



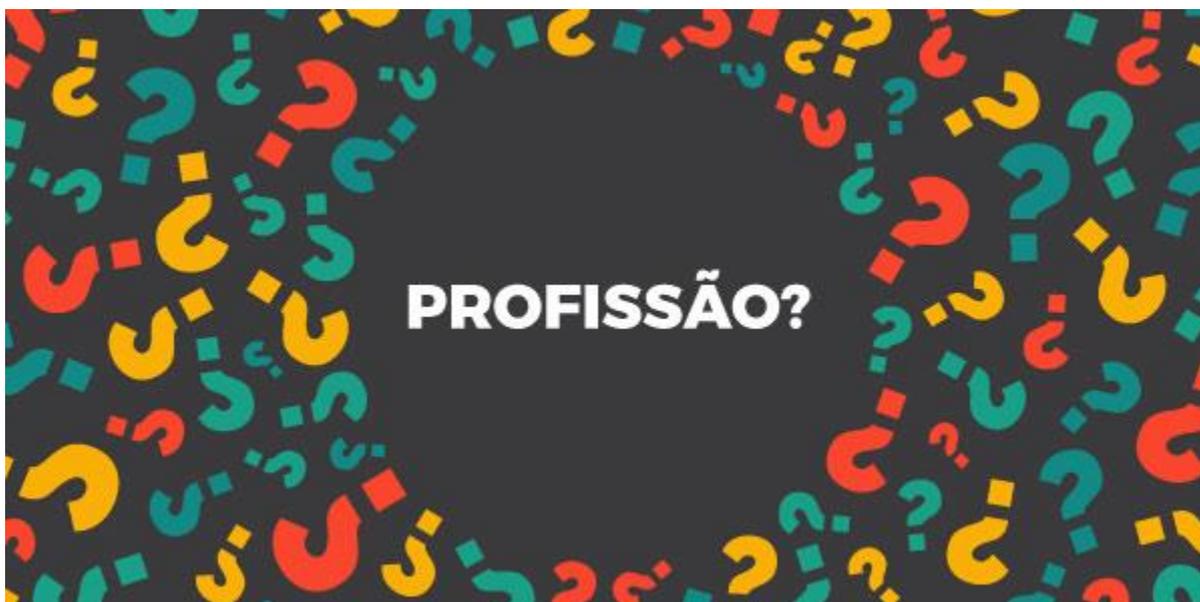
Fundação Cardeal Cerejeira

PASC

Edição: 1

Revisão: 0

## Plano das Atividades Sócio Culturais 2023



“Vamos conhecer as Profissões”



Fundação Cardeal Cerejeira

PASC

Edição: 1

Revisão: 0

## “Envelhecimento”

Assim somos

Dá concepção ao nascimento,  
Começa o envelhecimento  
Entre sessenta a oitenta, uma nova faixa de idade  
Talvez sinta-se nesta contextualidade,  
Detectados essa aparição,  
Envelhecer não faz parte desta geração;

São os mesmos em que a algum tempo surgiram na  
época entre adultos e crianças,  
Não sabiam o que vestir pouca era a confiança;

Mas passado essa fase  
Levando a vida razoável com muito trabalho e dedicação,  
Escolhendo o que mais gostava para a sua profissão,  
Muitos já aposentados  
Sem medo do ócio ou solidão;

Os filhos todos criados  
Cada um para o seu lado,  
Preferem contemplar a serra, o céu e o mar,  
Esses nem querem se aposentar,

Sessentões de hoje em dia,  
Tanto físico como intelectual,  
Tudo para ele é natural  
Convivem bem com a tecnologia,  
Lembram da juventude sem aquela nostalgia  
Estão sempre alegres e sorridente  
Nas festas estão sempre presente

Não ganhar presentes quando criança,  
Não teve importância,  
Sem mentira e sem medo,



Fundação Cardeal Cerejeira

# PASC

Edição: 1

Revisão: 0

Hoje a diferença é o preço do brinquedo.

Fazer comparação talvez seja covardia,

Ouvir aquelas belas músicas

Que não se fazem hoje em dia.

Ademir Missias



Fundação Cardeal Cerejeira

# PASC

Edição: 1

Revisão: 0

## Índice

1.Nota Introdutória .....	5
2.Objetivos .....	7
3.Problemática .....	9
4.Projeto .....	10
4.1.População Alvo .....	10
4.2.Estratégias .....	11
4.3.Recursos Humanos .....	11
4.4.Recursos Materiais .....	12
4.5.Recursos Logísticos .....	13
4.6.Recursos Financeiros .....	13
5.Cronograma das Atividades Sócio Culturais.....	15
5.1.Objetivos Gerais/ Objetivos Específicos.....	19
6.Indicadores.....	20
7.Conclusão .....	22
8.Anexos .....	23



## 1. Nota Introdutória

A Fundação Cardeal Cerejeira, sediada em Lisboa, na freguesia dos Olivais é uma Instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos. Esta foi fundada em 11 de Abril de 1957 com Estatuto aprovado pelo Sub. Secretário de Estado da Assistência Social, do Governo n° 92, III Série de 19 de Abril de 1957, e posteriormente pelo Secretário de Estado da Segurança Social, Diário da República n° 291, III série de 19 de Dezembro de 1981 e livro 3 das fundações de solidariedade social, sob o n° 90/86, a fls.97 verso da Direção Geral da Segurança Social de 30/12/86.

Esta Fundação, hoje em dia, oferece quatro valências, Centro de Convívio, Centro de Dia, SAD - Serviço de Apoio Domiciliário e de um Lar de Idosos.

A valência de Centro de Convívio, iniciou-se em 1975, e pretende dar uma resposta social a pessoas da 3ª idade, quer sejam do sexo feminino ou do sexo masculino, que sejam autónomos e se desloquem pelos seus próprios meios até à instituição de forma a participarem em atividades de lazer e sócio culturais. Esta valência tem protocolo com a Segurança Social para o apoio de 23 pessoas.

Relativamente à valência de Centro de Dia, que se iniciou em 1988, pretende dar uma resposta social a pessoas da 3ª idade, quer sejam do sexo feminino ou do sexo masculino, que tenham mais de 55 anos em situação de reforma ou pré-reforma de forma a contribuir para uma vida mais agradável e digna desta forma ocupando os seus tempos livres em atividades de lazer e sócio culturais. Esta valência tem protocolo com a Segurança Social para o apoio de 40 pessoas.

Já a valência de SAD - Serviço de Apoio Domiciliário, iniciou-se em 1991, e requer na prestação de cuidados individualizados e personalizados ao domicílio, a pessoas e famílias por motivos de doença, deficiência ou outros que não possam assegurar de qualquer forma as suas necessidades básicas ou as atividades do dia-a-dia. Esta valência tem protocolo com a Segurança Social para o apoio de 40 pessoas.

É importante ainda de referir que este Plano das Atividades Sócio Culturais 2023 “Vamos conhecer as Profissões”, irá apenas ser desenvolvido com os utentes de Centro de Dia e Convívio, uma vez que as atividades de Animação Sócio Cultural são apenas desenvolvidas nestas duas valências.



Fundação Cardeal Cerejeira

# PASC

Edição: 1

Revisão: 0

Assim, e neste sentido, esta Fundação ainda dispõe de Protocolos em Parcerias com cerca de 5 Instituições, sendo elas a Escola de Agentes de Serviço Apoio Social (Estagiários do Curso de Animação), a Escola Superior da Cruz Vermelha (Estagiários/Técnicos de Fisioterapia), a Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Lisboa (Estagiários do Curso de Técnicos de Gerontologia; Técnicos de Saúde), a Quinta Pedagógica dos Olivais, e com a Fundação AGEAS.

## 2. Objetivos

Neste capítulo irão constar os objetivos gerais e específicos referentes ao Plano das Atividades Sócio Culturais 2023 “Vamos conhecer as Profissões”. Sendo que primeiramente irão constar os objetivos gerais, seguindo-se dos objetivos específicos.

### Objetivos Gerais:

- ❖ Estimular a memória recorrendo à reminiscência.

### Objetivos Específicos:

- ❖ Partilhar conhecimentos;
- ❖ Fomentar as relações entre os utentes;
- ❖ Desenvolver a comunicação;
- ❖ Dar a conhecer as variadas profissões;
- ❖ Incentivar o trabalho em equipa;
- ❖ Fomentar o interesse;
- ❖ Rejuvenescer a memória;
- ❖ Promover lembranças passadas;
- ❖ Estimular a capacidade de socialização;
- ❖ Promover a partilha de saberes;
- ❖ Adquirir um melhor conhecimento sobre as profissões;
- ❖ Estimular à participação;
- ❖ Partilhar vivências;
- ❖ Enaltecer o conhecimento empírico;
- ❖ Fomentar a curiosidade;
- ❖ Atenuar o isolamento social;



Fundação Cardeal Cerejeira

# PASC

Edição: 1

Revisão: 0

- ❖ Estimular o funcionamento cognitivo dos utentes com demências;
- ❖ Promover a Animação Sócio Cultural através de atividades que haja interação.



### 3. Problemática

Denota-se, cada vez mais, um envelhecimento da população e neste sentido é importante que as atividades a serem desenvolvidas no Centro de Dia e Convívio vão ao encontro do gosto e interesses dos utentes. Sendo que para que se soubesse estes gostos e interesses foi realizada uma “caixa de sugestões” em que os utentes colocaram dentro desta mesma caixa folhas A5, escritas, com sugestões do que gostariam de trabalhar para o ano de 2023 existindo mais sugestões, por parte dos utentes, que gostariam de conhecer as profissões e dar a conhecer as profissões que cada utente desempenhou na sua vida.

Deste modo, as atividades a serem desenvolvidas levará à reminiscência, e o desenvolvimento das profissões levará cada utente à lembrança dos seus ofícios viajando assim no tempo, e também a novos conhecimentos.

Assim, este Plano das Atividades Sócio Culturais 2023, tem como principal objetivo estimular a memória recorrendo à reminiscência salienta-se desta forma a importância da terapia da reminiscência e nos benefícios que trás aos utentes e a importância de recordação das memórias e lembranças.



## 4. Projeto

O Projeto “Vamos conhecer as Profissões” nasce de uma “caixa de sugestões”, como referida no capítulo três.

Este projeto consiste em conhecer algumas profissões, e também, os utentes darem a conhecer as suas profissões, sendo que em cada mês se irá desenvolver uma ou mais profissões e para além disso também serão trabalhados outros aspetos como dias comemorativos, atividades que estimulem a mente como palavras cruzadas, etc, fazer exercício físico e, ter o exercício da religião católica (oração do terço), devido a estes utentes serem cidadãos praticantes desta religião.

Para além destes, este projeto “Vamos conhecer as profissões” pretende realizar atividades que tenham movimento, trabalhos manuais (atelier de artes), sessões de esclarecimento, passeios de pequeno, médio e longo curso, jogos cognitivos, festas, jogos de mesa/tradicionais e de raciocínio lógico, dança e música (atelier de música) e outras atividades variadas.

Assim, irá ser também realizado uma pasta, que será comporta pelos trabalhos realizados pelos utentes sobre as profissões faladas.

### 4.1. População Alvo

A população alvo abrangida pela Fundação Cardeal Cerejeira integra uma faixa etária de utentes com idades compreendidas entre os 65 e os 94 anos. A Fundação neste momento tem 23 utentes, dos quais 18 são do sexo feminino e 5 do sexo masculino. Estes utentes, de uma forma geral, ou vivem sozinhos ou vivem com os seus familiares (cônjuges, filhos ou outros parentes), sendo que pertencem a um extrato social médio ou médio baixo. Alguns dos utentes não sabem nem escrever nem ler.

Este grupo de utentes, apresenta algumas patologias como Alzheimer, tiveram AVC's, entre outros. Neste sentido pode-se dizer que este grupo tem utentes de média dependência, baixa dependência e, alguns utentes, são totalmente independentes. É um grupo bastante divertido, participativo e muito unido e pode-se verificar que se entretêm uns aos outros.



Assim sendo, este Projeto “Vamos conhecer as Profissões” é direcionado aos utentes que frequentam estas valências de Centro de Dia e Convívio.

## 4.2.Estratégias

Neste subcapítulo irão constar as estratégias para o Projeto “Vamos conhecer as Profissões”. Assim as estratégias a usar serão:

- ❖ Desenvolver a socialização;
- ❖ Criar interesse de novos conhecimentos acerca das profissões;
- ❖ Espírito entusiasta;
- ❖ Elaborar trabalhos acerca das profissões;
- ❖ Partilhar conhecimentos;
- ❖ Exemplificações;
- ❖ Cativar interesse;
- ❖ Demonstração;
- ❖ Conhecer novas realidades;
- ❖ Interação.

## 4.3.Recursos Humanos

Os beneficiários para este Plano das Atividades Sócio Culturais de 2023 serão os utentes das valências de Centro de Dia e Convívio e toda a sua equipa, assim como pessoas externas à Fundação que se encontram envolvidas, direta ou indiretamente, neste Plano das Atividades Sócio Culturais.

#### 4.4. Recursos Materiais

De um modo geral os recursos materiais necessários para este Projeto serão:

- ❖ Cartolinas de variadas cores;
- ❖ Papel A4 de diversas cores;
- ❖ Papel de cenário;
- ❖ Cola, fita-cola e cola quente;
- ❖ Canetas e lápis de cor;
- ❖ Tesouras;
- ❖ Fio de pesca;
- ❖ Pincéis;
- ❖ Tintas de guache e de aguarela;
- ❖ Papel A4;
- ❖ Canetas;
- ❖ Cadernos;
- ❖ Computador Portátil;
- ❖ Rato;
- ❖ Internet;
- ❖ Folhas A4;
- ❖ Bolas;
- ❖ Pesos;
- ❖ Cadeiras;
- ❖ Bengalas;
- ❖ Cancioneiros;



Fundação Cardeal Cerejeira

# PASC

Edição: 1

Revisão: 0

- ❖ Papel sifon;
- ❖ Papel crepe.

Nota: Poderá surgir, ao longo do Projeto, ser necessário outro tipo de materiais.

## 4.5. Recursos Logísticos

Os recursos logísticos para este Projeto serão para os passeios de pequeno, médio e longo curso, assim sendo, serão necessários os seguintes recursos:

- ❖ Visitas ao exterior (Museus; Peregrinações, entre outras);
- ❖ Aluguer de autocarro;
- ❖ Restaurantes;
- ❖ Estojo de primeiros socorros;
- ❖ Placas individuais de Identificação dos utentes;
- ❖ Placa de Identificação do autocarro;
- ❖ Cadeiras de rodas e andarilhos, caso sejam necessários;
- ❖ Snacks (Lanches e Águas).

## 4.6. Recursos Financeiros

Os recursos financeiros para este Projeto serão todos suportados pela Fundação Cardeal Cerejeira, exceto os passeios de pequeno, médio e longo curso, neste sentido serão os utentes a suportarem estes custos, sendo que, nestes já se encontram englobadas os almoços, transporte e outras despesas extra.

Assim, prevê-se para:

- ❖ As festas comemorativas um gasto de 270 euros (€);
- ❖ Para as atividades de trabalhos manuais (atelier de artes) um gasto de 340 euros (€);



Fundação Cardeal Cerejeira

# PASC

Edição: 1

Revisão: 0

❖ E para a atividade de música (atelier de música) um gasto de 40 euros (€).



## 5.Cronograma das Atividades Sócio Culturais

Meses	Atividades	Descrição
<b>Janeiro</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dia 6 – Dia de Reis.</li><li>2. Dia 18 - Visita ao Museu de Bucelas.</li><li>3. Dia 31 – Festa dos Aniversários.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lanche dos Reis.</li><li>2. Realização de atividade no Museu.</li><li>3. Comemoração dos aniversários.</li></ol>
<b>Fevereiro</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dia 14 – Dia dos Namorados.</li><li>2. Dia 21 – Carnaval.</li><li>3. Dia 28 – Festas dos Aniversários.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Distribuição de cartas de “Amizade”.</li><li>2. Eleição da melhor máscara.</li><li>3. Comemoração dos aniversários.</li></ol>
<b>Março</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dia 20 – Festa da Primavera.</li><li>2. Dia 13 – Conhecer a profissão PSP.</li><li>3. Dia 31 – Festa dos Aniversários.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Baile da Primavera.</li><li>2. Sessão de esclarecimento.</li><li>3. Comemoração dos aniversários.</li></ol>
<b>Abril</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dia 3 – Dia Mundial da Atividade Física.</li><li>2. Dia 5 – Missa.</li><li>3. Dia 6 - Festa da Páscoa.</li><li>4. Dia 27 – Dia Mundial da Dança.</li><li>5. Dia 28 – Festa dos Aniversários.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sessão de esclarecimento.</li><li>2. Missa Pascal.</li><li>3. Almoço de Páscoa.</li><li>4. Aula de dança (zumba ou tango).</li><li>5. Comemoração dos aniversários.</li></ol>



<b>Maio</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dia 12 – Aparição de Nossa Senhora de Fátima aos 3 pastorinhos.</li><li>2. Dia 19 – Dia da Espiga.</li><li>3. Dia 29 – Visita ao Santuário de Fátima.</li><li>4. Dia 31 – Festa dos Aniversários.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Visualização das comemorações na televisão.</li><li>2. Elaboração de um ramo.</li><li>3. Orações no Santuário.</li><li>4. Comemoração dos aniversários.</li></ol>
<b>Junho</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dia 2 – Dia Mundial do Ambiente.</li><li>2. Dia 12 - Arraial de Santo António.</li><li>3. Dia 15 – Conhecer a profissão de Bombeiro.</li><li>4. Dia 30 - Festa dos Aniversários.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ação de sensibilização.</li><li>2. Festa de Santo António.</li><li>3. Sessão de esclarecimento</li><li>4. Comemoração dos Aniversários.</li></ol>
<b>Julho</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dia 20 – Dia do amigo.</li><li>2. Dia 26 – Dia Mundial dos Avós.</li><li>3. Dia 31 – Festa dos Aniversários.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lanche de amigos.</li><li>2. Lanche entre Avós e Netos.</li><li>3. Comemoração dos Aniversários.</li></ol>
<b>Agosto</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dia 11 – Arraial do caracol.</li><li>2. Dia 31 – Festa dos Aniversários.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bailarico e lanche com caracóis.</li><li>2. Comemoração dos aniversários.</li></ol>
<b>Setembro</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dia 21 – Dia Internacional da Paz.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Realização de uma Pomba da Paz</li></ol>



	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Dia 28 – Dia Mundial do Coração.</li><li>3. Dia 29 – Festa dos Aniversários.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Sessão de esclarecimento.</li><li>3. Comemoração dos aniversários.</li></ol>
<b>Outubro</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dia 9 – Dia Mundial do Idoso.</li><li>2. Dia 17 – Dia Mundial da Alimentação.</li><li>3. Dia 31 – Comemoração do Halloween.</li><li>4. Dia 31 – Festa dos Aniversários.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Festa surpresa.</li><li>2. Sessão de esclarecimento.</li><li>3. Baile.</li><li>4. Comemoração dos Aniversários.</li></ol>
<b>Novembro</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dia 10 – Dia de São Martinho.</li><li>2. Dia 15 - Conhecer a profissão Enfermeiro.</li><li>3. Dia 30 – Festa dos Aniversários.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lanche com castanhas.</li><li>2. Sessão de esclarecimento.</li><li>3. Comemoração dos aniversários.</li></ol>
<b>Dezembro</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dia 22 – Festa de Natal.</li><li>2. Dia 29 – Festa de passagem de ano.</li><li>3. Dia 29 – Festa dos Aniversários.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Almoço de Natal e Missa.</li><li>2. Almoço de final de ano.</li><li>3. Comemoração dos aniversários.</li></ol>

Nota: Esta calendarização está sujeita a alterações.



Fundação Cardeal Cerejeira

# PASC

Edição: 1

Revisão: 0

Periodicidade	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Manhã</b>	Atividade de Estimulação Cognitiva - Escrita	Classe de Movimento	Desenhoterapia	Classe de Movimento	Atividade de estimulação cognitiva - Matemática
<b>12.00/14.30h</b>	Hora do Almoço e Jogos de Mesa				
<b>Tarde</b>	Atividade de Estimulação Cognitiva - Bingo	Atelier de Artes	Atelier de Música	Oração/Terço	Filme Português/Baile

Nota: Esta tabela de Animação Semanal pode estar sujeita a alterações.



Fundação Cardeal Cerejeira

# PASC

Edição: 1

Revisão: 0

## 5.1. Objetivos Gerais/ Objetivos Específicos

Os objetivos gerais e específicos para o cronograma das atividades sócio culturais são os mesmos do Plano das Atividades Sócio Culturais 2023 “Vamos conhecer as Profissões” que estão expostos no capítulo dois (Objetivos).



## 6. Indicadores

Para este Plano de Atividades Sócio Culturais 2023 “Vamos conhecer as Profissões”, e tendo em conta a população alvo, que frequenta as valências de Centro de Dia e Convívio, são utentes com idades compreendidas entre os 65 e os 94 anos. Sabendo-se que esta Fundação tem um horário de funcionamento de atividades sócio culturais de segunda a sexta-feira das 10 horas às 12 horas e das 14 horas e 30 minutos às 16 horas a maior parte das atividades decorreram nas instalações da Fundação Cardeal Cerejeira no Centro de Dia e Convívio localizada na Rua Eurico da Fonseca, N.º 5-A, Olivais Sul, Lisboa, sendo que esporadicamente algumas atividades poderão decorrer noutros locais.

Os indicadores referentes a este Plano de Atividades Sócio Culturais vão ao encontro das atividades a desenvolver durante este ano de 2023, sendo elas:

- ❖ Atividades de celebração de festas ou dias comemorativos;
- ❖ Atividades cognitivas e mentais;
- ❖ Atividades de Expressão plástica;
- ❖ Atividades físicas ou motoras;
- ❖ Atividades de expressão musical;
- ❖ Atividades exteriores.

Assim, as atividades a serem desenvolvidas são da responsabilidade da Animadora Sócio Cultural, pela Equipa Técnica e pelas assistentes operacionais desta Fundação, neste sentido os indicadores para as metas a serem estabelecidas são as seguintes:

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	NÚMERO PREVISTO
Atividades de celebração de festas ou dias comemorativos:  1. Dias Comemorativos;	1. 13;  2. 6;



2. Sessões de esclarecimento; 3. Festas.	3. 16.
Atividades cognitivas e mentais: 1. Estimulação da mente; 2. Oração/terço; 3. Jogos de cognitivos; 4. Jogos de mesa/tradicionais; 5. Jogos de raciocínio lógico; 6. Visualização de filmes.	1. 4 x por semana; 2. 1 x por semana; 3. 5 x por semana; 4. 5 x por semana; 5. 1 x por semana; 6. Quinzenal.
Atividades de Expressão plástica: 1. Atelier de Artes.	1. 1 x por semana.
Atividades físicas ou motoras: 1. Classe de Movimento; 2. Estimulação da Motricidade fina e grossa; 3. Dança.	1. 2 x por semana; 2. 1 x por semana; 3. Quinzenal.
Atividades de expressão musical: 1. Atelier de Música.	1. 1 x por semana.
Atividades exteriores: 1. Passeios de pequeno curso; 2. Passeios de médio curso; 3. Passeios de longo curso.	1. 2; 2. 2; 3. 1.



Fundação Cardeal Cerejeira

PASC

Edição: 1

Revisão: 0

## 7. Conclusão

A Fundação Cardeal Cerejeira é uma IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social) que visa desenvolver inúmeras atividades dirigidas aos utentes das valências de Centro de Dia e Convívio.

Este Projeto “Vamos conhecer as Profissões”, ainda requer adquirir novos conhecimentos sobre as profissões e também relembra as profissões de cada utente, irão ainda, ser realizar atividades que deem continuidade a esta temática.

Neste sentido, o Projeto foi pensado e planificado de forma a ser posto em prática e assim projetando para que os objetivos sejam cumpridos e de forma a que a problemática seja tida em conta.

Assim sendo, com a realização do mesmo pretende-se que a qualidade de vida dos utentes seja melhorada e que estes tenham uma vida ativa e saudável e que se sintam, principalmente, felizes e concretizados.



Fundação Cardeal Cerejeira

PASC

Edição: 1

Revisão: 0

## 8.Anexos

Neste capítulo não existem anexos a apresentar.