



Plano de Atividades

2024

Introdução

O Centro Social Cultural e Recreativo da Torre do Terrenho, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, a sua sede situa-se na Rua da Coadinha, s/n, na freguesia da Torre do Terrenho, no concelho de Trancoso. A instituição tem como área principal de intervenção a terceira idade, através das respostas sociais de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

O presente documento tem como objetivo apresentar o plano anual de atividades do Centro Social Cultural e Recreativo da Torre do Terrenho. Pretende-se que seja um instrumento de gestão e organização das atividades durante o ano de 2024.

Todas as atividades são planeadas mediante um conjunto de objetivos previamente estabelecidos que vão ao encontro do plano individual de cada utente.

A realização destas atividades visa proporcionar uma vida mais ativa com momentos ocupacionais, lúdicos e criativos, respeitando sempre as crenças, valores, saberes e culturas de cada um. Com esta intervenção pretende-se promover a saúde e o bem-estar, desenvolver a autonomia pessoal e a autoestima, prevenindo o sedentarismo e o isolamento social.

As atividades a desenvolver neste plano vão encontro das necessidades, interesses e histórias de vida de cada utente.

Atividades Lúdicas e Recreativas

[Serviço de Apoio Domiciliário / Centro de Dia]

Ação	Objetivos	Metodologia	Recursos Materiais	Recursos Humanos	Periodicidade	Avaliação
Hora do Conto	<ul style="list-style-type: none"> - Estimulação ao convívio; - Promover a criatividade na produção de textos; - Valorizar os saberes, experiências e conhecimentos dos idosos; - Proporcionar momentos de sociabilidade; - Incentivar a leitura e recordar histórias antigas. 	Realização da atividade hora do conto.	<ul style="list-style-type: none"> -Transporte; -Livros; -Portátil; -Colunas; -Etc. 	Diretora Técnica e as Colaboradoras.	<p>Todo o ano. Uma vez por mês.</p> <p>Duração aproximada: 30 minutos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Número de participante na atividade; - Grau de satisfação dos participantes face à atividade.
Oficina da Criatividade	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão plástica; - Desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha e trabalho em equipa; - Realizar atividades criativas e recreativas; - Promover o convívio. 	Realização de atividades para participação em exposições e decoração da instituição.	<ul style="list-style-type: none"> -Transporte; -Material diversos; -Materiais recicláveis (papel, plástico, etc.). 	Diretora Técnica e as Colaboradoras.	<p>Todo o ano. Uma vez por mês.</p> <p>Duração aproximada: 30 minutos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Número de participante na atividade; - Grau de satisfação dos participantes face à atividade.
Oficina da Memória e dos Sentidos	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio; - Estimular o convívio; - Estimular a memória e concentração; - Incentivar a estimulação da memória e da criatividade. 	Realização de atividades estimulação da memória e dos sentidos.	<ul style="list-style-type: none"> -Transporte; -Dominó; -Cartas; -Etc. 	Diretora Técnica e as Colaboradoras.	<p>Todo o ano. Uma vez por mês.</p> <p>Duração aproximada: 30 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Número de participante na atividade; - Grau de satisfação dos participantes face à atividade.
Oficina do Desportivo	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento; - Retardar e diminuir situações de dependência; - Estimular a concentração; 	Realização de atividades de ginástica.	<ul style="list-style-type: none"> -Transporte; -Manuais de exercícios (arcos, cones, bolas, etc.). 	Diretora Técnica e as Colaboradoras.	<p>Todo o ano. Uma vez por mês.</p> <p>Duração aproximada: 30 minutos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Número de participante na atividade; - Grau de satisfação dos participantes face à atividade.

	- Facilitar a integração e a participação na vida da instituição.					
Oficina da Culinária	- Sensibilização para a importância de uma alimentação saudável; - Fomentar a partilha de saberes e experiências relativamente à culinária; - Trabalhar a atenção e concentração; - Promover o convívio; - Lembrar hábitos, costumes e vivências.	Confeccionar de diversas receitas de culinária.	-Transporte; -Material de cozinha.	Diretora Técnica e as Colaboradoras.	Todo o ano. Uma vez por mês. Duração aproximada: 30 minutos.	- Número de participante na atividade; - Grau de satisfação dos participantes face à atividade.
Celebração do Dia do Aniversário	- Facilitar a integração e a participação na vida da Instituição, através da comemoração de aniversários dos utentes e colaboradoras.	Confeccionar um bolo para celebração dos aniversários.	-Bolo de aniversário.	Diretora Técnica e as Colaboradoras.	Todo o ano.	- Número de participante na atividade; - Grau de satisfação dos participantes face à atividade.
Carnaval	- Reviver a tradição do Carnaval; - Estimulação ao convívio entre os utentes, as colaboradoras e a direção; -Facilitar a integração e a participação na vida da instituição.	Organização de almoço de Carnaval com utentes, colaboradoras, diretora técnica e direção.	-Transporte; -Alimentação; --Bebidas; -Disfarces de carnaval.	Diretora Técnica, as Colaboradoras e a Direção.	Data a marcar em Fevereiro. [13 de Fevereiro]	- Número de participante na atividade; - Grau de satisfação dos participantes face à atividade.
Dia Internacional da Mulher	- Estimulação ao convívio entre os utentes, as colaboradoras e a comunidade feminina.	Organização de jantar com utentes, colaboradoras, diretora técnica e comunidade feminina.	-Transporte; -Alimentação; -Bebidas.	Diretora Técnica e as Colaboradoras.	Data a marcar em Março. [8 de Março]	- Número de participante na atividade; - Grau de satisfação dos participantes face à atividade.
Intercâmbio com outras Instituições	- Proporcionar momentos de festa e convívio entre várias instituições.	Organização de convívio entre cliente de várias instituições.	-Transporte; -Alimentação; -Bebidas; -Jogos.	Diretora Técnica e as Colaboradoras.	Data a marcar em Maio.	- Número de participante na atividade; - Grau de satisfação dos participantes face à atividade.
Santos populares	- Reviver as tradições do São João; - Estimulação ao convívio entre os utentes, as colaboradoras e a direção.	Organização de almoço com sardinha assada, quadras e bailarico.	-Transporte; -Almoço com caldo verde e sardinha; -Bebidas.	Diretora Técnica e as Colaboradoras.	Data a marcar em Junho. [24 de Junho – Dia de São João]	- Número de participante na atividade; - Grau de satisfação dos participantes face à atividade.

Dia do Idoso	<ul style="list-style-type: none"> - Comemorar o dia do idoso; - Estimulação ao convívio; - Proporcionar momentos de festa e convívio entre várias instituições. 	Participação no “Dia Municipal do Idoso” organizado todos os anos pelo Município de Trancoso.	-Transporte; -Lanche.	Diretora Técnica e as Colaboradoras.	Data a definir em Julho.	<ul style="list-style-type: none"> - Número de participante na atividade; - Grau de satisfação dos participantes face à atividade.
Passeio (lugar a definir)	<ul style="list-style-type: none"> - Conviver com a comunidade em geral; - Permitir novas descobertas; - Intercâmbio sociocultural; - Favorecer o convívio e a troca de experiências e vivências. 	Organização de passeio.	-Transporte; -Alimentação; -Bebidas.	Diretora Técnica e as Colaboradoras.	Data a marcar em Agosto.	<ul style="list-style-type: none"> - Número de participante na atividade; - Grau de satisfação dos participantes face à atividade.
Santa Eufémia	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular o convívio entre os utentes de várias instituições; - Proporcionar momentos de cariz religioso aos idosos. 	Participação na Peregrinação dos Idosos realizada todos os anos no Santuário de Santa Eufémia de Penedono.	-Transporte; -Lanche.	Diretora Técnica e as Colaboradoras.	Data a definir em Setembro.	<ul style="list-style-type: none"> - Número de participante na atividade; - Grau de satisfação dos participantes face à atividade.
Aniversário do CSCRTT	<ul style="list-style-type: none"> - Comemoração o aniversário da instituição; - Estimulação ao convívio entre os utentes, as colaboradoras e a direção; -Facilitar a integração e a participação na vida da instituição. 	Organização lanche com utentes, colaboradoras, diretora técnica e direção.	-Transporte; -Lanche.	Diretora Técnica e as Colaboradoras.	Dia 1 de Outubro.	<ul style="list-style-type: none"> - Número de participante na atividade; - Grau de satisfação dos participantes face à atividade
Dia dos Avós	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a aproximação com a família; - Valorizar o papel do cliente na família; - Estreitar laços entre avós e netos. 	Convidar os netos dos utentes para um reencontro com familiares da instituição.	-Transporte; -Lanche; - Jogos.	Diretora Técnica e as Colaboradoras.	Data a definir em Outubro.	<ul style="list-style-type: none"> - Número de participante na atividade; - Grau de satisfação dos participantes face à atividade
Magusto	<ul style="list-style-type: none"> - Reviver a tradição do Magusto; - Partilha e convívio entre gerações; - Facilitar a integração e a participação na vida da instituição. 	Organização o Magusto para o convívio entre utentes, colaboradoras e diretora técnica.	-Transporte; -Castanhas; -Bebidas.	Diretora Técnica e as Colaboradoras.	Dia de São Martinho. [11 de Novembro]	<ul style="list-style-type: none"> - Número de participante na atividade; - Grau de satisfação dos participantes face à atividade.
Natal	<ul style="list-style-type: none"> - Reviver a tradição do Natal; - Estimulação ao convívio entre os utentes, as colaboradoras e a direção; - Facilitar a integração e a participação na vida da instituição. 	Organização almoço de Natal com utentes, colaboradoras, diretora técnica e direção.	-Transporte; -Alimentação; -Bebidas; -Presentes.	Diretora Técnica, as Colaboradoras e a Direção.	Data a marcar em Dezembro. [25 de Dezembro]	<ul style="list-style-type: none"> - Número de participante na atividade; - Grau de satisfação dos participantes face à atividade.

Cronograma

	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Hora do Conto	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x
Oficina da Criatividade	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x
Oficina da Memória e dos Sentidos	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x
Oficina do Desportivo	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x
Oficina da Culinária	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x
Celebração do Aniversário												
Carnaval		13										
Dia Internacional da Mulher			8									
Intercâmbio com outras Instituições												
Santos Populares						24						
Dia Idoso												
Passeio												
Santa Eufémia												
Aniversário do CSCRTT										1		
Dia Avô												
Magusto											11	
Natal												25

O preenchimento com a cor refere-se aos meses em que se desenvolve a atividade.

Nota: Este plano de atividade pode ser sujeito a alterações durante o ano de 2024.