de uma atitude otimista	<i>loga do Riso</i>	- Ação de sensibilização sobre a importância do sentido de humor na manutenção da saúde e qualidade de vida	- Utentes de CC, CD e SAD	Setembro	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Técnica de Animação - Materiais e Equipamentos multimédia - Bar / Auditório	- Nº de Utentes que frequentam a sensibilização - Nº de Utentes que frequentam a sensibilização
		<i>+ Autoestima + Qualidade de Vida</i>	- Ação de sensibilização sobre formas e ou estratégias de promoção da autoestima e sua importância na manutenção da saúde e qualidade de vida	- Utentes de CC, CD e SAD	Novembro	- Diretora Técnica - Equipa Técnica - Psicóloga - Materiais e Equipamentos multimédia -Auditório	

