



CARVALHOSA
CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL

1-01

Plano Anual de Atividades

Ano
2024-2025

SAD



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Idosos

F. S. V.
X

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES SERVIÇO APOIO DOMICILIARIO 2024-2025

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
Setembro	Todo o mês	Domicílios	Estamos Juntos...Damos Voz. (Re)apurar juntos dos utentes e seus familiares suas carências/desejos para um novo ano de atividades.	Aumento da auto-estima e auto-valorização. Quebra do isolamento, tristeza e depressão.	100 % de adesão
Outubro	(qua-16)	Domicílios	Dia Mundial da Alimentação Almoço especial. <i>Sopa: Sopa Primavera;</i> <i>Prato principal: Grelhado misto;</i> <i>Sobremesa: Gelatina com pêssego.</i>	Promoção da consciencialização e apelo para dietas nutritivas, saudáveis e acessíveis para todos. Promoção de experiências e vivências gustativas.	100% de adesão.
Novembro	(seg-11)	Domicílios	S. Martinho Almoço especial com a fruta temática A CASTANHA. <i>Sopa: Canja;</i> <i>Prato principal: Carne de porco à alentejana com ameijoas e castanhas;</i> <i>Sobremesa: bolo de castanha.</i>	Promoção de costumes e tradições. Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Promoção de experiências e vivências gustativas. Aumento da auto-estima e auto-valorização.	100% de adesão.
	(sex-22)	Salão Paroquial	Noite de Ranchos: Celebração do 10º aniversário do rancho CSPC Atuação das Croceiras de Carvalhosa.	Promoção de costumes e tradições. Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Promoção da socialização e reforço dos laços afetivos.	30% de adesão.



CARVALHOSA
CENTRO DE ATIVIDADES

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Idosos

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
			Atuação Rancho do CSPC. Atuações das crianças da creche, JI e CATL da instituição.	Desenvolvimento lúdico. Aumento da auto-estima e auto-valorização	
Dezembro	(19-qui)	Domicílios	Almoço de Natal Almoço, entrega de prenda de natal e lanche convívio. Atuação especial para os utentes.	Promoção de costumes e tradições. Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Promoção da socialização e reforço dos laços afetivos. Desenvolvimento lúdico. Aumento da auto-estima e auto-valorização.	100% de adesão.
Janeiro	Durante o mês	Domicílios	Celebrar os Reis Todas as quartas feiras do mês serão sinalizadas com uma sobremesa alusiva às tradições dos Reis. 1ª semana: bolo rei; 2ª semana: aletria; 3ª semana: formigos; 4ª semana: rabanadas.	Promoção de costumes e tradições. Quebra da tristeza e depressão. Promoção de experiências e vivências gustativas. Aumento da auto-estima e auto-valorização.	100% de adesão.
Fevereiro	(11-ter)	Domicílios	Dia Mundial do Doente Crianças sem pressa e utentes com todo o tempo do mundo. Visita por parte das crianças do JI e CATL. Entrega de uma lembrança elaborada pelas crianças.	Aumento da auto-estima e auto-valorização. Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Promoção do respeito, intercâmbio de experiências, valores, sentimentos e pensamentos entre diferentes gerações. Promoção da socialização e reforço dos laços afetivos.	100% de adesão.



CARVALHOSA
CENTRO DE TERAPIAS

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Idosos

Fi-2
X

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
	(17-seg)	Domicílios	Aniversário CSPC Celebração do 29º aniversário da Instituição com bolo de comemoração.	Promoção de costumes e tradições. Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Promoção de experiências e vivências gustativas. Aumento da auto-estima e auto-valorização.	100% de adesão.
Março	(3-seg)	Domicílios	Carnaval Serviço de Almoço para todos os utentes (cozido à portuguesa).	Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Aumento da auto-estima e auto-valorização. Promoção de costumes e tradições.	100% de adesão.
	(7-sex)	Domicílios	Dia da Mulher (08/03) Sessão de manicure.	Aumento da auto-estima e auto-valorização. Quebra do isolamento, tristeza e depressão.	100% de adesão.
	(19-quá)	Domicílios	Dia do Pai Entrega de uma lembrança alusiva à data.	Aumento da auto-estima e auto-valorização. Promoção de costumes e tradições. Quebra do isolamento, tristeza e depressão.	100% de adesão.
	(20-qui)	Domicílios	Dia Mundial da Saúde Oral Entrega de um kit de higiene dentária.	Promoção da consciencialização e apelo para os benefícios de uma boa higiene oral. Aumento da auto-estima e auto-valorização.	100% de adesão.
Abril	(17-qui)	Domicílios	Pascoa Entrega de folar.	Promoção de costumes e tradições. Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Aumento da auto-estima e auto-valorização.	100% de adesão.
	(24-qui)	Domicílios	25 de Abril Entrega de cravo com mensagem alusiva à data.	Promoção de costumes e tradições. Promoção da consciencialização e apelo	100% de adesão.
Maió	(2-sex)	Domicílios	Dia da Mãe Entrega de uma lembrança alusiva à data.	Aumento da auto-estima e auto-valorização. Promoção de costumes e tradições. Quebra do isolamento, tristeza e depressão.	100% de adesão.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Idosos

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
	(5-seg)	Domicílios	Dia Mundial da Língua Portuguesa Entrega de uma sopa de letras.	Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Melhoria do estado emocional, mental e físico. Redução do stress e melhoria do humor. Desenvolvimento lúdico.	100% de adesão.
Junho	A definir	Polo de Fontão	A Arte de Viver, é a Arte de Conviver Utentes mais autónomos são convidados a integrar as rotinas do CD por um dia.	Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Aumento da auto-estima e auto valorização. Promoção da socialização e reforço dos laços afetivos.	100% de adesão por parte dos utentes mais autónomos.
Julho	(22-ter)	Domicílios	Dia Mundial do Cérebro Entrega de um jogo de dominó.	Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Melhoria do estado emocional, mental e físico. Redução do stress e melhoria do humor. Desenvolvimento lúdico	100% de adesão.
Agosto	(19-ter)	Domicílios	Dia Mundial da Fotografia Entrega de fotografia do utente durante ano 2024/2025.	Aumento da auto-estima e auto valorização. Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Encerramento das Atividades 2024-2025.	100% de adesão.

Este plano de atividades poderá ser sujeito a alterações durante o ano 2024-2025.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Idosos

OUTRAS ATIVIDADES

DIA	LOCAL	ATIVIDADE	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/ MEDIÇÃO
Dia de aniversário dos utentes	Domicílios	Aniversários Entrega de um bolo de aniversário.	Aumento da auto-estima e auto-valorização. Quebra do isolamento, tristeza e depressão. Promoção dos costumes e tradições.	100% de adesão.

Baixa dependência- apenas necessitam de alguma supervisão, pois possuem alguma autonomia no que respeita à mobilidade e à realização das AVD e AIVD.

Média dependência- não necessitam apenas de supervisão, mas também de apoio de terceira pessoa para desempenho de algumas atividades diárias.

Elevada dependência- requerem apoio extensivo e intensivo, o que quer dizer, que "não têm capacidade para desempenhar um conjunto de tarefas 'básicas': são pessoas que estão acamadas ou que têm fortes restrições ao nível da mobilidade, tendo algumas delas outras incapacidades associadas como, por exemplo a diminuição de aptidões cognitivas e do controlo esfinteriano.

Assinaturas:

Diretora Técnica/Assistente social:

Cristina Costa
Teresa

Data: 02/09/2024

Direção do C.S.P.C.

Data: 02/09/2024