

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2016

" A velhice não é a conclusão necessária da existência humana, é uma fase da existência diferente da juventude e da maturidade, mas dotada de um equilíbrio e deixando aberto ao indivíduo uma gama de possibilidades."

Simone de Beauvoir

Introdução

O Plano Anual de Atividades Socioculturais tem como objetivos a ocupação do utente e o envolvimento nas atividades, de forma a desmistificar a ideia pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos.

Na planificação das atividades deve haver o envolvimento do utente e significativos, para que este possa sentir prazer na sua realização e entusiasmo pela participação nas mesmas. Estas devem ser heterogéneas, tendo em conta que a população idosa, é também heterogénea e que cada idoso tem as suas características pessoais, capacidades, dificuldades, gostos e a sua história de vida.

As atividades visam a ocupação do utente, proporcionando uma vida mais ativa e criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, desenvolvendo a autonomia pessoal.

A avaliação do Plano é Efetuada no final do ano através de dados recolhidos no Mapa de Presenças e Avaliação das Atividades (IMP S016) e Relatório Mensal (IMP S018).

O Plano de Atividades para 2016 pretende dinamizar os idosos com diversas atividades durante um ano e direcionadas para os diferentes níveis de autonomia e dependência, contemplando parcerias de forma a fomentar a partilha com pessoas externas à instituição, para um convívio diversificado em idades e experiências.

Assim sendo no Plano serão dinamizados diversos ateliers, esperando-se uma melhoria do grau de satisfação, partilha de conhecimentos, aumento da confiança, manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas, melhoria da qualidade de vida e autonomia.

Data	Ateliers	Atividade	Recursos	Objetivos	Local	Prazo	Custos
1 vez por mês	Atelier sociocultural	Chá com Letras – tema a designar Conversa informal com os utentes sobre diversificados temas	- ASC - Animadora Biblioteca - Transporte	Promover convívio intergrupar Desmistificar preconceitos Promover a atividade cognitiva	Biblioteca Municipal Estarreja	O dia	
1 vez por mês	Atelier sociocultural	Espaço Saúde - Tema a designar	- Transporte - ASC - Enf. CSEstarreja	Promover convívio intergrupar Desmistificar preconceitos	AHS	O dia	
1 vez por mês	Atelier sociocultural	Encontro Interinstitucional - Tema a designar pela instituição organizadora	Transporte ASC	Favorecer as relações interinstitucionais Promover o convívio	A designar	O dia	
1 vez por mês	Atelier Desportivo	Hidromotricidade Realizar exercícios propostos pela professora na água	- Transporte - ASC - AAD - Professora Grupo Toca a Marchar	Promover a sociabilização Promover o exercício físico	Piscina municipal da Branca	O dia	
Semanalmente	Atelier Desportivo	Gerontomotricidade - Realizar exercícios propostos pela professora	- Material inerente à prática da atividade - Professora Grupo Toca a Marchar	Promover a sociabilização Promover o exercício físico	AHS	O dia	

			- ASC - AAD				
A designar	Atelier Sociocultural	Visita ao santuário de Fátima Assistir à missa Cumprir promessas	ASC, Motorista AAD	Promover momentos de oração Desenvolver o lado espiritual e religioso de acordo com a liberdade religiosa de cada utente	Fátima	O dia	
A designar	Atelier Sociocultural Atelier Desportivo	Visita à Bio - Ria Salreu	ASC	Proporcionar momentos de convívio e lazer Relembrar hábitos, costumes e vivências Promover o exercício físico Promover o contacto com a natureza	Salreu	A designar	
Semanal mente	Oração	Assistir à Eucaristia na instituição	ASC Padre AAD	Promover momentos de oração Desenvolver o lado espiritual e religioso de acordo com a liberdade religiosa de cada utente	AHS	O dia	
Janeiro	Atelier Sociocultural	Dia de Reis Recolha de “ditos populares” sobre o tema; Encontro entre crianças da creche da instituição	ASC AAD EI AAE Crianças Idosos	Promover a socialização Orientar o utente no tempo; Promover a intergeracionalidade	- AHS	O dia	

Janeiro	Atelier Sociocultural	Dia Internacional do riso O riso é um comportamento humano que traz bem-estar às pessoas. Contar anedotas Filme de comédia	ASC Anedotas Filme de Comédia	Estimulação da criatividade Promover a interação social	AHS	O dia	
Fevereiro	Atelier Lúdico Recreativo	Carnaval Preparação de enfeites para o carnaval	Material de desgaste ASC	Estimular a capacidade criativa dos clientes Orientar o utente no tempo Relembrar usos, costumes e tradições	AHS	Semana	
Fevereiro	Atelier Sociocultural	Dia Mundial da luta contra o cancro Tema a discutir no Espaço Saúde	ASC Transporte Motorista Enf. CSEstarreja	Desmistificar algumas das ideias pré-concebidas sobre o cancro e informar sobre os fatos reais da doença.	AHS	O mês	
Fevereiro	Atelier Sociocultural	Carnaval Festejar o carnaval na instituição com as crianças que a frequentam	ASC Material inerente à prática da atividade	Promover o convívio intergeracional Orientar o utente no tempo Relembrar usos, costumes e tradições	AHS	A designar	
Março	Atelier Lúdico recreativo	Dia Internacional da Mulher Oferecer uma flor a cada mulher da instituição e visitas	ASC Material inerente à prática da atividade	Desenvolver a capacidade lúdica e criativa Incrementar a participação ativa dos utentes	AHS	O dia	
Março	Atelier Sociocultural	Dia Mundial do Rim Palestra sobre a importância	ASC Material inerente à	Desmistificar preconceitos Proporcionar aos utentes o	AHS	O dia	

		do sistema urinário (Espaço Saúde)	prática da atividade	esclarecimento de dúvidas			
Março	Atelier Sociocultural	Dia da Incontinência Urinária Palestra sobre o tema (Espaço Saúde)	ASC Material inerente à prática da atividade	Desmistificar preconceitos Proporcionar aos utentes o esclarecimento de dúvidas	AHS	O dia	
Março	Atelier Lúdico Recreativo	Dia do Pai Elaboração de uma prenda e oferecer a todos os clientes homens que frequentam as respostas sociais de lar e centro de dia Proporcionar um momento de conversa informal, onde poderão relembrar o tempo em que tiveram de educar os filhos	ASC Material inerente à prática da atividade	Desenvolver a capacidade lúdica e criativa Orientar o utente no tempo Relembrar experiências e vivências de ser pai	AHS	Semana	
Março	Atelier Lúdico Recreativo	Dia Mundial da árvore Proporcionar momentos de conversa informal sobre a importância das árvores Elaboração de uma pequena estufa ambulante	ASC Material inerente à prática da atividade	Orientar o utente no tempo Sensibilizar os utentes para a importância da preservação das árvores Relembrar usos, costumes da agricultura	AHS	O mês	
Março	Atelier Sociocultural	Dia Mundial da água Proporcionar momentos de conversa informal sobre a urgente necessidade de preservação e poupança	ASC Material inerente à prática da atividade	Orientar o utente no tempo Sensibilizar os utentes para a importância da preservação da água	AHS		

		deste recurso natural tão valioso.					
Março	Atelier Lúdico recreativo	Páscoa Elaboração de adereços relacionados com o tema	ASC Material inerente à prática da atividade	Desenvolver a capacidade criativa Promover o convívio grupal Relembrar usos, costumes e tradições	AHS	O mês	
Março	Atelier Sociocultural	Assistir Coro Juvenil da Senhora do Monte Convidar o coro juvenil da senhora do monte para proporcionar aos utentes uma tarde de músicas populares	ASC Coro Juvenil da Senhora do monte	Proporcionar momentos de lazer e convívio	AHS	A designar	
Março	Atelier Sociocultural	Dia Nacional dos Centros Históricos Visita monumento histórico em Aveiro	ASC Transporte Motorista	Promover o convívio Dar a conhecer locais históricos da cidade	Aveiro	A designar	
Abril	Atelier Sociocultural	Feira de Março Visita à Feira de Março	ASC Motorista Transporte	Promover momentos de diversão e recordação	Parque de Exposições Aveiro	Mês	
Abril	Atelier Sociocultural	Dia Internacional do Livro Infantil Leitura de um conto às crianças da creche e jardim de infância por um utente	ASC Material inerente à prática da atividade	Promover o convívio intergeracional Promover a leitura	AHS	O dia	
Abril	Atelier Sociocultural	Dia da Liberdade Conversa com os utentes	ASC Material inerente à	Relembrar hábitos, costumes e vivências	AHS	Semana	

		sobre a época	prática da atividade				
Abril	Atelier Sociocultural	Dia Mundial do Sorriso Tirar fotografias aos utentes a sorrir	ASC Máquina fotográfica	Promover momentos de diversão e lazer Promover a auto imagem	AHS	Semana	
Abril	Atelier Sociocultural	Dia Mundial da Dança Convidar uma instituição para a realização de um lanche dançante	ASC Instituição convidada	Promover o convívio	AHS	O dia	
Maio	Atelier Lúdico Recreativo	As Maias Colocar uma maia na entrada da instituição	ASC Material inerente à prática da atividade	Relembrar hábitos, costumes e tradições	AHS	O dia	
Maio	Oração	Rezar o Terço diariamente	ASC	Promover momentos de oração	AHS	O mês	
Maio	Atelier Lúdico Recreativo	Dia da mãe Elaboração de uma prenda e oferecer a todos as utentes mulheres que frequentam as respostas sociais de lar e centro de dia Proporcionar um momento de conversa informal, onde poderão relembrar o tempo em que tiveram de educar os filhos	ASC Material inerente à prática da atividade	Desenvolver a capacidade lúdica e criativa Orientar o utente no tempo	AHS	Semana	
Maio	Atelier Sociocultural	Dia Internacional do Enfermeiro Dar a conhecer aos utentes a	ASC Material inerente à prática da atividade	Desmistificar preconceitos	AHS	O dia	

		importância do enfermeiro					
Maio	Atelier Sociocultural	Dia Internacional da Família Convívio entre familiares e utentes que frequentam as respostas sociais Convidar Grupo Coral Cantares das Póvoas	ASC AAD Material inerente à prática da atividade	Proporcionar momentos de convívio entre utente e familiares	AHS	A designar	
Maio	Atelier Sociocultural	Dia Mundial da Hipertensão Palestra sobre o tema no Espaço Saúde	ASC Enf. CS Estarreja Motorista Transporte	Desmistificar preconceitos Promover o convívio intergruppal	AHS	A designar	
Maio	Atelier Sociocultural	Dia Internacional do Brincar Convívio com as crianças da creche e jardim de infância da instituição Convidar Os amigos das Póvoas	ASC Material inerente à prática da atividade	Promover o convívio intergeracional Relembrar tradições	AHS	O mês	
Maio	Atelier Sociocultural	Dia de São Filipe de Néri Participar nas festas do santo e lanchar em casa das Irmãs da Aliança de Santa Maria	ASC Transporte Motorista	Relembrar costumes e tradições, Promover momentos religiosos Promover o convívio	AHS	O dia	
Junho	Atelier Sociocultural	Ida à praia	ASC Transporte Motorista Lanche	Relembrar costumes e tradições; Promover o convívio.	Praia da Torreira	A designar	
Junho	Atelier	Santos Populares	ASC	Relembrar usos, costumes e	AHS	A	

	Sociocultural Atelier Lúdico Recreativo	Decoração da instituição, história e festejo dos diversos Santos Populares.	Material Inerente à prática da Atividade	tradições; Promover o convívio		designar	
Junho	Atelier Lúdico Recreativo	Dia Mundial da Criança Preparar uma lembrança para as crianças da instituição	ASC	Promover o convívio intergeracional Relembrar experiências e vivências	AHS	O dia	
Junho	Atelier Sociocultural	Mercado à moda Antiga Participar no desfile do Mercado à Moda Antiga.	ASC Transporte	Relembrar usos, costumes e tradições Promover o convívio	Estarreja	O dia	
Julho	Atelier Sociocultural	Ida à praia	ASC Lanche Transporte Motorista	Relembrar costumes e tradições; Promover o convívio.	Praia da Torreira	A designar	
Julho	Atelier Sociocultural	Dia Mundial do Chocolate Degustação de chocolate e conhecimento dos seus eleitos	ASC NT Chocolates	Promover experiências sensorialmente agradáveis;	AHS	O dia	
Julho	Atelier Culinário	Dia Internacional das Pizzas Confecção de pizzas	ASC Coz NT Material inerente à prática da atividade	Preparar um lanche diferente Promover momentos de convívio	AHS	O dia	
Julho	Atelier Sociocultural	Dia Mundial dos Avós Convidar os netos a visitar os avós para um lanche convívio	ASC Familiares Lanche Coz	Promover laços familiares	AHS	O dia	

			AAD				
Agosto	Atelier Sociocultural	Piquenique num parque	ASC Transporte lanche	Promover o convívio e o contacto com a natureza	Local a designar	Durante o mês	
Agosto	Atelier Sociocultural	Dia do artista Imitação de vários artistas preferidos dos utentes Dar a conhecer a arte de cada um deles	ASC Material inerente à prática da atividade	Desenvolver a criatividade Promover a interação grupal	AHS	O dia	
Agosto	Atelier Sociocultural	Histórias de Imigração Partilha de histórias entre os utentes sobre o tempo de imigração	ASC	Promover a sociabilização e partilha de experiências de vida	AHS	O dia	
Setembro	Atelier Sociocultural	Dia Mundial do Fisioterapeuta Dar a conhecer aos utentes a importância do Fisioterapeuta	ASC F Material inerente à prática da atividade	Desmistificar preconceitos	AHS	O dia	
Setembro	Atelier Sociocultural	Desfolhada Realizar uma desfolhada com uma instituição convidada.	ASC Material inerente à prática da atividade	Promover o convívio interinstitucional Relembrar usos, costumes e tradições	AHS	O dia	
Setembro	Atelier Sociocultural	Dia Mundial da Doença de Alzheimer Palestra sobre o tema no Espaço Saúde	ASC Transporte Enfermeiro Centro Saúde de Estarreja	Desmistificar preconceitos Promover a compreensão dos utentes em relação a doentes de Alzheimer.	AHS	O dia	
Setembro	Atelier Sociocultural	Dia Mundial do Sonho Apresentação de significados	ASC Material inerente à	Desmistificar preconceitos e curiosidades	AHS	O dia	

		dos sonhos	prática da atividade				
Outubro	Oração	Rezar o Terço Semanalmente	ASC	Promover momentos de oração	AHS	O mês	
Outubro	Atelier Sociocultural	Dia Mundial do Idoso e da Música Convidar o Grupo Coral Cantares das Póvoas	ASC	Promover momentos de convívio	AHS	O dia	
Outubro	Atelier Sociocultural	Dia Mundial do Animal Aquisição de um animal de Estimação	ASC Animal de Estimação	Promover a afectividade Desmistificar preconceitos Promover a responsabilidade, partilha e a interacção social	AHS	O dia	
Outubro	Atelier Sociocultural	Dia internacional da Dor Palestra sobre a dor	ASC Técnico de saúde	Dar a conhecer curiosidades sobre o tema aos clientes Promover a comunicação e a interacção grupal	AHS	A designar	
Outubro	Atelier Sociocultural	Dia das Bruxas Decoração da instituição alusiva ao tema	ASC Material inerente à prática da atividade	Orientar o utente no tempo Promover a criatividade	AHS	O dia	
Novembro	Atelier Culinário	Dia da sanduíche Confeccionar sanduíches saudáveis	ASC NT Material inerente à prática da atividade	Promover o convívio Promover hábitos de alimentação saudável	AHS	O dia	
Novembro	Atelier Sociocultural	Dia Mundial da Pneumonia Tema a debater Espaço Saúde	ASC Transposte Motorista Lanche Enf CSEstarreja	Desmistificar preconceitos Promover o convívio	AHS	O dia	

Novembro	Atelier Sociocultural	São Martinho Magusto na instituição Participação nas festas de São Martinho – assistir à eucaristia	ASC Material inerente à prática da atividade	Orientar o utente no tempo Promover o convívio intergeracional	AHS	O dia	
Novembro	Atelier Sociocultural	Dia Mundial do Cinema Promover uma tarde de cinema	ASC	Promover o convívio	AHS	O dia	
Dezembro	Atelier Sociocultural	VI Exposição de presépios Convidar instituições /familiares a participar na exposição de presépios com os mais diversos materiais	ASC Instituições convidadas Material inerente à prática da atividade	Promover a criatividade	AHS	O mês	
Dezembro	Atelier Culinário	Dia da Bolacha Confecção de Bolachas	ASC NT Material inerente à prática da atividade	Promover o convívio Promover hábitos de alimentação saudável	AHS	O mês	
Dezembro	Atelier Culinário	Dia Internacional do Chá Degustação de chás	ASC NT Material inerente à prática da atividade	Promover o convívio Promover hábitos de alimentação saudável	AHS	O mês	
Dezembro	Atelier Lúdico Recreativo	Decoração de Natal Atividades relacionadas com a época festiva, para decorar a instituição	ASC Material inerente à prática da atividade	Desenvolver as capacidades artísticas e plásticas	AHS	O mês	
Dezembro	Atelier Cognitivo	Dia das Palavras Cruzadas Sessão com palavras cruzadas	ASC Material inerente à	Promover as habilidades cognitivas	AHS	O dia	

		interativa	prática da atividade Data show	Promover o convívio			
Dezembro	Atelier Sociocultural	Ceia de Natal Jantar de natal entre utentes/órgãos sociais/colaboradores	Todos os colaboradores da instituição	Promover o convívio entre clientes/órgãos sociais/colaboradores	AHS	O dia	
Dezembro	Atelier Sociocultural	Retrospectiva de 2016 e Desejos para 2017 Apresentação das principais notícias e eventos de 2016; Perspectivas e desejos para 2017	ASC Material Inerente à Prática da Atividade	Promover o convívio Promover a memória Promover o auto conceito e a realização Pessoal	AHS	O dia	

ATELIER COGNITIVO	Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> Jogos seniores (“Quem sabe sabe”, “Só por gestos”) 	Promover atenção/concentração

<ul style="list-style-type: none"> • Provérbios • Bingo • Bingo de Figuras • Caixa de Pandora • Roda dos Saberes • Dominós (tradicional, cores, figuras) • Jogo da memória • Jogo de Cartas tradicionais • Palavras Cruzadas • Jogo do Stop • Dominó Fonológico • Power points com exercícios • Jogos online • Jogo da força • Jogo de empilhamento • Jogo do micado • Jogo das letras • Atenção auditiva 	<p>Promover a memória Promover a interação social</p>
Atelier Sensorial	Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> • Relaxação • Musicoterapia 	<p>Promover momentos de bem estar e conforto</p>
Atelier Intelectual/ Formativo	Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> • Conferências 	<p>Estimular a atenção/ concentração Estimular a linguagem e comunicação</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Seminários • Palestras • Ações de Sensibilização • Leitura • Expressões populares • (...) 	<p>Promover novas aprendizagens</p> <p>Promover a interação social</p> <p>Estimular a memória</p>
Atelier Motricidade fina	Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> • Realização de diversos jogos que promovam a destreza manual 	<p>Promover a motricidade fina</p> <p>Promover a autonomia nas actividades de vida diária</p>
Atelier de Oração	Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> • Oração espontânea • Confissões • Eucaristia na televisão • Eucaristia • Terço 	<p>Promover momentos de oração</p> <p>Desenvolver o lado espiritual e religioso de acordo com a liberdade religiosa de cada utente</p>
Atelier Lúdico recreativo	Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhos manuais: Crochet, modelagem, pintura, tecelagem, recorte, costura, tricot... 	<p>Promover habilidades motoras finas</p> <p>Promover a criatividade</p> <p>Promover a interação social</p>
Atelier culinário	Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> • Confeção de doçaria • Realização de um dossier de receitas 	<p>Promover hábitos de alimentação saudável</p> <p>Partilhar conhecimentos de receitas antigas</p> <p>Promover momentos de convívio</p>



Nota: O Plano Anual de Atividades poderá sofrer alterações ao longo do ano

Legenda: DT – Direção Técnica; ASC – Animadora Sociocultural; AHS – Associação Humanitária de Salreu; AAD – Auxiliares da Ação Direta; EI – Educadora de Infância; AAE – Auxiliares da Ação Educativa; CSEstarreja – Centro de Saúde de Estarreja; NT – Nutricionista; F – Fisioterapeuta; COZ – Cozinheira

Data: ____/____/____

Animadoras

Direção Técnica

Presidente da Direção