



PLANO DE ACTIVIDADE

2021



“Hoje, a semente que dorme na terra
E se esconde no escuro que encerra
Amanhã nascerá uma flor

Ainda que a esperança da luz
Seja escassa
A chuva que molha e passa
Vai trazer numa gota amor
Também eu estou
À espera da luz
Deixo-me aqui
Onde a sombra seduz
Também eu estou
À espera de mim
Algo me diz
Que a tormenta passará
É preciso perder
Para depois se ganhar
E mesmo sem ver
Acreditar!
É a vida que segue
E não espera pela gente
Cada passo que dermos em frente
Caminhando sem medo de errar
Creio que a noite
Sempre se tornará dia
E o brilho que o sol irradia
Há-de sempre me iluminar
Quebro as algemas neste meu lamento
Se renasço a cada momento
Meu o destino na vida é maior
Também eu vou
Em busca da luz
Saio daqui
Onde a sombra seduz
Também eu estou
À espera de mim
Algo me diz
Que a tormenta passará
É preciso perder
Para depois se ganhar
E mesmo sem ver
Acreditar!
É a vida que segue
E não espera pela gente
Cada passo que dermos em frente
Caminhando sem medo de errar
Creio que a noite
Sempre se tornará dia
E o brilho que o sol irradia
Há-de sempre nos iluminar

Sei que o melhor de mim
Está para chegar
Sei que o melhor de mim
Está por chegar
Sei que o melhor de mim
Está para chegar”



INDICE:

1. **INTRODUÇÃO**
 - a) *Missão*
 - b) *Visão*
 - c) *Valores da instituição*
 - d) *Conclusão*

2. **PLANIFICAÇÃO DAS ACTIVIDADES**
 - a) ***Projecto Boneca Alice - adaptado***
 - b) ***Actividades semanais adaptadas***
 - c) ***Actividades mensais adaptadas***
 - d) *Metas e metodologias*

3. **EVENTOS DE ANGARIAÇÃO DE FUNDOS**
 - a) ***Família em Festa – sem previsão***
 - b) ***Noite Branca – sem previsão***
 - c) ***Noite de Fados – sem previsão***



1-INTRODUÇÃO

Quanto à Pandemia... esta que entrou nas nossas vidas de forma abrupta, nos encheu de medos, ansiedades, mudou o nosso dia-a-dia, que nos mudou e fez mudar o mundo fez-nos simultaneamente ganhar a coragem necessária, arriscar numa luta desigual mas nunca esmorecer para chegarmos ao nosso objectivos na causa social.

Nunca paramos. Nunca desistimos. Estivemos sempre na linha da frente. Mudamos e adaptamo-nos com toda a determinação para prosseguir a nossa Arte de Cuidar do Outro.

Isto deu-nos uma FORÇA INVENCIVEL em que os sentimentos deram lugar a uma abordagem diferente: a importância do Olhar foi reforçada. A máscara escondeu os lábios mas os olhos passaram a ter uma importância extrema.

A MISSÃO, A VISÃO E OS VALORES DA INSTITUIÇÃO SERÃO SEMPRE O PILAR DA NOSSA CAMINHADA DIÁRIA NA SENDA DA SOLIDARIEDADE E TRABALHO SOCIAL.

Pretendemos, uma integração comunitária a vários níveis, e em especial uma actuação cúmplice, próxima e SEGURA com as várias instituições, associações, escolas, entidades e empresas privadas.

Objectivos simples, funcionais e adequados á nova realidade que vivemos permitindo as melhorias ao nível da qualidade de vida dos idosos e cuidadores formais e infomais, uma vida mais activa e participativa com todas as cautelas, prevenção e adaptadas para a nossa segurança.

- 1. PROMOVER DE FORMA RESPONSÁVEL A SEGURANÇA DE TODOS E EM ESPECIAL DOS MAIS VULNERÁVEIS**
- 2. Incluir, integrar de forma plena e justa no seio comunitário e familiar**
- 3. Melhorar a qualidade de vida dos clientes**
- 4. Conhecimentos, debates e reflexões**
- 5. Diminuição dos sentimentos de solidão,**
- 6. Melhorar competências,**
- 7. Potenciar a percepção sensorial,**
- 8. Exercitar as competências cognitivas,**
- 9. Aumentar os níveis de auto-estima de cada um,**
- 10. Melhorar a manutenção de hábitos saudáveis,**
- 11. Promover a uma vida Feliz.**



ASSOCIAÇÃO CENTRO DE DIA DA FREGUESIA DE FATIMA

MISSÃO

“AGIR, INTERVIR PARA INCLUIR”

O caminho que nos propomos a efectuar vai no sentido de dar esposta às diferentes necessidades da pessoa e comunidade vulnerável, vítima de exclusão social e violência doméstica procurando o seu bem-estar físico, psíquico e social, contribuindo para a sua inclusão na sociedade bem como para o desenvolvimento do seu projecto de vida, seguindo políticas/orientações nacionais e internacionais privilegiando o trabalho em rede numa equipa multidisciplinar.

VISÃO

A Associação Centro de Dia da Freguesia de Fátima pretende ser uma instituição particular de solidariedade social de referência nacional distinguindo-se pelos cuidados prestados, a todos os clientes em qualquer etapa da vida.

Queremos que as pessoas que “acolhemos” vivam com mais dignidade numa sociedade mais justa.

Acreditamos que, o nosso trabalho social ao incluir os excluídos e “despertar” a sociedade vamos contribuir para a justiça social.

VALORES DA INSTITUIÇÃO

- 1. COOPERAÇÃO**
- 2. RESPONSABILIDADE**
- 3. ALEGRIA**
- 4. INOVAÇÃO/CRIATIVIDADE**
- 5. CONFIDENCIALIDADE**
- 6. HONESTIDADE**
- 7. IMPARCIALIDADE**
- 8. INTEGRIDADE**
- 9. SOLIDARIEDADE**



CONCLUSÃO

A planificação anual das atividades socioculturais para a Associação Centro de Dia da Freguesia de Fátima visa a concretização de objetivos, que passam pela ocupação dos utentes e respetiva participação activa e envolvimento nas atividades que se ajustem á sua vontade, expectativas e condição.

Mas o ano de 2021 continuará a ser uma ano em que cada actividade deve obrigatoriamente ser pensada com o foco nas condições de segurança para todos.

Será elaborado um plano semanal com as atividades que contará.

As actividades serão avaliadas semanalmente pela equipa e cliente e ajustadas em função das condições de segurança, disponibilidade e vontades de todos.



ASSOCIAÇÃO CENTRO DE DIA DA FREGUESIA DE FATIMA

Planificação das Actividades para 2021

A “Boneca Alice”



Em 2019 o Projecto “Boneca Alice”, surgiu no âmbito de uma actividade e que nos fez sonhar para 2020...



Em 2020 a Alice mudou como todos nós e adaptou-se ... fez-nos acreditar num futuro diferente em que a prioridade é a SEGURANÇA de cada um de NÓS para o bem de TODOS.... O lema em 2021 é, continuaremos a caminhar juntos e a dar,

O MELHOR DE NÓS...



A Alice muito consciente da situação que vivemos, arregaçou as mangas e desafiou tudo e todos para se fazermos á estrada...e, assim fizemos.





ASSOCIAÇÃO CENTRO DE DIA DA FREGUESIA DE FATIMA





ASSOCIAÇÃO CENTRO DE DIA DA FREGUESIA DE FATIMA





ASSOCIAÇÃO CENTRO DE DIA DA FREGUESIA DE FATIMA





ASSOCIAÇÃO CENTRO DE DIA DA FREGUESIA DE FATIMA





As actividades irão desenvolver-se em torno de vários cenários possíveis:

Alice “Vai à Rua” – Alice vai conhecer e levar a conhecer vários cenários e outras comunidades. Ela adora descobertas e desafios diferentes pois o contacto exterior permite ver outras realidades e conhecê-las. Percorrer a nossa terra...

Alice no “Cantinho das artes” - Animação através da expressão plástica (pintura, renda, costura, modelagem, desenho, bordados...). As atividades de expressão plástica permitem ao utente exprimir-se, desenvolver estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão, desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora.

Alice na “Culinária” - Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social, (incluímos neste atelier a confeção de bolos, preparação de sobremesas, compotas, de legumes...). O objetivo deste ateliê é o de partilhar conhecimentos de receitas, a confeção de diferentes produtos, estimulando a motricidade fina.

Alice nas “Atividades da Vida Diária (AVD)” – Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social, através de atividades estimuladas pelo espaço e criadas em diferentes locais, leituras de revistas, jornais, jogos diversos, visualização da TV, manutenção dos jardins.

Alice nas “Conversas em dia” – Animação através da comunicação oral e dramatização, com atividades que visam dinamizar a expressão oral e escrita para letrados e iletrados através de conversas informais/diálogos da atualidade e respetiva recolha de informação



ASSOCIAÇÃO CENTRO DE DIA DA FREGUESIA DE FATIMA

(rimas, contos, lendas, anedotas ...), e histórias de vida dos idosos. Pela dramatização através de peças de teatro. Na animação expressiva de comunicação os idosos transmitem os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.

Alice no “Toca a Mexer” – Animação física ou motora, atividades que promovam a atividade dos idosos, quer através de aulas de ginástica, de caminhadas, danças ou de jogos corporais e tradicionais, que têm como objetivo assegurar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação articular e muscular possibilitando-lhe uma maior qualidade de vida.

a) ATIVIDADES SEMANAIS EM CENTRO DE DIA

Sem Horário definido	Dias da semana				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Actividade por definir...				



ASSOCIAÇÃO CENTRO DE DIA DA FREGUESIA DE FATIMA

b) ATIVIDADES MENSIS PARA 2021

Atividades Mensais para 2020			Respostas sociais		
Data	Comemoração	Decriptivo	CD	CC	SAD
Janeiro					
	Dia de Reis	Lanche convívio	x	x	x
	Dia do obrigado		x		
	Dia do riso		x		
	Dia do vinho de porto	Lanche convívio com o aperitivo especial...	x	x	x
Fevereiro					
	Dia mundial do doente	Ida ao Santuário de Fátima	x		
	Dia dos namorados	Lanche convívio	x	x	
	Dia da justiça social	Palestra sobre direitos e deveres Lanche convívio	x	x	x
	Carnaval	Manhã: Participação no Desfile de Carnaval organização JFF. Tarde: "A festa Continua" bailarico e lanche partilhado	x	x	
Março					
	Dia mundial da oração Dia da mulher	Lanche convívio	x	x	x
	Dia do pai	Lanche convívio	x	x	x
	Dia mundial da Poesia Dia Mundial da Floresta/ Árvore	Plantação de árvores e lanche convívio	x	x	
	Dia mundial do teatro	Representação de uma peça de teatro (utentes e colaboradores) Relembrar actores...	x	x	
Abril					
	Dia das Mentiras	Jogo da descoberta das mentiras Temas da actualidade/datas ...			
	Páscoa (12/04/2020)	Lanche convívio	x	x	x
	Dia Mundial da voz (16 de Abril)	Cada utente, falar, cantar...			
	Dia Mundial da Dança (29 de Abril)	Lanche convívio E bailarico	x	x	x
	Dia do Trabalhador	Supresa às colaboradoras	x		
Maio					
	Dia da mãe (03/05/2019) Dia do bombeiro 04/05	Festa do dia da mãe lanche convívio Durante a manha visitar e levar um quadro aos bombeiros...	x	x	x
	Dia do enfermeiro	Levar uma bolsa personalizada para enfermeiras	x		
	Dia da família	Lanche convívio	x	x	x
	Dia do medico de família	Levar um suporte de canetas personalizado	x		
	Dia do brincar	Vestidos de crianças vamos à Casa da criança	x		
Junho					
	Dia da Criança	Com o espirito de criança vamos ao externato espalhar afectos e levar uns mimosinhos	x		
	Dia mundial do ambiente	Vamos escolher um local com a junta de freguesia a fazer recolha de lixo... Vamos fazer uma campanha de sensibilização para a reciclagem- ECO CENTRO	x	x	x
	Passeio	Aveiro		x	
	Santos populares	Almoço: Sardinhada e Convívio no salão de Boleiros	x	x	x
	Passeio	Salinas de Rio Maior	x	x	
Julho					
	Festa da Ortiga	Almoço e lanche na ortiga	x	x	x
	Dia da biblioteca Dia das cooperativas Dia da alegria	Fazer visita á biblioteca, cooperativa do azeite e terminar com alegria no santuário-colocar uma vela pela familia ACDFE	x		
	Passeio	Praia Peniche	x	x	
	Passeio	Parque do trancão			
	Dia dos avós E do amigo	Peça de teatro sobre os avós – colaboradoras... Lanche convívio com animação	x	x	
Agosto					



ASSOCIAÇÃO CENTRO DE DIA DA FREGUESIA DE FATIMA

	Passeio	Cidade de Leiria e almoço no Shopping		x	
	Convívio geral	Almoço no salão	x	x	x
	Dia da fotografia	Fotografia individual			
	Dia do artista	Comédia – recriação de malucos do riso- colaboradoras e utentes	x	x	
	Parque do Trancão		x	x	
Setembro					
	Passeio			x	
	Dia do professor	Ir escola boleiros e maxieira	x		
	Passelo		x		
	Visita á Casa do Povo de Fatima	Recordar e convidar D. Elvira (fundadora do Rancho – 11/09/1977). Luis Marques fundador da CP - 11/09/1969 (representado pela Filha Fernanda)	x		
	Dia Mundial da Doença de Alzheimer Dia da gratidão	(Fazer quadro para oferta) Enfermeira Lénia – sinais e estimulação Técnicas de estimulação	x	x	
	Dia internacional do farmacéutico e nacional do farmacéutico -	Visitar Farmácia Pastorinhos...	x		
	Dia mundial do coração	UCC – FÁTIMA: Enfermeira Ana Rita	x	x	x
Outubro					
	Dia do Idoso	Salão de boleiros. Celebração de missa, almoço convívio com outras instituições – animação musical envolver crianças (casa da Criança e jardim de infancia bol-max) para cantar umas canções	x	x	x
	Dia nacional dos Castelos	Visita ao Castelo de Ourém e de Porto de Mós com almoço no parque do santuário	x	x	
	Dia mundial do Pão	Visitar uma padaria	x		
	Halloween Dia de todos os santos	Vestir de bruxas – doçura ou travessura – colaboradoras e idosos	x	x	x
Novembro					
	Dia dos fieis defuntos	Visita aos cemitérios	x		
	Dia mundial do cinema Dia do cuidador	Cinema português Preparar com os utentes um lanche para as colaboradoras – todas deverão estar na instituição pelas 14h30 podemos dizer que há reunião...para receber mimos (segredo)	x	x	x
	Dia de Todos os Santos	Comemora-se no dia 30/10			
	Dia de S. Martinho	Lanche convívio com as saborosas castanhas assadas	x	x	x
Dezembro					
	Agradecer fornecedores	Preparar cartão com quadra natalicia ir entregar com idosos	x		
	Dia Internacional da pessoa com deficiência	Crif, CJP II, BOM SAMARITANO	x		
	GNR e Bombeiros . Centro de saude	Desejar votos de um bom natal e um prospero ano novo.	x		
	Montar arvore de natal e decoração natalicia diversa	Preparar com os idosos com material reciclado	x		
	Visita durante a manhã á Junta de Freguesia de Fátima-10h e Câmara Municipal -11h	Desejar votos de um bom natal e um prospero ano novo. Pedir que não se esqueçam de nós e da nossa casa. Levar lembrança natalicia	x		
	Comemoração dos Natal	Almoço de Natal	x	x	x
	Despedida do Ano	Um brinde á chegada do novo ano	x	x	x
PROJECTO "DAR VIDA AOS ANOS"	Atividades no âmbito comunitário /inter-institucional	Programar com instituições, associações, entidades e empresas privadas. Almoço nas festas tradicionais da freguesia	x	x	x



ASSOCIAÇÃO CENTRO DE DIA DA FREGUESIA DE FATIMA

c) METAS E METODOLOGIAS

Metas:

Pretende-se que todos participem na programação das actividades

Pretende-se que 60% dos idosos participem ativamente nas actividades de animação sociocultural.

Que as actividades sejam adequadas, eficazes e do gosto dos clientes caso contrario serão revistas e alteradas.

Calendarização

De 04 de janeiro de 2021 a 31 de dezembro de 2021

Estratégias de comunicação

Os meios de divulgação utilizados relativos a festas serão: contacto directo, por escrito, por telefone, convites, cartazes, redes sociais e informação nos jornais locais.

Metodologias de avaliação do projeto

A avaliação do Plano de actividades é efetuada através dos dados recolhidos ao longo de cada atividade:

- 1-Mapas de participação
- 2-Registos/monitorização da adesão
- 3-Avaliação mensal, participação e desempenho dos utentes implicados nas actividades.

Os indicadores para avaliação das actividades serão o número de participantes na atividade e o grau de satisfação dos utentes em relação às actividades.

Objetivos:

- Promover a capacidade individual dos clientes para participarem na elaboração/programação de projectos e actividades
- Desenvolvimento das capacidades a nível do equilíbrio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural
- Proporcionar uma vida mais atrativa e dinâmica e valorizar as capacidades, competências, saberes dos idosos aumentando a sua autoestima e autoconfiança e combater a solidão e o isolamento.
- Proporcionar iniciativas que promovam a alegria e diversão
- Promover momentos de convívio entre os idosos, as crianças e a comunidade
- Proporcionar o desenvolvimento psíquico e físico do idoso através da participação nas actividades de estimulação das funções cognitivas

Recursos Humanos

- Idosos
- Diretor de serviços
- Técnica de Animação Sociocultural
- Técnica de Serviço Social
- Direção
- Envolvimento da equipa toda
- Familiares
- Crianças/Idosos/família/comunidade em geral
- Meios externos à Instituição (se necessário)
- Outros a contratar (se necessário)
- Família
- Comunidade
- Entidades Parceiras



ASSOCIAÇÃO CENTRO DE DIA DA FREGUESIA DE FATIMA

Materiais

- Materiais de desenho, pintura e moldagem,
- Cola; tecidos; papel; outros
- Materiais recicláveis
- Material audiovisual (livros, revistas, jornais, TV, rádio, videoprojector)
- Computador/fotocopiadora
- Carrinhas
- Autocarro
- Materiais necessários à realização da atividade física
- Mobiliário
- Todo o material inerente à preparação das atividades

Físico

- Recurso às instalações próprias
- Outros da comunidade sempre que se justificar
- Espaços exteriores;

Avaliação final das Actividades para Relatório

- Ficha de avaliação das actividades efectuadas para:
 - utentes
 - Equipa técnica
 - Restante equipa
 - Direção

4 - EVENTOS PARA ANGARIAÇÃO DE FUNDOS:

- *FAMILIA EM FESTA ...*
- *NOITE BRANCA ...*
- *NOITE DE FADOS ...*

Tu te tornas eternamente responsável por aquilo que cativas.

Antoine de Saint-Exupéry

Aprovado em Assembleia Geral

O Presidente da Assembleia Geral

O Presidente da Direção

Boleiros, 11 de Novembro de 2020

