



CENTRO CULTURAL E DESPORTIVO DE SÃO JOSÉ

Centro de Dia

Centro de Convívio

PLANO DE ATIVIDADES

2023

Funchal, janeiro 2023

Rua Arcebispo Dom Aires nº15 C - Imaculado Coração de Maria *9050-206, Funchal

Contacto Telefónico: 291757486

Correio Eletrónico: animacao.ccdsaojose@gmail.com

Índice

Nota introdutória	4
1. Análise do ambiente Interno e do ambiente micro e macro externo	4
1.1. Missão.....	4
1.2. Visão	4
1.3. Valores	4
1.4. Organograma.....	5
1.5. Recursos Profissionais.....	5
1.6. Espaços físicos	5-6
1.7. Horário de Funcionamento.....	6
1.8. Utentes Inscritos.....	6
1.9. Identificação e Caraterização dos Parceiros.....	6-7
1.10. Análise Swot.....	7
1.11. Objetivos.....	8
2. Planificação das Atividades.....	8
2.1. Atividades a desenvolver	8
a) Apoio ao Idoso.....	8
b) Acompanhamento a nível da saúde.....	8
c) Atividades Desportivas.....	8
d) Ações de Sensibilização.....	8
e) Atividades de Animação Sociocultural.....	8
2.2. Descrição das Atividades	9
a) Apoio ao Idoso.....	9
b) Acompanhamento a nível da saúde.....	9
c) Atividades Desportivas.....	10
d) Ações de Sensibilização.....	10
e) Atividades de Animação Sociocultural.....	10
3. Cronograma das Atividades.....	11
Janeiro	11
Fevereiro.....	12

Março.....	13
Abril.....	14
Maió.....	15
Junho.....	16
Julho.....	17
Agosto.....	17
Setembro.....	18
Outubro.....	18
Novembro.....	19
Dezembro.....	20
4 – Monitorização.....	21
4.1. Meios Humanos e Técnicos.....	21
5 – Conclusão.....	21

Nota Introdutória

Este documento irá apresentar as atividades a desenvolver no Centro de Dia e Centro de Convívio para o ano de 2023. O plano de atividades terá em conta os moldes em que o Centro Cultural e Desportivo de São José se gere consoante o acordo de Cooperação com o Centro de Segurança Social da Madeira levando em consideração os recursos humanos e materiais disponíveis para o ano corrente.

1. Análise do ambiente interno e do ambiente micro a macro externo

1.1 – Missão:

Segundo os seus estatutos, o Centro Cultural e Desportivo de São José tem como finalidade promover a fraternidade e a solidariedade. Desenvolve atividades de carácter lúdico, educativo, recreativo, desportivo e cultural, cujo objetivo principal é a ocupação dos tempos livres e despoletar a “Alegria de Viver”.

O Centro de Dia e de Convívio é uma resposta social, que engloba serviços e atividades diversificadas de acordo com as necessidades sentidas em especial pela população sénior, integrando também de forma harmoniosa todas as gerações, tendo em vista a integração social das pessoas e da comunidade, estimulando a sua participação e fomentando o bem-estar social.

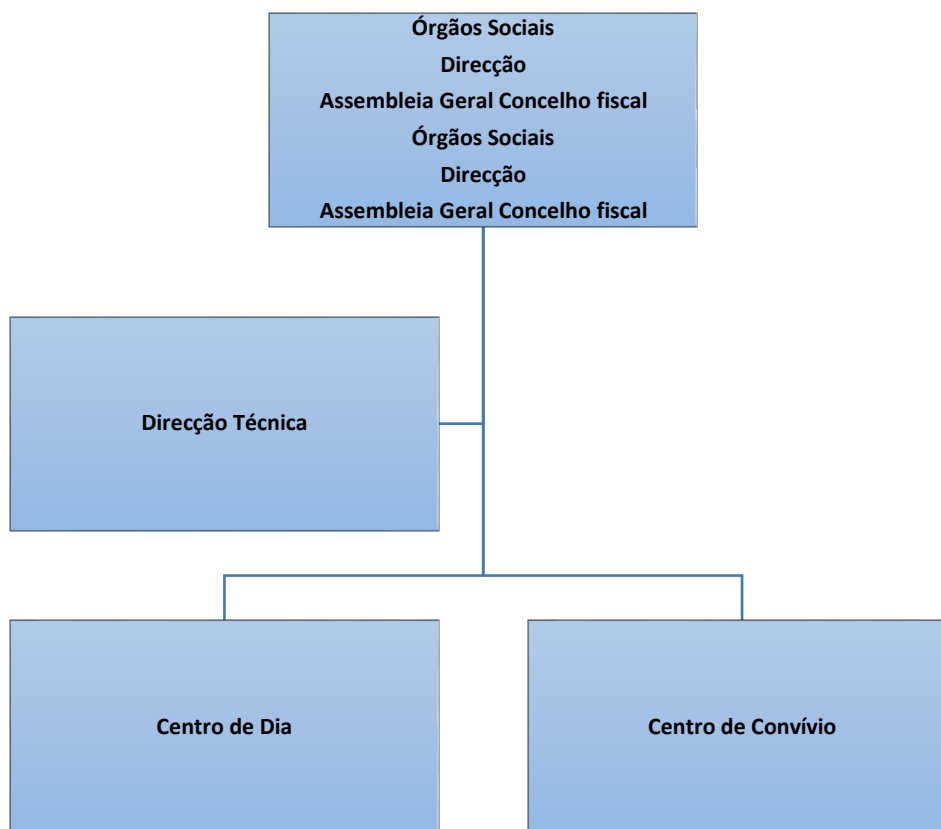
1.2 – Visão:

A nossa visão é essencialmente ser um Centro inovador, dinâmico e abrangente, com especial atenção aos idosos e aos socialmente mais carenciados. É sempre uma visão positiva perante o futuro tendo em vista alcançar sempre mais, adequando sempre as atividades e serviços aos utentes.

1.3 – Valores:

O Centro Cultural e Desportivo de São José conta com vinte e três anos de existência e tem vindo sempre a trabalhar para que todas as pessoas envolvidas sintam um carinho especial através do contacto da instituição quer através de atividades ou de serviços. O Centro de Dia e de Convívio tem como valores a solidariedade, fraternidade, equidade social, ética e coesão social. Transmitimos através dos nossos serviços e atividades amor, carinho, afeto, empatia, alegria, amizade, paz, fé, harmonia, positivismo e essencialmente alegria de viver.

1.4 – Organograma



1.5 – Recursos Profissionais:

Ao abrigo do acordo de cooperação com o Centro de Segurança Social da Madeira, dispomos de quatro colaboradoras contratados pela Instituição, para as valências Centro de Dia e de Convívio.

Nome	Categoria profissional	Vínculo	Período
Bárbara Dora da Silva Benedito	Educadora Social	Contrato sem termo	Desde 01-10-2008
Fátima Mónica Nóbrega de Sousa	Psicóloga	Contrato a termo	Desde 01-06-2022
Maria Susana Afonseca Fernandes Nóbrega	Assistente de Serviços Gerais	Contrato a termo certo	Desde 01-07-2021
Décia Maria Fernandes	Assistente de Serviços Gerais	Contrato a termo certo	Desde 01-03-2019

1.6 – Espaços Físicos:

O Centro de Dia e Convívio dispõe atualmente de quatro salas de atividades e 120m de espaço exterior coberto, para o desenvolvimento de atividades, onde podemos inserir os utentes consoante os seus interesses e capacidades cognitivas e físicas. O Centro também possui um gabinete de direção técnica e contabilidade, um refeitório, uma cozinha, duas casas de banho, um quintal espaçoso, uma pequena horta e uma churrasqueira.

1.7 – Horário de Funcionamento:

O Centro de Dia funciona de segunda a sexta-feira das 8 horas até às 18 horas. O Centro de Convívio funciona das 13h às 18h.

1.8 – Utentes inscritos – nº de inscritos e taxa de frequência:

Em consonância com o acordo de cooperação com o Centro de Segurança Social da Madeira prevemos atingir a lotação máxima dos 25 utentes no Centro de Dia e 15 utentes no Centro de Convívio.

Centro de Dia	Centro de Convívio
25 Utentes	15 Utentes

1.9 – Identificação e caracterização dos parceiros:

Instituto de Segurança Social da Madeira – IP, RAM	O nosso acordo com o ISSM, IP RAM articula-se com a comparticipação mensal para 25 utentes em centro de dia e 15 utentes em centro de convívio, assim como assessoria técnica e todo o apoio ao desenvolvimento desta atividade social.
Câmara Municipal do Funchal	A nossa parceira com a Câmara Municipal é um subsídio anual para o desenvolvimento de atividades para os nossos utentes, assim como a cedência do espaço, onde se encontra o Centro de Dia e de Convívio.

Junta de Freguesia do Imaculado coração de Maria	A nossa parceria com a Junta de Freguesia do Imaculado consiste num subsídio anual, para o desenvolvimento de atividades para os nossos utentes e materiais para as mesmas.
Centro de Saúde do Bom Jesus	O Centro de Saúde de Bom Jesus realiza uma vez por mês uma sessão de educação para a saúde, para os utentes de centro de dia e centro de convívio.

1.10 - Análise Swot 2022:

	PONTOS FORTES: (+) POTENCIAR	PONTOS FRACOS: (-) ELIMINAR
FATORES INTERNOS	<ul style="list-style-type: none"> • Existência de espaço adequado para o desenvolvimento de atividades; • Espaço exterior com grande dimensão; • Qualidade dos nossos serviços. 	<ul style="list-style-type: none"> • Escassez de recursos financeiros; • Falta de uma carrinha de transporte.
	OPORTUNIDADES (+) APROVEITAR	AMEAÇAS (-) MINIMIZAR
FATORES EXTERNOS	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio do Instituto de Segurança Social da Madeira, IP-RAM; • Instalações cedidas pela Câmara Municipal do Funchal; • Apoio da Junta de Freguesia do Imaculado Coração de Maria; • Boa localização do Centro; • Grande número de utentes com interesse em frequentar o Centro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificuldade em conseguir apoios para todas as atividades programadas; • Baixas reformas que por vezes impossibilitam os idosos de frequentar este estabelecimento.

1.11 – Objetivos:

Na prossecução das nossas atividades temos como principal objetivo: promover condições que favoreçam o desenvolvimento e o bem-estar global dos utentes, famílias, grupos e comunidade em geral, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

2 - Planificação dos serviços/atividades: Centro de dia e de Convívio

2.1 – Serviços/ atividades a oferecer: *

- a) Apoio ao Idoso;
- b) Acompanhamento a nível da saúde;
- c) Atividades Desportivas;
- d) Ações de Sensibilização;
- e) Atividades de Animação Sociocultural.

Objetivos Gerais:

- a) Prestar os diversos serviços/ atividades com qualidade aos nossos utentes e à comunidade envolvente;
- b) Promover a integração social do utente, estimulando a sua participação e fomentando o bem-estar pessoal e social.

Objetivos Específicos:

- a) Promover o entretenimento diário adequado às capacidades e limitações motoras e mentais dos utentes, através da realização de diversas atividades;
- b) Combater a solidão e o mal-estar;
- c) Promover condições de bem-estar físico e mental aos utentes e o respeito pela sua dignidade através da prestação de serviços eficientes e adequados;

Destinatários:

As atividades presentes neste plano destinam-se aos utentes que frequentam o Centro de Dia e o Centro de Convívio.

Pessoa Responsável – Organização Responsável:

A organização responsável é o Centro Cultural e Desportivo de São José, tendo como Presidente do Centro de Dia e Convívio, a Dr. Bárbara Benedito.

Recursos Humanos:

A equipa é constituída pela diretora técnica, animadora sociocultural, cozinheira e duas auxiliares de serviços geral.

Data de Início e Fim das atividades:

As atividades que constam no plano de atividades de 2023 estão previstas ocorrerem entre os meses de janeiro a dezembro do ano corrente.

2.2 – Descrição das Atividades *

a) Apoio ao idoso:

A1) Cuidados essenciais do Utente – Salvaguardar os cuidados básicos de higiene e segurança de cada utente em simultâneo, bem como de outras necessidades que emergem.

A2) Serviço de Refeições – Disponibilização das três refeições diárias a todos os utentes: pequeno-almoço, almoço, lanche. Em relação à refeição do jantar, trata-se de um serviço take-away, utilizado apenas pelos utentes que vivem sozinhos e que apresentam maior vulnerabilidade física e financeira.

Objetivos:

- a) Fazer um levantamento de todas as necessidades essenciais dos utentes;
- b) Fomentar o bem-estar físico e psicológico do idoso;
- c) Permitir que os utentes consigam satisfazer as suas necessidades básicas.

b) Acompanhamento ao nível da saúde física e psicológica de cada utente:

B2) Avaliação dos indicadores de saúde – averiguação do estado físico juntamente com o registo de sintomas de cada utente. Observação do comportamento dos utentes, a fim de que se possa identificar possíveis situações de algum desconforto psicológico.

c) Atividades Desportivas:

C1) Ginástica adaptada – articular o exercício físico a cada utente de forma promover a qualidade de vida, inculcando hábitos saudáveis na vida do idoso.

Objetivos:

- a) Promover o envelhecimento ativo e melhorar qualidade de vida;
- b) Enraizar hábitos saudáveis na vida do idoso;
- c) Prevenção de doenças relacionadas com o sedentarismo, depressão e obesidade.
- d) Aumentar as qualidades físicas dos utentes: força, flexibilidade articular e muscular, coordenação, agilidade, resistência, equilíbrio e relaxamento.

C2) Dança Sénior – Envolver a música com a atividade física adaptada à população sénior, através dos movimentos amplos, rápidos e lentos, coordenados, simultâneos, ritmados, acompanhando a marcação do professor e do grupo.

Objetivos:

- a) Promover a socialização;
- b) Estimular a criatividade e o conhecimento corporal;
- c) Incentivar a atividade física e a mobilidade;
- d) Acrescentar ganhos na qualidade de vida das pessoas, quer a nível físico como a nível psicológico.

d) Ações de Sensibilização:

D1) Sessões de Educação para a Saúde – Ações de sensibilização com diversos temas atuais e sessões de educação para a saúde. A informação será exposta através de demonstrações práticas e utilização de exemplos quotidianos onde se fomenta a participação ativa dos utentes.

Objetivos:

- a) Mudança de comportamentos que promovem a saúde, a interação social, o conhecimento, comportamentos de segurança, entre outros, do grupo interveniente;

- b) Eliminar conceitos erróneos e falsas crenças sobre informações e comportamentos.
- c) Educar e reeducar os utentes, através da abordagem de temas atuais de interesse do idoso e seus familiares.

e) Atividades de Animação Sociocultural:

E1) Atividades lúdicas – atividades de animação sociocultural de forma a promover o convívio e a combater o sedentarismo;

E2) Celebração de datas festivas – comemoração das datas festivas com o intuito de relembrar as tradições madeirenses e demonstrar aos utentes a época celebrada;

E3) Atelier das Curiosidades – partilha de informação de interesse, do nosso dia-a-dia com os nossos utentes.

E4) Passeios culturais – permitir o contacto com o mundo exterior e natureza, provocando momentos de relaxamento e harmonia entre os idosos.

Objetivos:

- a) Promover entretenimento diário adequado às capacidades e limitações motoras e mentais dos utentes, através da realização de diversas atividades;
- b) Combater a solidão, com o conhecimento de novas pessoas e contextos;
- c) Fomentar as relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento;
- d) Promover condições de bem-estar físico e mental aos utentes e o respeito pela sua participação na vida da comunidade.

3 - Cronograma das Atividades para o ano de 2023:

Atividade	Descrição das atividades	Material necessário	Objetivos
Mês de Janeiro:			

Dinâmica de grupo- Desejos e Planos para o ano 2023 4 de janeiro	- Partilha dos utentes dos desejos para 2023, e posteriormente transcrever para o papel.	- Fotocópias - Marcador	- Fomentar momentos de partilha entre os utentes; - Permitir a reflexão e consciencialização da chegada do novo ano.
Comemoração do Dia de Reis 6 de janeiro	- Leitura da história dos três Reis; - Pequena dramatização - Cantar os Reis	- Fatos para os três reis; - Acessórios	- Promover o convívio; - Recordar hábitos e tradições.
Dia Internacional do “Obrigado” 11 de janeiro	- Agradecimento a alguém que lhe seja especial.	- Câmara (vídeo)	- Sensibilizar para a importância de dizer “Obrigado” a quem se dedica a ajudar, apoiar e acompanhar cada idoso.
Comemoração do Dia de Santo Amaro 14 de janeiro	- Com as vassouras realizadas pelos utentes, estes irão “varrer os armários” da instituição.	- Materiais reciclados (jornais, revistas)	- Promover o convívio e a troca de experiências.
Fevereiro			
Decoração para o Centro de Dia alusiva à Primavera	- Atividades de recorte e pintura	- Cartolinas; - Gomas Eva; - Cola; - Tesoura.	- Trabalhar a motricidade fina dos utentes; - Estimular a criatividade e o envolvimento dos utentes nas decorações do centro de dia.
Dia do Doente 11 de fevereiro	- Leitura conjunta de uma Oração a todos os Doentes	- Folha com a Oração	- Sensibilizar a comunidade, ao passar uma mensagem de apoio.
Dia do Amor e da Amizade 14 de fevereiro	- Trabalhos manuais alusivos a esta temática (elaboração de uma pequena	- Cartolinas; - Gomas Eva; - Cola;	- Fomentar a criatividade e a imaginação; - Proporcionar momentos de troca de afetos entre os utentes.

	<p>lembrança para entregar a um amigo)</p> <p>- Almoço de comemoração</p>	- Tesoura	
Carnaval – Tema do Mar	<p>- Ensaios para a coreografia do Carnaval;</p> <p>- Confeção dos fatos;</p> <p>- Elaboração de máscaras carnavalescas</p> <p>- Decoração do centro alusivo ao Carnaval</p>	<p>- Materiais para os fatos (cartolinas, fita cola dupla face);</p> <p>- Música</p>	<p>- Incrementar a participação ativa dos idosos;</p> <p>- Promover o convívio, e momentos de folia e diversão através da música.</p>
Baile Carnaval	<p>- Apresentação da coreografia ensaiada com os idosos;</p> <p>- Convite a outros centros de dia para participarem no baile</p>	- Coluna de som	- Promover o convívio, e momentos de folia e diversão através da música.
Março			
Dia Internacional da Mulher 8 de março	<p>- Momento de beleza para as mulheres do nosso centro de dia;</p> <p>- Entrega de uma flor (gerbera) a cada Mulher.</p>	<p>- Caixa com tampa;</p> <p>- Espelho;</p> <p>- Flores.</p>	<p>- Valorizar o papel da mulher na sociedade no passado e atualmente;</p> <p>- Promover a autoestima e valorização pessoal, enquanto Mulher.</p>
Dia do Pai 19 de março	<p>- Dinâmica de grupo: leitura de um poema a homenagear todos os Pais, em especial o São José.</p> <p>- Almoço de comemoração</p>	<p>- Cartolina;</p> <p>- Imagens do São José.</p>	- Valorizar e enaltecer o papel dos Pais nas nossas vidas.

Dia Mundial da Poesia 21 de março	- Escrita e declamação de poemas.	- Poemas	- Comemorar o dia mundial da poesia; - Estimular a concentração e a memória.
Dia Mundial da Meteorologia 24 de março	- Atividade de representação	- Cartaz com diversas imagens sobre o tempo	- Estimular a criatividade, pela representação.
Abril			
Comemoração do dia da Atividade Física 6 de abril	- Gincana	- Arcos; - Pinos; - Corda; - Bola.	- Desenvolver e estimular as capacidades físicas e a motricidade dos utentes; - Promover o convívio e o bem-estar.
Dia Mundial da Saúde 7 de abril	- Ação de sensibilização; - Medição da tensão arterial e do peso.	- Computador; - Balança.	- Promoção da saúde; - Prevenir e sensibilizar para os bons hábitos de saúde.
Preparativos para a Páscoa	- Trabalhos manuais alusivos à Páscoa; - Confeção de uma lembrança para os utentes.	- Materiais reciclados.	- Respeitar os valores e crenças religiosas; - Fomentar a participação dos utentes nesta época.
- Caça aos ovos/ almoço comemorativo da Páscoa	- Procurar pelos ovos da páscoa espalhados pelo recinto.	- Ovos da páscoa	- Promover um momento de diversão e brincadeira entre os utentes.
Dia Internacional do Café 14 de abril	- Levar os utentes a um café.	- Caminhada ao ar livre.	- Promover o convívio e proporcionar novas experiências aos utentes.
Dia Mundial do Livro 23 de abril	- Leitura de livros conhecidos pelos utentes.	- Livros	- Desenvolver a imaginação e a reflexão do que ouviram nas histórias.

Dia da Liberdade 25 de abril	- Visualização de um pequeno filme sobre a revolução dos cravos;	- Filme	- Reflexões sobre o antes da revolução dos cravos; - Conhecer, ouvir e contar histórias.
Maio			
Dia da Mãe 1 de maio	- Elaboração de uma lembrança para homenagear as Mães;	- Materiais reciclados	- Reavivar memórias de momentos especiais das Mães para com os seus filhos;
Aparições de Nossa Senhora de Fátima Mês de maio	- Terço e procissão de velas		- Relembrar a devoção das Aparições de Nossa Senhora de Fátima, permitindo que os utentes possam vivenciar a sua fé.
Dia da Família 15 de maio	- Construção de um Painel da “Família” - Almoço convívio com as famílias dos utentes	- Materiais para construir o painel	- Promover a interação e união entre famílias; - Fomentar o convívio e lazer entre utentes.
Junho			
Preparativos para os Santos Populares 1 de Junho	- Decoração do centro alusivo aos Santos populares - Ensaios para as marchas populares	- Decorações alusivas - Coluna de som	- Realizar atividades criativas e recreativas; - Incrementar a participação ativa dos utentes; - Promover o convívio e o bem-estar; - Fomentar a criatividade e a imaginação; - Promover o conhecimento da cultura e das tradições madeirenses.
Trabalhos Manuais 2 de Junho	- Decorações alusivas ao Verão	- Materiais reciclados	- Estimular a imaginação e a criatividade do idoso; - Melhorar a motricidade fina do utente.

Dia Mundial do Ambiente 7 de Junho	- Ação de Sensibilização - Dinâmica de grupo	- Computador - Projetor - Pen Drive - Ecoponto	- Abordar e sensibilizar os idosos com a temática em questão; - Demonstrar os cuidados a ter com o ambiente; - Inculcar novos conhecimentos na vida dos utentes.
Decoração do Centro 9 de Junho	- Alusivo aos Santos Populares e Verão	- Decorações alusivas	- Decorar o centro para receber o Verão e os Santos Populares; - Demonstrar aos idosos a época que estamos a passar.
Recordar o Dia de Portugal 11 de Junho	- Peça de Teatro alusiva à data	- Disfarces - Roupas - Acessórios	- Relembrar a data marcada no calendário; - Oportunizar momentos de animação.
Dia Mundial da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa 15 de Junho	- Ação de Sensibilização	- Projetor - Computador - Pen drive	- Dar a conhecer aos utentes os seus direitos e deveres como idoso na sociedade; - Demonstrar ao idoso quais são os cuidados e precauções que devem tomar numa situação de violência/maus-tratos.
Solenidade dos Santos Populares 29 de Junho	- Almoço alusivo dos santos populares	- Almoço alusivo - Marcha do C.C.D. São José	- Demonstrar ao idoso a época que estamos a celebrar; - Promover e manter o contacto dos utentes com as tradições madeirenses; - Estimular o utente a participar nas atividades.
Julho			
Dia Internacional da Piada 1 de Julho	- Dinâmica de grupo: Partilha de anedotas	- Anedotas	- Cobiçar a atenção do idoso; - Proporcionar momentos de diversão; - Estimular o contato entre idosos.
Dia Mundial do Chocolate 7 de Julho	- Ação de Sensibilização - Dinâmica de grupo	- Chocolate negro	- Doutrinar novos conhecimentos para uma vida saudável; - Aprender a comer chocolate de forma equilibrada e saudável;

Atividade Lúdica 12 de Julho	- Gincana	- Pins - Bolas - Steps - Cadeiras	- Conseguir ultrapassar os obstáculos que lhes são apresentados; - Concluir e alcançar o objetivo; - Estimular o espírito de competição saudável entre os utentes.
Dia do Amigo 20 de Julho	- Dinâmica de grupo	- Coluna de som; - Folhas brancas A4	- Proporcionar o diálogo entre utentes; - Ajudar a criar novas amizades; - Promover momentos de diversão; - Sensibilizar o idoso para o tema.
Dia dos Avós 26 de Julho	- Almoço alusivo - Realização de uma lembrança para oferecer aos avós da instituição	- Almoço alusivo	- Proporcionar momentos de convívio entre utentes e funcionários; - Felicitar os avós pelo seu dia; - Relembrar as tradições; - Estimular a interação entre os utentes.
Agosto			
Ação de Sensibilização 2 de Agosto	- Cuidados a ter com a exposição solar	- Computador - Pen drive - Projetor	- Abordar a temática aos idosos; - Promover hábitos de vida saudáveis; - Desenvolver a autonomia do idoso; - Demonstrar ao utente quais as precauções que devem ser tomadas nesta época.
Passeio Grande de Verão (data ainda a definir)	- Itinerário ainda a definir	- Transporte cedido pela Câmara Funchal	- Visitar o sítio mencionado; - Permitir aos utentes o contacto com o exterior e com a natureza; - Provocar momentos de harmonia e felicidade na vida do idoso.
Atividade Lúdica 16 de Agosto	- Jogo das Latas	- Mesa - Latas	- Conseguir derrubar os obstáculos apresentados; - Estimular o idoso para uma vida dinâmica e ativa.
Dia Mundial da Fotografia 19 de Agosto	- Sessão de fotografia com diversas temáticas	- Computador - Projetor - Pen drive	- Proporcionar o divertimento, o bem-estar, o convívio e a confraternização entre utentes; - Estimular a participação dos utentes;

			- Permitir que os utentes visualizem as fotografias tiradas a eles nas atividades decorrentes ao longo do ano.
Setembro			
Atividade de Estimulação Cognitiva 1 de Setembro	- Jogo das palavras	- Alfabeto em cartão	- Manutenção das capacidades cognitivas e intelectuais do idoso.
Aula de Expressão Musical 7 de Setembro	- Garrafas Percutidas	- Garrafas de plástico - Garrafas de vidro	- Distinguir os diferentes sons; - Estimular o lado auditivo do idoso.
Atividade Lúdica 14 de Setembro	- Jogo da Estátua	- Rádio - Pen drive	- Estimular a imaginação dos utentes; - Incentivar à participação individual e do grupo; - Provocar momentos de animação musical.
Dinâmica de Grupo 20 de Setembro	- Em Constante Movimento	- Rádio - Pen drive - Cd	- Promover a atividade física na vida do idoso; - Estimular o idoso para hábitos de vida saudáveis.
Dia Internacional da Paz 21 de Setembro	- Atividade Lúdica	- Oração da Paz	- Sensibilizar os utentes para a temática em questão; - Provocar a reflexão e o diálogo entre utentes; - Proporcionar momentos de amizade e paz.
Início do Outono 22 de Setembro	- Atividade de Outono	- Objetos que nos rodeiam que estão associados ao outono	- Demonstrar aos utentes a estação do ano que estamos a passar; - Permitir o contacto com natureza; - Combater o sedentarismo.
Outubro			

Dia Internacional do Idoso 1 de Outubro	- Almoço alusivo - Convívio	- Almoço - Coluna som	- Promover o convívio, animação e alegria entre os idosos e funcionários; - Celebrar o dia do idoso e sua importância para a sociedade.
Peça de Teatro 6 de Outubro	- Referente à Implementação da República Portuguesa		- Relembrar o feriado do 5 de Outubro; - Provocar momentos de reflexão, diálogo e animação.
Passeio Grande (data ainda a definir)	- Itinerário ainda a definir	- Transporte cedido pela Câmara do Funchal	- Permitir aos utentes o contacto com o exterior e com a natureza; - Provocar momentos de harmonia e felicidade na vida do idoso.
Atividade de Estimulação Cognitiva 13 de Outubro	- Jogo de português - Jogo de matemática	- Aal em cartão - Cartões de matemática	- Estimular o lado cognitivo dos utentes.
Ação de Sensibilização 13 de Outubro	- Como prevenir quedas?	- Computador - Projetor - Pen drive	- Ensinar estratégias para evitar as quedas dentro de casa; - Propiciar o diálogo e a troca de experiências entre idosos.
Dinâmica de Grupo 18 a 22 de Outubro	- Outubro Rosa	- Balões cor-de-rosa	- Homenagear todos os doentes oncológicos que já passaram/passam pela triste situação; - Comover os utentes para o tema; - Provocar o contacto e o diálogo entre os idosos.
Celebração do Halloween 31 de Outubro	- Atividade lúdica	- Disfarces - Maquilhagem - Material reciclado	- Provocar momentos de risada e diversão; - Incentivar os utentes na participação das atividades; - Permitir instantes de animação.
Novembro			
Celebração do Pão-por-Deus 2 de Novembro	- Dinâmica de grupo - Lanche alusivo	- Saquinhos do pão-por-deus elaborado pelos utentes	- Proporcionar momentos de convívio e partilha entre utentes e funcionários; - Dinamizar o espírito da festividade em questão.

Dia Mundial do Cinema 5 de Novembro	- Visualização de filmes	- Computador - Projetor - Pen drive	- Visualizar filmes de diferentes géneros.
Dia de São Martinho 11 de Novembro	- Almoço respeitante à data - Jogos lúdicos	- Almoço	- Relembrar a cultura e as tradições madeirenses;
Dinâmica de Grupo 22 a 26 de Novembro	- Novembro Azul	- Balões azuis	- Homenagear todos os doentes oncológicos que já passaram/passam pela triste situação; - Comover os utentes para o tema; - Provocar o contacto e o diálogo entre os idosos.
Dezembro			
Época Natalícia 2 a 17 de Dezembro	- Decoração da instituição - Leitura de quadras e histórias alusivas à época - Elaboração de uma lembrança de Natal para oferecer aos utentes	- Material para a decoração - Material de desgaste e outro necessário alusivo à época natalícia	- Desenvolver as capacidades artísticas e plásticas dos utentes; - Proporcionar o divertimento, o bem-estar, o convívio e a confraternização entre utentes, familiares e funcionários; - Fomentar o sentimento de pertença a um grupo; - Relembrar o espírito natalício e as suas tradições;
Aula de Teatro 6 de Dezembro	- Ensaios para o Ato de Natal	- Papel - Guiões - Coluna som	- Melhorar o sentido de coordenação do idoso; - Estimular a capacidade de memória dos utentes; - Propiciar um espírito natalício.
Solenidade do Natal 17 de Dezembro	- Almoço de Natal	- Almoço alusivo à época	- Possibilitar momentos de convívio e diálogo entre os utentes e a família; - Dinamizar o espírito natalício.

<p>Passeio Visita aos Presépios (data ainda a definir)</p>	<p>- Visita aos presépios realizados nos diversos concelhos da ilha.</p>	<p>- Transporte cedido pela Câmara do Funchal.</p>	<p>- Permitir aos utentes o contacto com as tradições e festividades da época natalícia. - Provocar momentos de harmonia, felicidade e bem-estar na vida do idoso.</p>
---	--	--	---

4 – Monitorização

4.1 – Meios Humanos e Técnicos

O centro de dia e de convívio para atingir os objetivos a que se propôs, dispõe de uma equipa técnica e multidisciplinar.

Para avaliar se os nossos objetivos foram atingidos, serão avaliadas as práticas que irão constar no relatório anual de atividade a realizar em janeiro de 2023 e que será entregue a todos os nossos parceiros envolvidos no Centro de Dia de São José.

5 - Conclusão

O Centro Cultural e Desportivo de São José prevê promover a fraternidade, a solidariedade e desenvolver atividades de carácter lúdico, educativo, recreativo, desportivo e cultural, com o objetivo primordial de fomentar o envelhecimento ativo, mantendo a saúde e mental dos utentes.

Somos um Centro inovador, dinâmico e abrangente, dispostos a prestar auxílio aos utentes da freguesia do Imaculado Coração de Maria e outros.