



## “A Sabedoria da Velhice

*Nós, os novos, seremos velhos um dia. Essa é mesmo a melhor saída para a nossa vida, sinal de que atingimos uma sabedoria maior, prémio por termos alcançado o topo da hierarquia da existência. Não é o tempo que nos faz auferir esse estatuto, mas o tempo dá-nos mais tempo para fazermos alguma coisa com ele e assim aprender para saber mais.*

*Ninguém sabe mais do que um velho. Ao lado do seu avô, um doutorado é um ignorante e, se afirmar saber mais do que aquelas duas gerações de diferença, é um ignorante imbecil. É o que não falta entre nós, os novos. Dá-se mais valor ao que se aprende nas faculdades do que ao que se aprende na vida, dá-se mais valor à teoria do que à prática. Coitados de nós. E depois não nos lembramos da idade, achamos que nos passa ao lado e por isso não reconhecemos aos velhos o estatuto de sábios e o respeito que lhes é devido. Somos imbecis. A maior parte de nós é tonta. Só isso justifica o abandono. Um velho é um mapa de conhecimento, tem dentro dele muitas estradas principais, muitas vias secundárias e muitos atalhos, muitos becos sem saída, muitas praias, muitos desfiladeiros, muito amor e severas tempestades.”*

*Gustavo Santos, in 'O Caminho'*



## Breve Introdução

O envelhecimento está associado a um conjunto de alterações biológicas, psicológicas e sociais que se processam ao longo da vida. É um processo, no qual apenas as alterações progressivas das características físicas e mentais das pessoas são indicadores da velhice. Isto significa que ninguém fica “velho” de um momento para o outro, pelo que é difícil encontrar uma data a partir da qual se possam considerar as pessoas como sendo “velhas”. O processo de envelhecimento decorre ao longo do tempo em três dimensões: biológica, psicológica e social. A componente biológica, reflete uma vulnerabilidade crescente, da qual resulta uma maior probabilidade de morrer; a componente psicológica é definida como a capacidade de autorregulação do indivíduo face ao processo biológico e à componente social que diz respeito aos papéis sociais apropriados às expectativas da sociedade em relação a esta faixa etária (Schroots & Birren, cit in Fonseca, 2006: 55).

O envelhecimento como etapa de vida não é apenas um processo biológico inevitável, mas implica também modificações somáticas e psicossociais. Deste modo, as dimensões biológicas, sociais e psicológicas interagem de forma ininterrupta de acordo com a interação humana, onde cada uma afeta e é afetada. (Sequeira, 2010).

Há também outros fatores que influenciam a vulnerabilidade: o ambiente físico onde se vive; o ambiente social e o envolvimento em diversas atividades de aprendizagem, culturais, religiosas; o estilo/hábitos de vida (nutrição, exercício físico, sono, lazer, atividade sexual, atividades de risco, consumo de drogas); os recursos cognitivos, materiais e a própria atitude face à vida.

O nosso plano de atividades vai-se debruçar sobre a participação social na vertente de manutenção de relações sociais, e nesse sentido analisar-se-ão as atividades proporcionadas pela animação sociocultural.

A animação sociocultural para idosos contribui para criar espaços individuais de autonomia e para potenciar autonomia nos idosos, fornecendo identificações, adaptações e estruturas que permitam o reconhecimento e a apropriação individual de cada pessoa, implicando-a com os recursos de que dispõe no seu processo de vida.

Atendendo à opinião de Fernandes (2008), o processo de animação tem duas vertentes. No primeiro caso, o objetivo é envolver a pessoa no processo de animação, explorando o seu potencial e promovendo a capacidade de criar objetivos individuais, em aspetos que podem ser associados à manutenção de práticas quotidianas. Desta forma o indivíduo poderá manter e/ou



melhorar o seu funcionamento, criando espaço para a manutenção da autonomia. A segunda situação diz respeito a um conjunto de tarefas, que para além da missão ocupacional, devem contemplar o processo de interação e relacionamento interpessoal.

Tendo em conta isto, tal como no ano passado, iremos desenvolver um plano de atividades culturais e recreativas bem como várias atividades individuais, adaptadas a cada indivíduo e sua realidade.

O plano de atividades da Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro mantém a mesma finalidade de melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos utentes e tendo como objetivos gerais o desenvolvimento das capacidades ao nível social, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural, proporcionando uma vida mais harmoniosa atrativa e dinâmica e valorização das capacidades, competências, saberes e cultura do idoso aumentando a sua autoestima e autoconfiança.

Propomo-nos também a trazer alguns benefícios específicos à vida do utente nomeadamente benefícios de saúde, onde o utente será mais ativo, exercitando partes específicas do corpo ajudando a combater muitas das doenças típicas da velhice, atuando não só como agente de prevenção mas também terapêutico para eventuais problemas já sentidos; benefícios sociais promovendo o convívio com diferentes pessoas e a partilha de experiências e vivências comuns; benefícios psicológicos uma vez que o aumento do bem-estar físico e social levará a que o idoso se sinta bem consigo e com a vida.



## Plano de Atividades Comemorativas Anuais

Objetivos específicos		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
<b>(1) Dia de Reis:</b> Elaboração de uma roda, e cantar músicas alusivas ao dia de Reis.	Assinalar tradições, estimular memórias passadas	Utentes. Equipa técnica	Colunas Músicas Computador	0€		Dia 6											
<b>(2) Dia Do obrigado:</b> Dia de agradecer a alguém que queiram	Relembrar a importância da gratidão, aproximar pessoas.	Utentes Equipa Técnica	Cartolinas Paus de espetadas e cola	10€		Dia 11											
<b>(3) Dia Internacional do Riso:</b> Yoga do Riso	-Promover o riso entre utentes; -Estimular as emoções	Utentes, Equipa técnica,	Sala de estar Cadeiras	50€		Dia 18											
<b>(4) Dia da Escrita à mão:</b> Aprender a escrever o nome.	Estimular a motricidade fina	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Lápis Folhas A4	0€		Dia 23											
<b>(5) Dia Do Puzzle:</b> Construção de um puzzle	Aumentar a atividade cerebral.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Cartão, cola, folhas.	10€		Dia 29											



Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

Atividades socioculturais		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos específicos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
<b>(6)Dia Mundial da Rádio:</b> Vamos ouvir os discos pedidos da Rádio.	Proporcionar momentos de descontração.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Computador;  Radio;	0€			Dia 13										
<b>(7)Dia do Amor :</b> Escrita/ Ilustração de mensagens de amor e esperança para a comunidade. Promover um maior envolvimento com a comunidade; Velas e guardanapos vermelhos. Bombons. Distribuição das cartas com um bombom pelas caixas de correio - utentes; Previamente seria feita uma divulgação com a explicação da atividade à comunidade; A comunidade será convidada a contribuir com algo útil à instituição (livros, puzzles, legumes, mercearia); Elaboração de decoração alusiva ao dia	Comemorar a data. Conhecer mais um pouco da história de uma forma lúdica. Promover um maior envolvimento com a comunidade; Angariar fundos (ou seja, quem recebesse a carta, se quisesse, visitaria os nossos utentes e fazia um donativo de qualquer importância) - Tornar esta atividade um momento engraçado de interação; .Criar um ambiente bonito e acolhedor num dia em que se comemora os afetos;	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Velas  Guardanapos vermelhos.  Bombons Carrinha	20€			Dia 14										
<b>(8)Dia Do Pensamento:</b> Numa roda todos vão ter de dizer no que estão a pensar, passando a bola a cada um.	Aproximar seniores e promover o relacionamento interpessoal, reforçar a importância de gestos intimistas na promoção das pessoas	Utentes  Funcionárias  Equipa Técnica	Cadeiras  Bola	0€			Dia 22										



Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

Atividades socioculturais		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos específicos	Humanos	Materiais	Financeiro	Pareceria	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
<b>(9) Carnaval:</b> Realização de disfarces	Estimular a motricidade fina e a criatividade desenvolvendo atividades lúdicas, proporcionar o convívio e relembrar hábitos e costumes	Utentes Funcionárias Equipa Técnica		40 €	Jardim de Infância			Dia 5									
<b>(10) Dia da Mulher:</b> Fazer uma flor em barro.	Trabalhar a motricidade fina; Partilhar experiencias de tempos vividos nessas alturas	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Barro	10€				Dia 8									
<b>(11) Dia da Felicidade:</b> Roda com os utentes questionando o que os deixa felizes. (Gravar um vídeo).	Proporcionar o convívio uns com os outros. Trabalhar a memória;	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Telemóvel	0€				Dia 20									
<b>(12) Dia Da Arvore:</b> Plantação para comemorar o dia da Árvore.	Proporcionar o convívio uns com os outros	Utentes Funcionárias Crianças Equipa Técnica		20€	Jardim de infância			Dia 21									
<b>(13) Dia Mundial da Poesia:</b> Declamar Poesia.	Proporcionar o convívio uns com os outros. Recordar hábitos antigos.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica		0€				Dia 21									
<b>(14) Dia Do Livro Português:</b> Leitura de um livro português	Proporcionar o convívio uns com os outros. Recordar hábitos antigos	Utentes Funcionárias Equipa Técnica						Dia 26									



Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

Atividades Socioculturais		Recursos				Calendarização											
Designação	Objetivos específicos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
<b>(15)Dia Mundial do Teatro:</b> Assistir a uma peça de teatro	Reaproximar os utentes de uma forma de expressão cultural muito usada no "seu tempo" . Integrar na comunidade;	Utentes Funcionárias Equipa Técnica			Camara			Dia 27									
<b>(16)Dia Nacional dos Centros Históricos:</b> visitar um centro histórico (Reguengos Monsaraz)	Fomentar o gosto pela cultura e historia	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Autocarro	25€	CMA			Dia 28									
<b>(17)Dia Mundial da Atividade Física:</b> Fazer alguns exercícios utilizando as maquinas da aldeia	Proporcionar momentos de descontração. Desenvolver a importância da atividade física.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Maquinas; Fatos de treino						Dia 6								
<b>(18)Dia do Jornalista 7 de Abril</b> OPCIONAL ..  Simulação do Programa Telerural Com notícias inventadas sobre a Freguesia;	Potenciar as competências dos n/ utentes, o seu reconhecimento e papel ativo na sociedade	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Câmara de filmar. Guião escrito;  Objetos de caracterização						Dia 7								



Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

Atividades		Recursos				Calendarização											
Designação	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
<b>(19) Dia do Beijo:</b> Baile do beijinho.	Fomentar o convívio entre utentes.  Aproximar os utentes, mostrando a importância dos afetos.	Utentes  Funcionárias  Equipa Técnica	Colunas  Computador						Dia 13								
<b>(20) Dia mundial da Voz:</b> Todos juntos vamos cantar, para exercitar a voz.	Protagonizar momentos de recreação e lazer, estimular sensações agradáveis.	Utentes  Funcionarias;	PC.  Colunas						Dia 16								
<b>(21) Dia Mundial da Bicicleta:</b>  Todos vão excitar as pernas com a bicicleta.	Protagonizar momentos de recreação e lar, estimular sensações agradáveis.	Utentes  Funcionárias  Equipa Técnica	Bicicleta						Dia 19								
<b>(22) Páscoa:</b> Fazer doces da Páscoa.	Partilha de saberes	Utentes; Funcionarias;	Materiais de cozinha	25€					Dia 21								
<b>(23) Dia Mundial da Terra:</b>  Limpeza do jardim	Proporcionar momentos de descontração	Utentes  Funcionárias  Equipa Técnica  Jardim-de-infância	Materiais de jardinagens	10 €	Jardim-de-infância				Dia 22								
<b>(24) Dia da Liberdade-25 de Abril:</b> Conversa sobre como era o tempo antes(...) e o que mudou.	Promover a partilha de aspetos positivos ou negativos, o antes e o depois.	Utentes  Funcionárias  Equipa Técnica							Dia 25								



Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

Atividades Socioculturais		Recursos				Calendarização											
Designação	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
<b>(25) Dia Mundial da Dança:</b> Fazer uma coreografia	Reconhecer a dança como uma arte que proporciona bem-estar e criar um momento lúdico e simultaneamente de aprendizagem sobre dança e estilos de musicas.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica Grupos de dança	Pc Camara de Filmar														
<b>(26) Dia Internacional do Jazz:</b> Ouvir músicas jazz.	Criar momentos de descontração.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica															
<b>(27) Dia Mundial da Higiene de mãos:</b> atividade coletiva (vamos aprender a lavar as mãos).	Criar momentos de descontração.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Produtos de Higiene.	10 €													
<b>(28) Dia Mundial da Família:</b> Lanche convívio entre utentes e família	Promover a aproximação entre os utentes e família; Proporcionar momentos de convívio.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Ingredientes para lanche.	20 €													
<b>(29) Dia Mundial da Internet:</b> Cada um vai fazer uma pesquisa na internet.	Criar um momento de descontração.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Computador														
<b>(30) Dia Mundial das Telecomunicações:</b> Jogar ao telefone estragado	Promover convívio entre todos;	Utentes; familiares, funcionarias; DT	Fio Copos de iogurte	5 €													



Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

Designação	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
<b>(31) Dia Europeu dos Parques Naturais:</b> Visita a um parque	Proporcionar momentos de descontração.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica		10€	CMA					Dia 24							
<b>(32) Dia Mundial da criança:</b> Jogos Tradicionais com as crianças; Jogo “Quem é quem?” (fotos dos utentes de infância)	Proporcionar momentos de descontração. Partilha de histórias de infância	Utentes Funcionárias Equipa Técnica Jardim de infância	Jogos Fotos	10 €	Jardim de infância						Dia 1						
<b>(33) Dia Mundial do Ambiente:</b> Como separar o lixo com as crianças da escola.	Proporcionar momentos de descontração.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica Jardim de infância			Jardim de infância						Dia 5						
<b>(34) Dia Mundial da Consciencialização da Violência Contra a Pessoa Idosa:</b> Debate	Informar sobre os direitos dos utentes	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	sala								Dia 15						
<b>(35) Dia Internacional do Piquenique:</b> Fazer um Piquenique	Criar um momento de descontração e diversão entre todos	Utentes Funcionárias Equipa Técnica		30€							Dia 18						



## Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

Designação	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
<b>(36) Dia da fotografia:</b> Sessão de fotografia cómica	Fomentar a descontração, a aceitação, e o convívio	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Roupas Adereços	0€									Dia 19				
<b>(37) Dia do cão:</b> Uma demonstração da Brigada cinotécnica		Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Carrinhas	20€	Canil Évora								Dia 26				
<b>(38) Dia Mundial do Sonho:</b> “sonho a dormir e sonho acordado” tertúlia sobre sonhos que tem ou tinha, e escrever num quadro preto e tirar uma foto.	Valorizar os desejos e sonhos dos seniores.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Quadro preto Giz	10€									Dia 25				
<b>(39) Dia Internacional do Idoso:</b> Atividade surpresa															Dia 1		
<b>(40) Dia Mundial dos animais da Quinta:</b> Visita a uma quinta	Trabalhar a memória, valorizar saberes e tradições	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Autocarro CM	0€	CMA, Quinta pedagógica										Dia 2		
<b>(41) Dia Mundial do Cinema:</b> ir ao cinema/assistir um filme	Criar um momento de descontração e diversão entre todos	Utentes Funcionárias Equipa Técnica													Dia 5		
<b>(42) Dia dos Castelos:</b> Visita ao Castelo de Arraiolos	Passeio e descontração	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Carrinhas	10€											Dia 7		





Planificação de atividades específicas no âmbito de atividades físicas ou motoras, atividades cognitivas ou mentais, atividade de expressão e comunicação oral e corporal, atividades de expressão plástica, atividades lúdicas.

- **Atividades físicas ou motoras**

Atividade	Objetivos	Recursos			Calendarização
		Materiais	Humanos	Financeiros	
Ginástica Geriátrica	Aumento do auto- domínio, melhorar a ocupação dos tempos livres, desenvolver as capacidades físicas, combater o sedentarismo e o stress, prevenção das depressões e aumentar a autoestima.	Bolas, Cordas, Garrafas de plástico, cadeiras, bowling, arcos, latas	Utentes Animadora		Todas as Segundas Feiras e quintas



- **Atividades Cognitivas ou Mentais**

Atividade	Objetivos	Recursos			Calendarização
		Materiais	Humanos	Financeiros	
<b>Treino da Escrita</b>	Manter as capacidades dos utentes letrados e ensinar algumas coisas aos iletrados	Papel, quadro preto, giz, canetas lápis	Utentes Animadora		Terça-Feira
<b>Jogos de estimulação cognitiva:</b> puzzles, damas, dominó, micado, jogo do galo, jogo da memória, jogo das diferenças, sopa de letras, labirinto	Aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade percetiva e prevenir o surgimento das doenças degenerativas	Papel, canetas, livros de atividades, puzzles, jogos	Utentes Animadora	10€	Quarta-feira
<b>Novas tecnologias</b>	Aumentar a atividade cerebral,	Comutador, Tablet	Utentes Animadora		1x por mês



- **Atividade de expressão e comunicação oral e corporal**

Atividade	Objetivos	Recursos			Calendarização
		Materiais	Humanos	Financeiros	
<b>Hora do conto</b>	Favorecer a escuta ativa, a concentração, o diálogo e o debate de ideias sobre a temática do conto	Contos antigos	Utentes e Animadora		Sexta-feira
<b>Debates</b>	Promover o debate de ideias acerca das temáticas desenvolvidas, desenvolver o espírito crítico, reflexivo e participativo	Jornais, livros	Utentes Animadora		Sexta-feira



- **Atividades de expressão plástica**

Atividade	Objetivos	Recursos			Calendarização
		Materiais	Humanos	Financeiros	
Escultura, pintura, colagens, trabalhos manuais	Estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão, desenvolver a motricidade fina, e a precisão manual e a coordenação psico-motora.	Desenhos, Barro, plasticina, canetas,	Utentes Animadora		Quarta-feira
Comemorações das Estações do Ano	Orientar o utente no tempo, desenvolver a motricidade fina, a destreza manual, a criatividade e o espírito de improvisação dos utentes.	Cartolinas, material de pintura, cola, tesoura entre outros	Utentes e Animadora		Quando entrar uma estação

- **Atividades Lúdicas**

Atividade	Objetivos	Recursos			Calendarização
		Materiais	Humanos	Financeiros	
Hora da adivinha e anedotas	Divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio.		Utentes Animadora		Sempre que se proporcionar
Jogos de mesa	Promover o convívio e interação dos utentes.	Domino, jogo do galo, cartas	Utentes		Sempre que quiserem

- **Atividades Culturais**

Atividade	Objetivos	Recursos			Calendarização
		Materiais	Humanos	Financeiros	
Visionamento de filmes	Promover o convívio	Copa, tv, pc	Utentes e Animadora		1x por mês
Atelier de Cozinha	Partilha de saberes e experiencias relativamente à culinária, relembrar hábitos, costumes e vivências,	Material de cozinha	Utentes Animadora e Funcionárias		1x por mês



## Reflexão final

O envelhecimento progressivo da população exige às respostas sociais, existentes para os idosos, a criação de novas estratégias de atuação com o objetivo de proporcionar um envelhecimento ativo e saudável, que permitam à pessoa idosa prolongar a sua autonomia, melhorando as suas condições de saúde, participação social e segurança, de forma a garantir a sua qualidade de vida.

O Plano de Atividades visa uma melhoria na organização e orientação da instituição, dos utentes, colaboradores e de outras pessoas envolventes ou não à instituição no que diz respeito à realização das atividades socioculturais.

As atividades quer semanais quer anuais apresentadas neste plano vão de encontro à idade, ao grau de dependência/limitações e capacidades dos utentes das respostas sociais e têm como principais objetivos, combater o sedentarismo, motivar para a independência e ainda a satisfação pessoal.

A Associação de Idosos e Reformados este ano quer apostar nas parcerias com outras Instituições Particulares de Solidariedade Social e ainda com Entidades Públicas com o objetivo de angariar vários recursos, nomeadamente, atividades socioculturais, transporte, infraestruturas, apoios monetários entre outros, de forma a minimizar os custos de certas atividades, envolver utentes de várias instituições e/ou comunidade.

Em suma, é nosso objetivo cumprir o Plano de Atividades a que a instituição se propõe, no entanto, ao longo do ano, poderá sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados com novas atividades.

No que diz respeito ao plano de atividades do ano passado, algumas atividades foram realizadas de acordo com o planeado, mas de facto outras não conseguimos cumprir devido a fatores que não conseguimos controlar. Diariamente também realizámos atividades específicas, onde fomos trabalhando áreas específicas como motoras, intelectuais, sociais.



Sabugueiro, 03/11/2018

Direção

---

---

---

---

---

Diretora técnica e Técnica de Serviço Social responsável pela  
elaboração do plano de atividades

---