



Associação de Solidariedade Social  
Santa Cristina de Malta

# Plano de Atividades do Centro de Convívio **2017**

## Índice

Introdução .....	3
I - Levantamento de Necessidades.....	5
1.Caracterização dos utentes / utilizadores .....	5
2. Interesses e expectativas .....	9
II – Atividades .....	11
1 – Promoção da Saúde na 3ª idade .....	11
2. Estimulação Cognitiva .....	13
3.Actividades Ocupacionais .....	15
4. Lazer.....	18
5. Atendimento Psicossocial.....	21
6. Divulgação .....	22
III. Avaliação .....	23

## Introdução

O plano de atividades do Centro de Convívio da SANCRIS foi elaborado tendo por base a análise reflexiva, o grau de execução dos planos anteriores e as metas propostas para 2017.

De acordo com a legislação constante no Guia Prático dos Apoios Sociais para pessoas idosas, do Instituto de Segurança Social, o Centro de Convívio constitui um *“equipamento social onde se organizam atividades recreativas e culturais que envolvem as pessoas idosas daquela comunidade tendo por objetivos: prevenir a solidão e o isolamento; incentivar a participação e incluir as pessoas idosas na vida social local; promover as relações pessoais e intergeracionais; e ainda, evitar ou adiar ao máximo o recurso a estruturas residenciais para pessoas idosas, contribuindo para a manutenção dos utentes em meio natural de vida”*.

É um facto comprovado que o envelhecimento é indubitavelmente a fase da vida humana que mais alterações traz para o indivíduo. Com efeito, a pessoa passa de uma fase de plena atividade física, social e mental, para, muitas vezes ser dispensado da sua participação na sociedade, perder a sua identidade profissional e por vezes até mesmo o sentido de utilidade para os outros. Deste modo, pode dizer-se que, o processo de envelhecimento acarreta inevitavelmente uma série de grandes alterações e conseqüentes adaptações do indivíduo ao meio, sendo marcada, quase sempre, por perdas sucessivas, nomeadamente ao nível das capacidades físicas e mentais.

Sabendo que não é possível evitar o envelhecimento, pode e deve-se exercer influência sobre o modo como se envelhece, uma vez que, apesar da diminuição de algumas faculdades, a pessoa idosa tem consigo uma experiência de vida que deve ser valorizada e estimulada. Ser idoso não implica ficar fechado em casa, isolado da comunidade, sem apoio e convívio salutar, até porque uma vida sedentária pode ser a pior inimiga da terceira idade.

O objetivo primordial do Centro de Convívio é o reforço das relações interpessoais entre os seus utilizadores, constituindo-se enquanto espaço privilegiado para o convívio, para a troca de experiências de vida, para a aprendizagem e o ensino de todos e de cada um, onde cada utente poderá ser simultaneamente aprendiz e professor de acordo com as competências que possui.

Em suma, pretende-se desenvolver iniciativas que promovam o envelhecimento ativo tendo por base as suas reais necessidades ao nível biopsicossocial.

Tendo em consideração que este plano é construído tendo em linha de conta um determinado grupo alvo, e não esquecendo as vulnerabilidades desta população, procede-se inicialmente ao levantamento de necessidades considerando a caracterização dos atuais utentes e os interesses e expectativas dos mesmos; seguindo-se a apresentação das atividades que constituem o referido plano.

## **I - Levantamento de Necessidades**

O presente Plano de Atividades foi desenvolvido tendo por base a experiência acumulada em anos anteriores, mediante os sucessos e os erros que daí decorreram, mas também um maior conhecimento dos idosos que recorrem ao Centro de Convívio da SANCRIS, das suas particularidades, dos seus anteriores modos de vida, do modo como reagem, e até mesmo das solicitações que fazem para incluir ou excluir determinada atividade.

Ao longo do ano anterior foram surgindo novas atividades, não contempladas no Plano de Atividades do ano de 2016, que pelo seu grau de adesão e pelos resultados positivos atingidos passamos agora a incluir.

No trabalho diário com este segmento da população torna-se necessário e até mesmo fundamental a contínua inovação e diversidade nas atividades implementadas de modo a promover-se uma verdadeira dinâmica que combata eficazmente o sedentarismo e a falta de estimulação cognitiva tantas vezes presente na vida destes idosos.

### **1. Caracterização dos utentes / utilizadores**

No último trimestre do ano de 2016, a SANCRIS tem 23 utentes a frequentar assiduamente o Centro de Convívio, residentes em 3 freguesias do concelho de Vila do Conde, a saber: a União de freguesias de Malta e Canidelo, Modivas, Gião, Fornelo e em 2 pertencentes ao concelho da Trofa nomeadamente às freguesias Guidões e Alvarelhos.

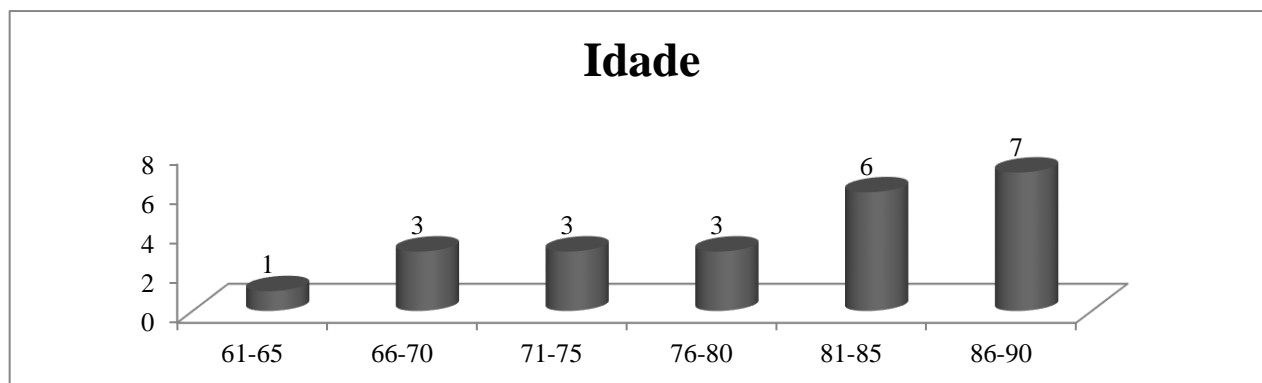
A terceira idade constitui uma franja da população bastante vulnerável, onde a doença e a mortalidade está presente quase diariamente o que leva muitas vezes as pessoas a deixarem de conviver e a isolarem-se nas suas próprias casas.

Dos 23 utilizadores do Centro de Convívio, 14 são do sexo feminino e 9 do sexo masculino sendo que no total, tal como iremos verificar mais adiante nesta caracterização, cerca de 74% são viúvos.

A idade é um fator bastante importante quando se fala de idosos, se por um lado não podemos definir um idoso pela sua idade, por outro lado, sabemos que com o avançar desta, aumenta a probabilidade de doenças e de condições naturais que limitam a autonomia e a qualidade de vida dos mesmos.

Passa-se em seguida à apresentação de uma caracterização global dos idosos que frequentam atualmente o Centro de Convívio com o recurso a alguns gráficos e estatísticas.

Salientando algumas particularidades, trata-se de um grupo maioritariamente com idades acima dos 80 anos, com histórias de vida mais ou menos semelhantes, com passados profissionais nas áreas da agricultura e/ou construção civil, com vidas sofridas, pautadas por baixos recursos económicos o que acarreta grandes dificuldades, que ainda hoje se verificam nas parcas pensões que recebem mensalmente.

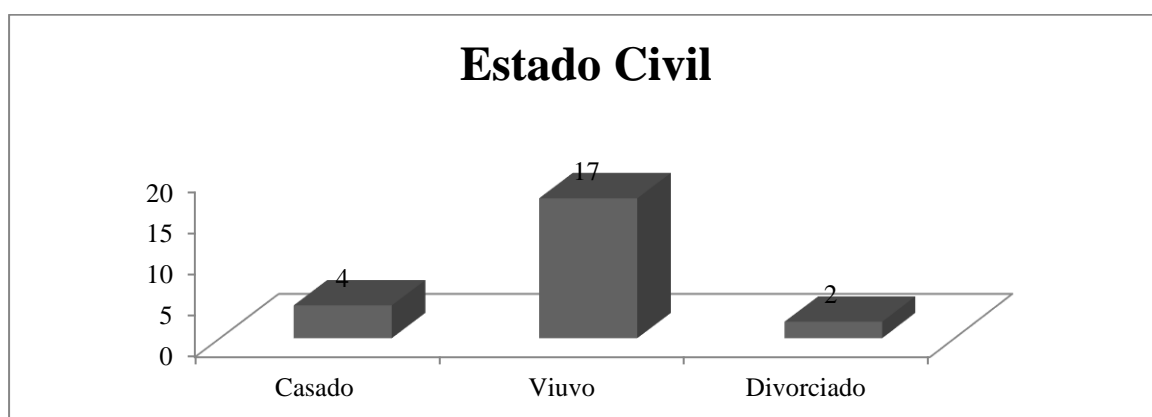


**Gráfico1**

No que respeita à idade e de acordo com o gráfico 1, podemos constatar que a maior parte dos utentes (56%) tem mais de 80 anos. Com efeito, é precisamente nestas idades que os problemas de falta de memória e até de alguma confusão mental tendem a estar cada vez mais presentes, assim como os problemas relacionados com a perda de autonomia motora. Em termos mais qualitativos pode dizer-se que são, geralmente, pessoas que se sentem muito sozinhas em casa, muitas vezes em consequência da viuvez, e por esse motivo procuram o Centro de

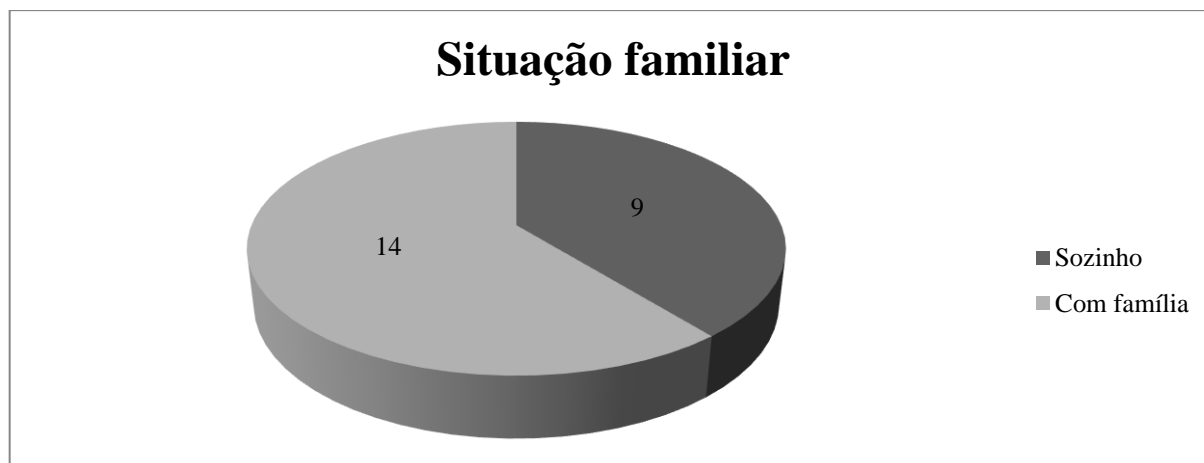
Convívio como um local para interagir com os outros, encontrar velhos conhecidos e ter algum conforto emocional nesta fase da vida já de si tão solitária.

Dos 23 utilizadores, 16 procuraram o Centro de Convívio por iniciativa própria, segundo os mesmos, para combaterem a solidão em que viviam, muitas vezes agravada pela perda dos cônjuges e pela distância geográfica da residência dos filhos. Dos restantes, em 5 situações foram os familiares dos idosos a procurar os serviços da SANCRIS pelo mesmo motivo ou até mesmo por de algum modo temerem pela segurança e qualidade de vida dos seus familiares mais velhos ao considerarem que estes já não eram autossuficientes para cuidar adequadamente de si próprios.



**Gráfico n.º2**

Tal como referido anteriormente, a viuvez é o estado civil com maior representatividade no universo de utilizadores do Centro de Convívio, o que nos leva mais uma vez, à questão da grande solidão que vivem, muitas vezes agravada pela ausência dos filhos, uma vez que estes ou encontram longe da casa dos progenitores, até mesmo em outros países (na sequência da emigração) ou apesar de se encontrarem mais perto têm ainda vidas muito ativas e/ou demasiado ocupadas para poderem constituir um bom suporte aos pais.



**Gráfico3**

De acordo com o gráfico 3, mais de metade destes idosos vive com a família, situação que em alguns casos é uma alteração recente, ou seja, é cada vez mais frequente, idosos que viviam sozinhos e de forma completamente autónoma, passarem a viver com os filhos, ou estes a viverem com os pais, por necessitarem de um apoio mais permanente. Os casos de doença mental como a doença de Alzheimer ou outros tipos demência são efetivamente os grandes potenciadores destas alterações.

Por outro lado, temos também um número muito significativo de idosos que permanecem a morar sozinhos, aproximadamente 40%, o que significa muitas vezes a existência de uma grande lacuna quer ao nível do apoio mais imediato, como o acompanhamento a consultas, ou até mesmo a vigilância de estados de saúde mais delicados (ex; diabéticos e hipertensos), quer ao nível do apoio emocional para enfrentar as diversas alterações e perdas que pautam diariamente a vida destes idosos.

Deste modo, compete ao Cento de Convívio prestar este apoio, através do chamado convívio comunitário, referido no artigo 72º da Constituição da República Portuguesa. É no Centro de Convívio que estes encontram o apoio para a perda de um amigo, a preocupação de alguém que lhes relembra uma consulta médica, ou que faz a sua marcação, e até mesmo o cuidado de perguntar como correu determinada consulta ou exame que tiveram de fazer.

Resta ainda acrescentar que de ano para ano temos sentido um acréscimo nos casos de idosos com patologias do foro da saúde mental tal como a doença de Alzheimer (atualmente temos 3 idosos com esta patologia) o que leva as famílias a recorrerem



cada vez mais ao apoio institucional de Centros como o da SANCRIS para obterem um acompanhamento mais profissionalizado para os seus familiares.

## **2. Interesses e expectativas**

Tratando-se de um grupo com alguma heterogeneidade, as atividades a implementar deverão incluir os gostos e necessidades de todos e de cada um, para que deste modo se fomente o convívio comunitário e o reforço de laços de amizade e apoio entre os utilizadores da SANCRIS.

Ao nível da promoção da saúde, os idosos, continuam a reagir muito positivamente ao exercício físico dirigido por profissionais mostrando-se no entanto mais resistentes a fazê-lo por contra própria.

Nota-se uma maior adesão aos jogos de perspicácia e pontaria aliados a alguma competição saudável entre equipas.

Ao nível cognitivo, e tendo em consideração que a maioria dos idosos têm histórias de vida muito ricas em experiências diversas, estes dão também especial importância às dinâmicas onde a partilha de conhecimentos é privilegiada.

Por outro lado, os exercícios onde se apela à criatividade tais como o Grupo de Teatro ou o Contador de Histórias são cada vez mais apreciados e participados pela maioria do grupo levando até mesmo a alguns idosos mais resistentes a interessar-se.

Assim, as dinâmicas de grupo e os grupos focais com temas relacionados com as tradições e usos dos seus tempos de infância e juventude, transformam-se em momentos muito ricos para trabalhar questões relacionadas com: a memória, a partilha, e a tolerância à diferença face ao outro.

Continua a ser de grande importância a partilha intergeracional e o intercâmbio entre Centros dando grande relevância às atividades onde conseguem mostrar aquilo que são capazes.

Apesar de alguma resistência inicial os idosos gostam de abraçar novos desafios e explorar competências que ou estavam esquecidas ou até mesmo nunca tinham sido devidamente estimuladas.

O encontro com gerações mais novas é potenciador de partilha de histórias, de ensinamentos mas também de aprendizagens de parte a parte.

Por último, existe um sentimento de pertença e até mesmo de orgulho em relação ao Centro de Convívio da SANCRIS, o que faz com que os momentos de interação com o exterior (seja com a comunidade, seja com outros Centros de idosos) sejam muito apreciados por todos.

## II – Atividades

A realização de atividades visa proporcionar uma vida mais ativa com momentos lúdicos, criativos e comunicacionais entre todos, respeitando os saberes e culturas de cada um, promovendo a autonomia pessoal e elevando a sua autoestima.

Assim, pretende-se proporcionar aos utilizadores do Centro de Convívio um envelhecimento ativo, saudável e integrado privilegiando também o contacto destes com a família e restante comunidade por forma a melhorar a sua qualidade de vida, sentimento de utilidade e a prevenção de incapacidades inerentes ao processo de envelhecimento.

Nesta segunda parte, passa-se agora ao planeamento das atividades propriamente ditas, salvaguardando sempre o carácter evolutivo e orientador deste instrumento de trabalho face às constantes alterações no grupo alvo das intervenções. Durante um ano, existirão perdas e ganhos, idosos que entram e idosos que saem, novas parcerias, novas oportunidades e até mesmo algumas restrições ao desenvolvimento de algumas atividades, sendo por isso necessário um ajuste contínuo e regular deste plano.

Como forma de complementar a informação que consta deste plano de atividades será elaborada, mensalmente, uma grelha de atividades que visa denominar os temas e exercícios realizados mensalmente, assim como, a avaliação das mesmas.

### 1 – Promoção da Saúde na 3ª idade

#### Objetivo Geral:

Com a continuidade destas atividades pretende-se, através do desenvolvimento de diversas iniciativas, contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento, designadamente ao nível da mobilidade/autonomia, dos cuidados a ter com a saúde, a alimentação, entre outras. Criar fatores de proteção que contribuam para a melhoria das condições de saúde versus qualidade de vida dos utilizadores do Centro é o objetivo central.

Atividades	Recursos necessários		Estratégias	Calendarização
	Humanos	Físicos		
<b>Ginástica Sénior</b>	Professor de ginástica	Disponibilização de meios audiovisuais; Assessórios desportivos	As aulas de ginástica serão planeadas de acordo com as especificidades do grupo de idosos, as suas potencialidades e limitações	A atividade será realizada todas as semanas de Janeiro a Dezembro de 2017, com

		adequados aos exercícios planeados.	físicas.	periodicidade bissemanal em dias a definir com o professor (a) de ginástica.
<b>Tardes de Atividade Física</b>	Equipa Técnica Professor de ginástica	Transporte Espaço para a realização das atividades físicas (ex: Parque de S. Pedro de Avioso)	As tardes de atividade física nas instalações da SANCRIS ou em locais no exterior (Ex: Parque de S. Pedro de Avioso) serão essencialmente momentos para caminhadas ao ar livre e contacto com a natureza.	A atividade será realizada uma vez por mês, em data a definir, em substituição de uma das tardes de ginástica, nos meses de maio, junho, julho, do ano de 2017.
<b>Dia Mundial da Saúde</b>	Equipa Técnica	Sem material específico	Sessão de grupo subordinada ao tema constituída por exercícios de dinâmica de grupo para reflexão de boas práticas de saúde na terceira idade.	A atividade será no dia 7 de abril de 2017 ou em dia útil próximo à data.
<b>Dia Mundial da Doença de Alzheimer</b>	Equipa Técnica	Sem material específico	Realização de jogos de memória para assinalar a data.	A atividade será realizada no dia 28 de setembro de 2017 ou em dia útil próximo à data.
<b>Dia Mundial da Alimentação</b>	Equipa Técnica	Géneros alimentares	Realização de uma atividade de culinária saudável com os idosos do grupo e posterior degustação dos produtos confeccionados.	A atividade será realizada no dia 16 de outubro de 2017 ou em dia útil próximo à data.
<b>Sessões de sensibilização sobre temas relacionados com o envelhecimento,</b>	Especialistas convidados  Equipa Técnica	Meios audiovisuais  Material informativo relacionado com o tema.	Nas sessões de sensibilização e informação serão apresentados temas pertinentes para a informação dos idosos, seguindo-se, sempre que possível, de um	A atividade será realizada pontualmente em datas a definir de acordo com o calendário de

<b>tais como doenças comuns na 3ª idade; a saúde mental e a perda de autonomia na terceira idade.</b>			espaço de debate de ideias e consolidação de conhecimentos.	sinalização dos dias dedicados mundialmente aos temas em questão.
<b>Rastreios de saúde (monitorização de tensão arterial e controlo de diabetes)</b>	Equipa Técnica	Aparelho de medicação de tensão arterial. Aparelho de controlo de glicose.	Como meio de prevenção e/ou controlo de algumas doenças frequentes na terceira idade serão realizados rastreios semanais.	A atividade será realizada mensalmente, em dia a definir de acordo com o cronograma mensal de atividades, ou sempre que solicitado pelos utentes.

## 2. Estimulação Cognitiva

### Objetivo Geral:

Pretende-se essencialmente ampliar os níveis de conhecimento e potenciar as capacidades cognitivas, influenciando de forma positiva na sua autoestima e o desenvolvimento pessoal, retardando, dentro do possível, os processos de envelhecimento e fomentando uma 3ª idade ativa e criativa.

<b>Atividades previstas</b>	<b>Recursos necessários</b>		<b>Estratégias</b>	<b>Calendarização</b>
	<b>Humanos</b>	<b>Físicos</b>		
<b>Alfabetização</b>	Equipa Técnica	Material diverso (livros, cadernos, canetas, etc.).	Serão utilizadas estratégias adequadas à alfabetização de adultos, nomeadamente instrumentos com conteúdos relacionados com a vida quotidiana.	A atividade decorrerá semanalmente sempre que um ou mais utilizadores demonstrarem vontade de (re)aprender a ler e/ou escrever.
<b>A hora do conto</b>	Equipa Técnica	Contos ou histórias curtas.	A estratégia utilizada para esta atividade será	A atividade será realizada uma vez por

	Voluntários Convidados	Livros	a escolha de um conto ou história curta para ser lida / dramatizada por um ou mais oradores. No final da história, sempre que possível, haverá lugar a uma reflexão sobre o tema.	mês, à segunda-feira, em dia a agendar de acordo com o cronograma mensal de atividades.
<b>Leitura livre (jornais, revistas,...)</b>	Equipa Técnica	Revistas, jornais, folhetos informativos	Colocar à disposição dos utilizadores uma variada gama de jornais, revistas e folhetos informativos.	A atividade será realizada diariamente, sempre que os utilizadores pretenderem.
<b>Dinâmicas de grupo e jogos linguísticos para estimulação cognitiva (ex: caça ao provérbio, contos populares, ...)</b>	Equipa Técnica	Material diverso (livros, cadernos, canetas, etc.), Material informático (computadores, monitores, impressora, etc) Material de apoio para a execução dos jogos.	Através de exercícios de dinâmica de grupo e jogos linguísticos, pretende-se estimular a parte intelectual dos idosos e deste modo exercitar as competências de atenção e de linguagem dos mesmos. Cada uma das atividades terá no final uma breve reflexão de resumo e autoavaliação para todos os participantes.	A atividade será realizada mensalmente, à quarta- feira, em dia a agendar de acordo com o cronograma mensal de atividades.
<b>Resgatar memórias / recordar vivências, costumes e tradições populares.</b>	Equipa Técnica	Papel, computador, gravador de áudio, máquina fotográfica	Com recurso a várias sessões de grupo, pretende-se recuperar as tradições e costumes e memórias dos tempos de juventude e infância dos idosos sobre o tema a liberdade de antigamente. A atividade resultará num	A atividade será realizada entre os dias 17 e 21 de abril de 2017.

			trabalho escrito a ser apresentado no dia 23 de Abril – Dia Mundial da Liberdade – ou em dia útil próximo à data.	
<b>Criador de histórias</b>	Equipa Técnica	Papel, computador	Com recurso à imaginação do grupo serão criados pequenos contos e histórias que serão posteriormente utilizadas nas atividades de expressão dramática como material para as peças de teatro.	A atividade será realizada ao longo do ano de 2017 em datas a definir de acordo com as atividades do grupo de teatro.
<b>Dia mundial do Livro</b>	Equipa Técnica	Livro, computador	Sessão de dinâmica de grupo alusiva ao tema.	A atividade será realizada no dia 23 de maio de 2017 ou em dia útil próximo à data.

### 3. Atividades Ocupacionais

#### Objetivo Geral:

Através da promoção de atividades ocupacionais, pretende-se potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e em simultâneo promover a interação com os outros, reforçando o convívio e os laços sociais. Pretende-se igualmente criar uma nova dinâmica de articulação entre o Centro de Convívio e os jovens da comunidade, no sentido da transmissão do conhecimento, potenciando desta forma as relações intergeracionais.

Atividades previstas	Recursos necessários		Estratégias	Calendarização
	Humanos	Físicos		
<b>Oficinas de Trabalhos Manuais (tricot e croché; costura; artes decorativas)</b>	Equipa Técnica Voluntários	Material diverso (linhas, lãs, tecidos, tecidos e outros materiais),	Através de conhecimentos prévios ou novos conhecimentos adquiridos pretende-se que os utilizadores desenvolvam trabalhos manuais para assim	A atividade decorrerá diariamente sempre que um ou mais utilizadores demonstrarem vontade de a realizar. Poderá também ser realizada

			<p>estimular a sua criatividade.</p> <p>Esta atividade terá uma dupla vertente, além da estimulação da criatividade, pressupõe-se também a angariação de fundos para o Centro de Convívio através da venda dos trabalhos realizados à comunidade em geral.</p>	<p>em momentos específicos integrados em outras atividades.</p>
<b>Expressão dramática / Grupo de Teatro</b>	<p>Equipa Técnica Voluntários</p>	<p>Materiais diversos</p>	<p>Através da dramatização, da construção de cenários ou mesma da figuração pretende-se que os idosos experimentem novas formas de expressar. Utilização de textos / histórias construídas com os idosos em outras atividades como “criador de histórias” ou “resgatar memórias para valorizar a experiência e as vivências dos idosos.</p>	<p>A atividade será realizada ao longo do ano de modo a conseguir dar resposta às solicitações para determinados eventos (ex: festa de natal, estafeta de contos)</p>
<b>Dia Mundial do Teatro</b>	<p>Equipa Técnica</p>	<p>Sem material específico</p>	<p>Dinâmica de grupo sobre o tema com recurso à técnica de Role- playng.</p>	<p>A atividade será realizada no dia 27 de março de 2017 ou em dia útil próximo à data.</p>
<b>Jogos tradicionais (jogo da malha; jogos de mesa e de tabuleiro).</b>	<p>Equipa Técnica Voluntários</p>	<p>Jogos de tabuleiro, cartas, dominó, outros.</p>	<p>Colocar à disposição dos utilizadores uma variada gama jogos de tabuleiro, cartas, dominó, damas, bingo, etc.</p>	<p>A atividade será realizada diariamente, sempre que os utilizadores pretenderem.</p>



<b>Grupo coral da SANCRIS</b>	Voluntária(o)s	Aparelho áudio Material de apoio (capas, letras de músicas, pautas)	Através da preparação de temas e ensaio dos mesmos pretende-se estimular a musicalidade dos utilizadores, assim como preparar os mesmos para pequenas atuações em situações de apresentação da instituição.	A atividade será realizada semanalmente, às segundas e quintas-feiras.
<b>Tardes de cinema português</b>	Equipa Técnica	Meios audiovisuais -DVDs	Visualização de filmes de cinema português, sobretudo os mais clássicos para estimular a memória dos utilizadores.	A atividade será realizada mensalmente às segundas ou às quintas-feiras em dia a agendar de acordo com o cronograma mensal de atividades.
<b>Preparação de atividades para apresentação em intercâmbios concelhios com outras instituições, nomeadamente na “Estafeta de Contos”.</b>	Equipa Técnica	Material diverso fornecido pela instituição.	De acordo com o tema proposto pela entidade organizadora será preparada uma atividade para apresentação à instituição selecionada.	A atividade será de carácter anual, sendo que a sua preparação obedecerá a várias semanas/ dias de preparação.
<b>Atividades intergeracionais de intercâmbio com as crianças da catequese de Malta</b>	Equipa Técnica Voluntários Catequistas e grupo de crianças da catequese.	Sem material específico	O encontro entre as duas gerações (idosos e crianças) permitirá a troca de saberes e experiências entre ambas as faixas etárias.	Atividade será bianual e coincidirá com as épocas festivas da Páscoa e do Natal.
<b>Desfolhada à antiga</b>	Equipa Técnica Voluntários	Produtos e utensílios específicos para o efeito	De modo a recriar uma experiência muito presente na vida da maior parte dos idosos pretende-se realizar uma	A atividade será desenvolvida entre o final do mês de setembro o início do mês de outubro de

			desfolhada à antiga para reforçar laços entre o grupo. Poderá considerar-se o convite a um outro grupo para simultaneamente promover o convívio interinstitucional.	2017.
--	--	--	--	-------

#### 4. Lazer

##### Objetivo Geral:

Promover oportunidades de lazer e de conhecimento de locais de interesse histórico-cultural. Estas atividades têm também como objetivo o contacto com a família dos utentes e restante comunidade para, deste modo, promover o reforço de laços sociais da comunidade sénior.

Atividades previstas	Recursos necessários		Estratégias	Calendarização
	Humanos	Físicos		
<b>Picnic anual</b>	Direção Colaboradores Voluntários	Transporte Jogos para o ar livre	No âmbito do convívio entre todos os integrantes do Centro de convívio será realizado um picnic com jogos tradicionais.	A atividade será realizada em data a definir durante um dos meses de verão.
<b>Passeio / Convívio anual</b>	Direção Colaboradores Voluntários	Transporte	No âmbito do convívio entre todos os integrantes do Centro de convívio será realizado um picnic com jogos tradicionais.	A atividade será realizada em data a definir durante um dos meses de verão.
<b>Dia de S. Valentim</b>	Equipa Técnica Auxiliar de ação direta Voluntárias	Material diverso (livros, cadernos, canetas, ...)	Através da criação de postais / cartões de amizade a serem elaborados pelos utentes e oferecidos por estes entre si.	A atividade deverá ser realizada em dois momentos: 1º a preparação dos utentes e em seguida a oferta dos mesmos. Esta atividade decorrerá nas semanas antecedentes ao dia de S. Valentim

				(14 de fevereiro de 2017).
<b>Carnaval</b>	Equipa Técnica Auxiliar de ação direta Voluntárias	Material diverso	Preparação da Festa de Carnaval com a construção de máscaras.	Atividade a decorrer na segunda-feira que antecede o dia de Carnaval.
<b>Dia da Mulher</b>	Equipa Técnica	Material diverso	Dinâmica de grupo alusiva ao tema.	A atividade será desenvolvida no dia 8 de março de 2017 ou em dia útil próximo à data.
<b>Dia do Pai</b>	Equipa Técnica	Material diverso	Dinâmica de grupo alusiva ao tema.	A atividade será desenvolvida no dia 19 de março ou em dia útil próximo à data.
<b>Dia da mãe</b>	Equipa Técnica	Material diverso	Dinâmica de grupo alusiva ao tema.	A atividade será desenvolvida no dia 7 de maio de 2017 ou em dia útil próximo à data.
<b>Dia Internacional da família</b>	Equipa Técnica Voluntários	Material diverso	Explorar o sentimento de pertença existente nos idosos do grupo consolidando o espírito familiar da instituição.	A atividade será realizada no dia 15 de maio de 2017 ou em dia útil próximo à data.
<b>Comemoração dos Santos Populares – S. João</b>	Equipa Técnica Auxiliar de ação direta Voluntárias	Material diverso (livros, cadernos, canetas, ..); Material informático	Através da elaboração e apresentação de quadra de S. João para a criação de uma música para a Marcha de S. João. Elaboração de arcos e cordas de S. João para decoração da festa. Marchas de S. João.	A atividade decorrerá no dia 23 de junho de 2017, sendo que a sua preparação deverá ocorrer nos dias anteriores.
<b>Dia Mundial dos Avós</b>	Equipa Técnica Auxiliar de ação direta	Material de apoio para a execução dos jogos.	Dinâmica de Grupo alusiva ao tema. Lanche convívio com produtos caseiros (bolo,	A atividade decorrerá no dia 26 de julho de 2017 sendo que a sua preparação deverá

	Voluntárias		bolachas).	ocorrer nos dias anteriores.
<b>Dia Mundial da 3ª Idade</b>	Equipa Técnica Auxiliar de ação direta Voluntárias	Material de apoio para a execução dos jogos.	Dinâmica de grupo alusiva ao tema. Lanche convívio com produtos caseiros (bolo, bolachas).	A atividade decorrerá no dia 28 de outubro de 2017 ou em dia útil próximo à data.
<b>Aniversários dos utentes</b>	Equipa Técnica Auxiliar de ação direta Voluntárias	Sem material específico	Comemoração do aniversário de cada um dos utentes, marcando a data com a elaboração e oferta de um postal de aniversário com a participação de todos.	A atividade decorrerá no dia de aniversário de cada utente ou em dia útil próxima caso este seja ao fim de semana.
<b>Comemoração do S. Martinho</b>	Equipa Técnica Auxiliar de ação direta Voluntárias	Sem material específico.	Lanche de confraternização entre todos os elementos da SANCRIS (Direção, colaboradores, voluntários e utentes), com castanhas, música e provérbios populares.	A atividade decorrerá no dia 11 de novembro de 2017 ou em dia útil próximo à data.
<b>Comemoração da páscoa</b>	Equipa Técnica Auxiliar de ação direta Voluntárias	Materiais diversos.	Preparação de ovos de páscoa, decorados pelos utentes e voluntários. Segue-se uma “Caça ao ovo” pelas instalações da SANCRIS.	A atividade terá início na semana anterior à páscoa para a preparação de materiais. A “Caça ao ovo” será agendada de acordo com o cronograma mensal de atividades.
<b>Festa de Natal Sénior.</b>	Equipa Técnica Auxiliar de ação direta Voluntárias	Sem material específico	Almoço de confraternização entre todos os elementos da SANCRIS (Direção, colaboradores, voluntários, sócios e utentes)	A atividade decorrerá no mês de dezembro em dia a definir.

<b>Exploração do meio: visitas de caráter cultural</b>	Equipa Técnica Auxiliar de ação direta Voluntárias	Transporte	Visita a locais e eventos a decorrer em Vila do Conde.	A atividades será desenvolvida nos meses de verão nomeadamente em junho, julho e agosto.
--	---	------------	--	--

## 5. Atendimento Psicossocial

### Objetivo Geral:

Recentrar o papel da pessoa idosa na sociedade, contribuindo para a promoção da sua cidadania ativa e para uma imagem positiva do envelhecimento. Atendimento social aos idosos, famílias e restante comunidade para esclarecimentos de questões relacionadas com os apoios sociais existentes.

Atividades previstas	Recursos necessários		Estratégias	Calendarização
	Humanos	Físicos		
<b>Atendimento/Acompanhamento psicossocial e afetivo.</b>	Assistente Social	Materiais diversos para registos.	Atender e desenvolver diligências necessárias para o acompanhamento dos utentes do Centro de Convívio e as respetivas famílias.	As atividades serão desenvolvidas entre janeiro e dezembro de 2017.
<b>Atendimento social à comunidade da União de freguesias de Malta Canidelo</b>	Equipa Técnica	Materiais diversos para registos.	Atender e desenvolver diligências necessárias para a informação da comunidade que procure a SANCRIS relativamente aos apoios sociais disponíveis.	As atividades serão desenvolvidas entre janeiro e dezembro de 2017.

## 6. Divulgação

### Objetivo Geral:

Divulgar a SANCRIS enquanto instituição de apoio social vocacionada para o apoio à terceira idade na União de freguesias de Malta e Canidelo e em áreas limítrofes, assim como das valências que esta tem atualmente em funcionamento. Com as atividades de divulgação pretende-se ainda, a angariação de sócios, a admissão de novos utentes e ainda a angariação de fundos para a realização de algumas atividades.

Atividades previstas	Recursos necessários		Estratégias	Calendarização
	Humanos	Físicos		
<b>Distribuição de panfletos pela União de freguesias de Malta e Canidelo e freguesias limítrofes para divulgação de atividades e eventos.</b>	Equipa Técnica Voluntários	Materiais de divulgação (posters e panfletos de divulgação de serviços da SANCRIS).	Publicitar a SANCRIS e as suas respostas sociais nas freguesias da sua área de influência.	As atividades serão desenvolvidas entre janeiro e dezembro de 2017.
<b>Atividades de angariação de sócios e fundos e exposição de trabalhos:</b> * Barraquinha de Sta. Apolónia * Feira Social de Vila do Conde * Feirinha de Natal * Feira de Carnaval * Arraial de Santos	Equipa Técnica Voluntários	Materiais de divulgação (posters e panfletos de divulgação de serviços). Transporte. Materiais diversos, a disponibilizar pelo Centro de Convívio e	Promover os trabalhos desenvolvidos pelo Centro de Convívio da SANCRIS.	As atividades serão desenvolvidas em datas a definir pelas entidades organizadoras dos respetivos eventos.

<b>populares</b> <b>* S. Martinho</b>		utentes; Espaços para a realização das comemorações.		
<b>Caminhada Solidária</b>	Equipa Técnica Voluntários	Transporte de assistência	Mobilizar a comunidade envolvente para o exercício físico e a solidariedade.	A atividade decorrerá em data a definir .
<b>Manutenção do sitio institucional da SANCRIS</b>	Equipa Técnica	Sem material específico	Divulgar ao maior número de pessoas as atividades da SANCRIS	A atividade será desenvolvida entre janeiro e dezembro de 2017.
<b>Manutenção de uma página nas redes sociais.</b>	Equipa Técnica	Sem material específico	Divulgar ao maior número de pessoas as atividades da SANCRIS.	A atividade será desenvolvida entre janeiro e dezembro de 2017.
<b>Jantar Anual de Aniversário da SANCRIS</b>	Equipa Técnica Voluntários			A atividade decorrerá no mês de maio de 2017.

### III. Avaliação

#### Objetivo Geral:

Avaliar o funcionamento do Centro de Convívio, identificar potencialidades e fragilidades nas atividades desenvolvidas com a finalidade prestar um serviço de qualidades excelente.

Atividades previstas	Recursos necessários		Estratégias	Calendarização
	Humanos	Físicos		
Realização de um relatório de avaliação de atividades referente ao ano de 2017	Técnica Superior de Serviço Social.	- Sem material específico	- Não se aplica.	- O relatório será elaborado durante o mês de janeiro de 2018 e posteriormente apresentado à direção da SANCRIS