

PLANO DE ATIVIDADES 2021



Elaborado por:

Diretora técnica: Ana
Chagas

Psicomotricista: Ana
Rita Silva



Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro





Breve Introdução

O envelhecimento é um processo universal, inerente a todos os seres vivos, e que tem o seu início a partir do momento em que se dá a conceção. Vários autores dividiram o processo de envelhecimento em três componentes, que são o envelhecimento biológico, o envelhecimento social e o envelhecimento psicológico.

Ao longo do processo de envelhecimento, as capacidades de adaptação do ser humano vão diminuindo, tornando-o cada vez mais sensível ao meio ambiente que, consoante as restrições implícitas ao funcionamento do idoso, pode ser um elemento facilitador ou um obstáculo para a sua vida”.

Luís Jacob - 2007

No papel da animação, com a realização de atividades, o objetivo que nos propomos é ajudar os nossos utentes a encarar o seu envelhecimento como um processo natural, de forma positiva, adequada e a reconhecer a necessidade de atividade diária quer física quer mental. É necessário criar ocupações que deem respostas aos seus gostos, interesses pessoais e motivacionais.

Existe a necessidade de efetuarmos duas formas de intervenção. Individual e grupal. Individual de forma a estimular os pontos que previamente identificamos e reconhecemos no plano individual de cada utente capazes de intervir e melhorar. Grupal, em que juntamos utentes com as mesmas capacidades de forma a estimularmos todas as potencialidades de cada utente.

Para além disto, planeamos concretizar atividades temáticas e pontuais de forma a proporcionar momentos de convívio entre todos.



Plano de Atividades Comemorativas Anuais (Nota: O presente plano está sujeito a alterações)

Objetivos específicos		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(1) Reis por um dia: construção de um cenário e caracterização dos utentes.	Promover a alegria e bem-estar dos utentes.	Utentes. Equipa técnica	Tecidos, papel de cenário, cartolinas, tintas,	30€		Dia 6											
(2) Dia do Riso:	Reconhecer o riso como terapia promover momentos de bem estar, desenvolver atitudes positivas e fomentar a autoconfiança.	Utentes Equipa Técnica	Cartolinas Paus de espetadas e cola	10€		Dia 18											
(3) Dia Mundial do Puzzle: Construção de um puzzle gigante	Estimulação cognitiva e perceção visual.	Utentes, Equipa técnica.	Sala de estar		Câmara Municipal de Arraiolos	Dia 29											
(4) Dia da Rádio e da Música: Construção de instrumentos musicais	Estruturação Rítmica, Perceção auditiva. Promover a criatividade.	Utentes Equipa técnica	Latas, garrafas, paus, pedras, areia, guizos, caricas, cartões				Dia 13										
(5) Dia dos namorados: Construção do jogo do galo apaixonado	Estimulação cognitiva, motricidade fina.	Utentes Equipa técnica	Placa madeira, tinta vermelha, feltro vermelho, rosa, algodão	10€			Dia 15										
(6) Carnaval: Realização de disfarce	Estimular a motricidade fina e a criatividade desenvolvendo atividades lúdicas e recreativas; proporcionar o bem-estar e alegria.	Utentes Equipa técnica		30€	Câmara Municipal de Arraiolos		Dia 16										



Objetivos específicos		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(6) Carnaval: Realização de disfarce	Estimular a motricidade fina e a criatividade desenvolvendo atividades lúdicas e recreativas; proporcionar o convívio e relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica		40€	Utentes, funcionárias,		Dia 16										
(7) Dia do Pensamento: Pensar e partilhar a importância/utilidade de determinado objeto	Estimulação cognitiva, comunicacional e social do Idoso.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica					Dia 22										
(8) Dia da vida selvagem: visualização de um documentário	Fomentar o conhecimento da vida animal.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Sala de Estar					Dia 3									
(9) Dia da mulher: Sessão de beleza	Promover o bem-estar e a autoestima das utentes.	Utentes Funcionárias Equipa técnica	Crems e vernizes	5€				Dia 8									
(10) Dia da Felicidade: Fondue de chocolate	Produção da hormona da felicidade (serotonina).	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Frutas Chocolate	15€	Funcionaria Maria Manuela			Dia 19									



Objetivos específicos		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(11) Dia da Árvore: Plantar uma árvore	Reviver saberes; Preservar o meio ambiente.	Equipa técnica Utentes	Enxada, Arvore Regador Água		Junta de Freguesia			Dia 22									
(12)Dia Mundial do Teatro: Realização de um mini teatro para os utentes	Proporcionar momentos de descontração e diversão.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica		30€				Dia 26									
(13)Pascoa: Caça ao ovo	Estimulação cognitiva, estruturação espacial. Estimulação da criatividade e cooperação.	Utentes Funcionárias Equipa técnica	Cestas, ovos, tintas, cartolinas, papel	20€					Dia 2								
(14) Dia mundial da atividade física: circuito de exercícios.	Promover a prática de atividade física, assim como mostrar os benefícios do exercício físico.	Utentes Funcionárias Equipa técnica	Bolas, arco, flutuadores						Dia 6								
(15) Dia Do Beijo: Dinâmica de grupo em roda para Jogarmos ao “O meu Beijo vai...” e justificar	Aproximar seniores e promover o relacionamento interpessoal, reforçar a importância de gestos intimistas na promoção das pessoas.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Cadeiras						Dia 13								



Atividades socioculturais		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos específicos	Humanos	Materiais	Financeiro	Pareceria	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(16) Dia da arte: Fazer uma escultura	Trabalhar a motricidade fina.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Barro Água						Dia 15								
(17) Dia Do Livro: “NOVELO DAS EMOÇÕES”	Desenvolver o gosto pela leitura. Trabalhar a consciência emocional.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Livro Fios de várias cores	10€					Dia 23								
(18) Dia da Liberdade: realização de trabalhos manuais	Trabalhar a motricidade fina; Partilhar experiências de tempos vividos nessas alturas.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Capsulas de café; papel crepe e arrame	10€					Dia 25								
(19) Dia mundial da Dança: Fazer um videoclip	Reconhecer a dança como uma arte que proporciona bem-estar e criar um momento lúdico e simultaneamente de aprendizagem sobre dança e estilos musicais .	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Camara fotográfica						Dia 29								
(20) Dia da Mãe: “As memórias de uma mãe” Fazer uma moldura e pedir uma foto aos filhos	Trabalhar a motricidade fina, criatividade, cognitiva e social.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Cartão, materiais recicláveis, tintas, papel fotográfico, cola	20€						Dia 2							



Atividades socioculturais		Recursos				Calendarização											
Definição	Humanos	Humanos	Materiais	Financeiro	Parceria	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(21) Dia da Espiga: Voltar ao passado (construção da espiga)	Trabalhar a motricidade fina, criatividade, cognitiva e social.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Flores da espiga E fita de cetim														
(22) Dia da Família: lanche convívio com jogos tradicionais entre familiares e utentes	Promover a aproximação entre os utentes e famílias; Proporcionar momento de convívio.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Ingredientes para lanche	20€	Familiares												
(23) Dia internacional dos museus: visita a um museu	Fomentar o gosto pela cultura e história.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Autocarro		CMA												



Atividades Socioculturais		Recursos				Calendarização											
Designação	Objetivos específicos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(24) Dia internacional do brincar: “Ensina-me a brincar” Construção de um livro com jogos tradicionais.	Partilha de conhecimentos; Aliar o prazer de brincar à prática desportiva.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Folhas, fotos, materiais do jogo	10€	CMA (encadernamento)					Dia 28							
(25) Dia Mundial da Criança: Despertar a criança que há em nós (leitura de uma história às funcionárias)	Treino da Leitura; Reforçar a importância do cuidar e da partilha.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Livro, Adereços de criança.								Dia 1						
(26) Dia da Bicicleta: Andar sobre rodas	Promover o exercício físico trabalhando o equilíbrio e a postura. Reavivar memórias.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Bicicleta		Funcionária Maria Madalena						Dia 3						
(28) Dia de S. João: Sardinhada	Fomentar o convívio. Estimular os vínculos afetivos.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Sardinhas; fogareiro; carvão	30€							Dia 24						



Atividades		Recursos				Calendarização											
Designação	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abri.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.:	Nov.	Dez.
(29) Dia Mundial do Chocolate: prova de chocolates	Estimular os sentidos.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Chocolates	15€							Dia 7						
(30) Dia Mundial da Alegria: Escrever numa ardósia o que os deixa alegres e de seguida expressão através das artes plásticas.	Desenvolver a consciência emocional e memórias felizes através da comunicação verbal. Expressão de sentimentos através da arte.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Papel, lápis, tintas, barro.	5€							Dia 8						
(31) Dia Mundial da Pizza: Encomendar Pizza para o Almoço	Promover o bem-estar e o convívio.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica		50€							Dia 10						
(32) Dia do amigo: Amigo Secreto	Aproximar os idosos; promover o desenvolvimento pessoal e social.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica		20€							Dia 20						



Atividades		Recursos				Calendarização											
Designação	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abri.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(33) Dia mundial dos avós:	Proporcionar momentos de partilha, mostrar a importância dos avós na vida das crianças.	Utentes; Funcionarias; DT	Eva, paus de espetadas	20€													
(34) Dia Mundial da Fotografia: Sessão fotográfica "EXPRESSÕES DA IDADE"	Valorizar o envelhecimento a partir da fotografia. Encarar as características do envelhecimento de modo positivo. Criar um momento lúdico e de auto e hétero conhecimento.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Câmara fotográfica e	20€	Camara Municipal												
(35) Dia do Artista: Fazer garrafas com a técnica do guardanapo	Estimular a criatividade e a motricidade fina.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Cola, pinceis, garrafas, guardanapos	10€													
(35) Dia Mundial da Doença do Alzheimer: Regresso ao passado	Despertar emoções e memórias do que viveram.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica															



Atividades Socioculturais		Recursos				Calendarização											
Designação	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(36) Dia Mundial da Gratidão: “Grato hoje e sempre”: Criar “o pote da gratidão”	Promover a partilha de aspetos positivos da vida. Reforçar a importância de valores como gratidão. Demonstrar e partilhar sentimentos.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Cartolinas Canetas de feltro											Dia 21			
(37) Dia Mundial do Sonho: À descoberta do sonho	Valorizar os desejos e sonhos dos séniores.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Quadro preto Giz	10€										Dia 25			
(38) Dia Mundial do Coração: Saúde do coração	Relembrar a importância da prevenção	Utentes Funcionárias Equipa Técnica Enfermeiro	Pc Retroprojektor											Dia 29			
(39) Dia Internacional do Idoso/ dia do sorriso: Atividade surpresa		Utentes Funcionárias Equipa Técnica													Dia 1		



Atividades Socioculturais		Recursos				Calendarização												
Designação	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.	
(40) Dia Mundial do Pão/ Dia dos animais da quinta: Fazer pão com chouriço	Manter tradições, trabalhar a motricidade.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Farinha Ovos Chouriço	20€														
(41) Dia do careca: Careca por um dia	Inclusão social.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Perucas	30€														
(42) Dia da Alimentação: Espetadas de fruta	Promover hábitos alimentares saudáveis.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Frutas E paus de espetada	10€														
(43) Dia das Bruxas O tradicional baile da vassoura	Promover hábitos culturais e momentos de diversão.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Cartolina, cola, tintas	10€														
(41) Dia Mundial do Cinema: Assistir a um filme com direito a pipocas	Criar um momento de descontração e diversão entre todos.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Retroprojektor Filme Pipocas	5€														



Atividades Socioculturais		Recursos				Calendarização											
Designação	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(43) Dia da Preguiça: Pequeno-almoço na cama	Promover o bem-estar e conforto.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Alimentação e tabuleiros														
(44) Dia de São Martinho: (Magusto) Baile, música tradicional e lanche convívio	Criar um momento de descontração e diversão entre todos.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Castanhas, batata-doce,	30€													
(45) Dia do Pijama: O melhor pijama	Criar um momento de descontração e diversão entre todos.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Pijamas e pantufas	10€													
(46) Dia do oia e da Televisão: Tele-Sabugueiro	Estimular a comunicação, criatividade.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Camara de filmar	20€													
(47) Dia da Bolacha: fazer bolachas	Apelar à criatividade. Promover as tarefas em grupo e a socialização.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Produtos alimentares	15€													



Atividades Socioculturais		Recursos				Calendarização												
Designação	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.	
(48) Dia do Chá: Prova de chás	Estimular os sentidos.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Variados tipos de chás.	10€														Dia 15
(29) Festa Natal: Lanche com as famílias e entrega de presentes.	Promover convívio e reviver tempos passados.	Utentes; familiares, funcionarias; DT	Bolos, sandes, sumos	150€														Dia 23



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.

Objetivos gerais		Promover a autonomia e a qualidade de vida dos utentes				
Áreas de Intervenção	Atividades	Objetivos	Recursos			Calendarização
Atividades motoras	Aulas de Ginástica	Aumento do auto- domínio;	Materiais	Humanos	Financeiros	Todas as Segundas Feiras e quintas
	Jogos tradicionais	melhorar a coordenação;				
	Jogos de mobilidade	amplitude articular; a	Bolas, Cordas, Garrafas de plástico, cadeiras, bowling, arcos, latas	Utentes Animadora Psicomotricista		
	Caminhadas ao exterior	ocupação dos tempos livres; desenvolver as capacidades Físicas; combater o sedentarismo e o stress; prevenção de quedas e depressões; e aumentar a autoestima. Fortalecimento do sistema músculo-esquelético.				



Atividades Cognitivas	Treino da Escrita	Manter as capacidades dos utentes letrados e incentivar os utentes iletrados para a prática de atividades gráficas. Estimular a pega grafomotora e a apreensão dos objetos.	Papel, quadro preto, giz, canetas e lápis.	Utentes Animadora Psicomotricista		Terça-Feira
	Jogos de estimulação	Aumentar a atividade	Papel, canetas,	Utentes		Quarta-feira

	cognitiva: puzzles, damas, dominó, micado, jogo do galo, jogo da memória, jogo das diferenças, sopa de letras, labirintos puzzles,	Cerebral; retardar os efeitos da perda de memória e prevenir o surgimento das doenças degenerativas; acuidade visual; velocidade percetiva;	livros de atividades,	Animadora Psicomotricista		
	Novas tecnologias	Aumentar a atividade cerebral e o interesse pelas novas tecnologias.	Computador <i>sioslife</i>	Utentes Animadora Psicomotricista		Sempre que o utente quiser
Atividade de expressão e comunicação oral e corporal	Hora do conto	Favorecer a escuta ativa; a concentração; o diálogo e o debate de ideias sobre a temática do conto.	Contos tradicionais	Utentes e Animadora Psicomotricista		Sexta-feira



	Debates	Promover o debate de ideias acerca das temáticas desenvolvidas; promover o espírito crítico, reflexivo e participativo.	Jornais e livros	Utentes Animadora Psicomotricista		Sexta-feira
Atividades de expressão plástica	Escultura, pintura, colagens, entre outros trabalhos manuais	Reforçar a Autoestima; Expressar emoções e sentimentos; exercitar a memória e a atenção; manter a destreza manual; fomentar o convívio entre os participantes; valorizar as habilidades e qualidades pessoais;	Pinturas, barro, plasticina, canetas, lápis, folhas, cola, tintas.	Utentes Animadora Psicomotricista		Quarta-feira
	Comemorações das Estações do Ano	Orientar o utente no temporalmente e espacialmente; 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 Animadora Psicomotricista		Quando entrar uma estação
Atividades Lúdicas	Hora da adivinha e anedotas	Divertir as pessoas, promover o convívio e o bem-estar.		Utentes Animadora Psicomotricista		Sempre que se proporcionar



	Jogos de mesa	Promover o convívio e interação dos utentes. Estimular as competências cognitivas e criara estratégias para a sua resolução.	Dominó, jogo do galo, cartas	Utentes Psicomotricista		Sempre que quiserem
Atividades Culturais	Visionamento de filmes	Promover o convívio e o interesse cultural.	Sala, Tv, pc, retroprojektor.	Utentes Funcionarias Psicomotricista		1x por mês
	Atelier de Cozinha	Partilha de saberes, tradições e experiências relativamente à culinária; relembrar hábitos, costumes e vivências.	Material de cozinha	Utentes Animadora e Funcionárias		1x por mês



Reflexão final

No que diz respeito ao ano 2020, completamente atípico, muitas foram as adaptações que fizemos na nossa rotina quer diária quer na planeada. O vírus covid-19 veio instalar-se no mundo e provar-nos que não somos nada perante algo invisível.

Muitas das atividades planeadas não foram realizadas pois tudo isto impossibilitou as saídas ao exterior, os intercâmbios com grupos de crianças e convívios com as famílias isto porque muito do nosso plano de atividades era centrado no contato com o mundo que nos rodeia.

O impacto negativo, com o passar do tempo, foi devastador a nível emocional e mental para todos os nossos utentes, uns manifestando de uma forma mais acentuada que outros.

De forma a tentarmos minimizar todos estes malefícios causados pelo medo, a ausência e a solidão que o vírus instalou em todos nós, reajusta-mos, criámos novas formas de atuar, reinventando-nos.

A nível de contatos com o exterior fizemos o possível e o impossível para que o contato entre os nossos utentes e os familiares se mantivesse, quer com apoio das novas tecnologias, por vídeos, por visitas ao longe, quer por visitas com um plástico ao meio.

A nível de atividades, fizemos atividades grandiosas com produções de alto nível, para que entrassem noutros mundos, mundos de fantasia, alegria e bem-estar. Fizemos atividades tendo em conta as novas regras de distanciamento social.

Infelizmente, o balanço deste ano não foi de todo positivo em termos sociais e de animação.

Até à data conseguimos com que o vírus não entrasse na Associação e isso devemos agradecer e enaltecer o esforço de toda a equipa.

O próximo ano, vai ser mais um ano de grandes desafios... mas com esperança num voltar devagarinho a uma realidade, não igual (porque isso já não conseguimos), mas quanto mais normal possível.



Sabugueiro, 10/11/2020

Direção

Diretora técnica e Técnica de Serviço Social responsável pela
elaboração do plano de atividades
(Ana Chagas)

Psicomotricista
(Ana Rita Silva)
