



PLANO DE ATIVIDADES

2024



Elaborado por :

Diretora técnica: Ana Chagas

Psicomotricista: Sara Godinho



BB
DL
Pru
Jan
A. Rosa

“Se eu puder impedir que um coração se parta, não terei vivido em vão. Se eu puder aliviar o sofrimento de uma vida ou diminuir a dor, ou ajudar um frágil rouxinol a voltar novamente para o seu ninho, não terei vivido em vão”. Emily Dickinson



INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural e individual no decorrer do ciclo de vida associado a fatores biológicos, psicológicos e sociais.

Atualmente, o número de idosos apresenta-se cada vez maior, sendo portanto necessário e fundamental encontrar respostas mais adequadas à melhoria da qualidade de vida desta faixa etária. O idoso encontra-se numa fase em que a sua vida mudou muito, em que se sente com um papel menos útil na sociedade. Deste modo, é necessário fazer com que ocupe os seus tempos livres com alguma tarefa que lhe dê gosto executar, algo que o faça sentir que afinal não é tão incapaz como poderia pensar, algo que dê mais vivacidade ao seu dia a dia, e mais vontade de chegar ao dia seguinte. E é nesse sentido que trabalha a animação intervindo no tempo de ócio dos indivíduos através da promoção de atividades.

A animação têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integrados” (UNESCO, 2009). Aquilo que se espera de um programa de Animação Sociocultural para a Terceira Idade não é trabalhar para a Terceira Idade, mas sim trabalhar com a Terceira Idade, transformando os utentes em protagonistas, leva-los à projeção e à partilha das suas vivências, das suas memórias, dos seus saberes e das suas inquietações.

BIB
di
Pous
Pous
BIB



Atividade		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Venha 2024! : diálogo sobre os desejos e expectativas para o novo ano. Realização de um painel de desejos.	Estimular o diálogo entre os utentes; Melhorar o domínio emocional a partir da partilha das expectativas e desejos para o novo ano	Utentes Equipa técnica	Quadro de madeira Folhas			Dia 2											
Dia Internacional do Obrigado : relebrar, em conversa de grupo, o valor da palavra Obrigado e identificar motivos que nos façam sentir gratos por algo/alguém. Construir um painel alusivo ao tema.	Melhorar as funções executivas; Estimular o domínio emocional e relacional	Utentes Equipa técnica	Telas Tintas	10€		Dia 11											
Dia do Riso : assistir a um filme de comédia em Português; contar algumas anedotas.	Proporcionar momentos lúdicos e de lazer; Estimular as funções executivas	Utentes Equipa Técnica	Computador Projektor			Dia 18											
Dia da Saudade : relebrar o "Antigamente". Dar a conhecer alguém/algo de quem sintam saudades, contando, ao grupo.	Reforçar os laços existentes entre os utentes, melhorando, a partir da partilha, o domínio relacional e emocional; Promover o diálogo	Utentes Equipa Técnica				Dia 30											
Carnaval : confeção de elementos decorativos para o salão e de acessórios para os utentes.	Estimulação da motricidade fina; Estimular a capacidade criativa; Reviver tradições	Utentes Equipa técnica	Tecidos Cartolinas Papéis coloridos Colas Tesouras	15€			Dia 12										
Dia dos Afetos : identificar aspetos positivos em cada utente e oferecer-lhe um cartão	Estimulação cognitiva; Estimulação da motricidade fina; Promover a troca de carinho e afeto entre os utentes; Melhorar o domínio verbal e não-verbal associado à componente afetiva.	Utentes Equipa técnica					Dia 14										



Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

Atividade		Recursos					Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.	
Dia da Mulher: proporcionar um dia especial às utentes, a partir de diversos cuidados pessoais (pentear os seus cabelos, aplicações de cremes, pintar e tratar as unhas, aplicação de produtos de maquilhagem).	Promover o bem-estar das utentes; Promover o convívio do grupo	Utentes Funcionárias Equipa técnica	Escovas Pentes Vernizes Batom Creme hidratante	15€				Dia 8										
Dia do Pai: partilha de experiências onde os idosos relembram os ensinamentos recebidos pelo seu pai; Promover um diálogo em que os utentes relembram aquilo que mais gostam no papel de Pai	Promover o diálogo e a confiança; Estimular a memória	Utentes Funcionárias Equipa técnica						Dia 19										
Primavera: construção de flores alusivas ao início da Primavera	Estimular a criatividade motricidade fina	Utentes Equipa técnica	Linhas Tintas Cartões	10€				Dia 21										
Páscoa: construção de sacos de amêndoas; decoração do salão com tema alusivo à quadra festiva	Valorizar a data festiva; Estimular a criatividade; Melhorar a motricidade fina	Utentes Funcionárias Equipa técnica	Seda Sacos de amêndoa Papel celofane Cartolinas	15€				Dia 30										
Dia da Atividade Física: caminhada matinal; Construção de um circuito de exercícios psicomotores	Estimular a capacidade física	Utentes Equipa técnica	Arcos Bolas Cordas Balões Bastões														Dia 6	



Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

Handwritten notes:
 PAB
 44
 como
 Jan
 (Signature)

Atividade		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
25 de Abril: Atividade alusiva ao feriado: visualização de um filme temático; Partilha em grupo sobre as memórias dessa época; Jogo "Quem é?" com fotografias de figuras conhecidas dessa época	Estimular a memória a longo prazo; Promover as relações interpessoais; Estimular a capacidade verbal	Utentes Equipa técnica	Retroprojetor Computador						Dia 24								
Dia da Mãe: sessão fotográfica com as utentes para posterior construção de uma moldura gigante para relebrar a importância do papel da Mãe	Estimular a criatividade e motricidade fina; Estimular o domínio emocional	Utentes Equipa técnica	Papel fotográfico Cartão Tintas	10€						Dia 5							
Dia de Nossa Senhora de Fátima: visualização em direto das celebrações associadas ao dia 13 de Maio	Reviver antigas tradições	Utente Equipa técnica	Televisão							Dia 13							
Dia da Família: recolher, junto dos familiares, fotografias e mensagens dos familiares e expô-las num quadro; Comparar o grupo de utentes a uma família e construir uma "árvore genealógica".	Estimular o domínio relacional	Utentes Equipa técnica	Quadro de madeira Impressora Computador							Dia 15							
Dia da Criança: Construção de uma lembrança para os idosos oferecerem às crianças; Gravação de um vídeo com "ensinamentos" para as crianças	Estimular o domínio relacional Melhorar o domínio psicomotor	Utentes Equipa técnica	A designar	15€						Dia 1							

Atividade		Recursos					Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materials	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Maio	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.	
Início do Verão: atividade alusiva ao Verão	Estimular a criatividade e motricidade fina	Utentes Equipa técnica	Materials de expressão plástica								Dia 21							
Santos Populares: decoração do salão	Estimular a motricidade fina	Utentes Equipa técnica	Copos Tintas Barros Papel crepe Tesoura	15€							Dia 23							
Dia de São João: sardinhada	Estimular as relações interpessoais	Utentes Equipa técnica Funcionárias	Sardinhas Fogareiro Carvão	50€							Dia 24							
Dia do Amigo: "Falar bem nas costas": tirar uma fotografia a cada idoso e recolher, junto de cada um, um elogio ou algo positivo que gostasse de transmitir	Estimular as relações interpessoais; Fortalecer o vínculo afetivo entre os idosos	Utentes Equipa técnica	Papel fotográfico Telemóvel Caneta Computador								Dia 20							
Dia dos Avós: recolher um vídeo, junto dos netos, com uma mensagem para o(a) seu(sua) avó(s).	Estimular o domínio relacional	Equipa técnica	Computador									Dia 26						
Dia da Fotografia: recolher fotografias dos utentes e fazer um "Quem é quem?", comparando as fotografias de antigamente com fotografias atuais.	Estimular as relações interpessoais; Fortalecer o vínculo afetivo entre os idosos; Estimular a memória a longo e curto prazo	Utentes Equipa técnica	Fotografias Computador Telemóvel Papel fotográfico Retroprojeter										Dia 19					

Handwritten signatures and initials at the top of the page.

Atividade		Recursos				Calendarização												
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.	
Festa de Verão do Sabugueiro: jantar na festa	Estimular as relações interpessoais entre os utentes e os residentes no Sabugueiro	Utentes Equipa técnica			Organização da Festa													
Dia da Psicomotricidade: dinamização de atividades com objetivo de estimular os fatores psicomotores; dinamização de jogos sensoriais	Estimulação sensorial; Estimulação de todos os fatores psicomotores	Utentes Equipa técnica																
Dia da Gratidão: agradecer a todos os que fazem parte dos nossos dias: construir uma medalha e oferecer às colaboradoras	Fortalecer o vínculo afetivo entre os idosos e as colaboradoras; Estimular as relações interpessoais	Utentes Equipa técnica	Cartolina Papel Crepe Tesoura Lápis Cola											Dia 19				
Outono: atividade alusiva ao Outono	Comemorar a entrada da estação do ano; Estimular a orientação temporal; Estimular a motricidade fina	Utentes Equipa técnica	Tintas Folhas brancas Cola branca Folhas das árvores Marcadores											Dia 21				
Dia do Idoso: proporcionar um momento de convívio entre idosos de conchelhos vizinhos.	Celebrar cada idoso e relembra-lo que é especial; Potenciar os vínculos afetivos; Estimular o relacionamento interpessoal	Utentes Equipa técnica	Carrinhas da Associação Lanche	10€	Instituições do conchelho									Dia 22				
															Dia 1			



Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

Atividade		Recursos				Calendarização												
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.	
Dia do Sorriso: sorrir ao espelho e identificar motivos que o façam sorrir	Promover o autoconhecimento; Estimular a memória a longo e curto prazo	Utentes Equipa técnica	Espelho Quadro preto Giz															
Dia da Alimentação: oferecer a cada utente alimentos que terão que identificar, a partir do sabor, pois estarão de olhos vendados. Seguidamente, também de olhos vendados, terão que descobrir qual o alimento que têm nas suas mãos, a partir do tacto.	Estimulação sensorial; Estimular a memória a longo prazo	Utentes Equipa técnica	Diversos alimentos Brinquedos que representem alimentos Vendas												Dia 6			
Festa de Halloween	Fortalecer o vínculo afetivo entre os idosos e as colaboradoras; Estimular as relações interpessoais	Utentes Equipa técnica	Disfarces	15€											Dia 16			
Dia de São Martinho: celebração do Magusto	Fortalecer o vínculo afetivo entre os idosos e as colaboradoras; Estimular as relações interpessoais	Utentes Equipa técnica	Castanhas Batata doce Pão Bolos		Junta de Freguesia										Dia 31			
Atividades natalícias: atividades alusivas à quadra natalícia; Decoração da instituição Lanche de Natal, distribuição de presentes de natal	Estimular a criatividade; Melhorar a motricidade fina; Estimular o trabalho em equipa e aceitação da ideia do outro.	Utentes Equipa técnica	Alimentos	350€	Famílias												Dia 11	Dia 2

BBB
HMM
Rg
HMM



BFO
 PI
 Puno
 PO
 Puno

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
	Jogos tradicionais	melhorar a coordenação;	Bolas, Cordas, Garrafas de plástico, cadeiras, bowling, arcos, latas	Utentes Animadora Psicomotricista		Segundas Feiras e quintas
	Jogos de mobilidade	amplitude articular; a ocupação dos tempos livres;				
	Caminhadas ao exterior	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.	Papel, quadro preto, giz, canetas e lápis.	Utentes Animadora Psicomotricista		Terça-Feira

AB
 AT
 Puno
 do
 Photo

		Estimular a pega grafo motora e a apreensão dos objetos.				
	Jogos e fichas de estimulação Cognitivas puzzles, damas, dominó, micado, jogo do galo, jogo da memória, jogo das diferenças, sopa de letras, labirintos puzzles,	Aumentar a atividade Cerebral; retardar os efeitos da perda de memória e prevenir o surgimento das doenças degenerativas; acuidade visual; velocidade percetiva;	Papel, canetas, livros de atividades,	Utentes Animadora Psicomotricista		Quarta-feira
	Novas tecnologias	Aumentar a atividade cerebral e o interesse pelas novas tecnologias.	Computador <i>sioslife</i>	Utentes Animadora Psicomotricista		Sempre que o utente o quiser
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



BB
JL
Pomo
Re
Alvaro

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 criar estratégias para a sua resolução.				
	Jogos de Competição	Estimular as funções cognitivas		Utentes Animadora Psicomotricista		Sextas-feiras

Nota. O Plano de atividades pode sofrer alterações, de acordo com acontecimentos não programados e com novas atividades



[Handwritten signatures and initials in blue ink]

Reflexão final

A institucionalização das pessoas idosas é uma solução vista pelas famílias como uma ajuda para um aumento da qualidade de saúde e de vida das mesmas quando estas deixam de apresentar capacidades para estar no seu domicílio. Neste processo, existem vários hábitos e estilos de vida que se perdem, podendo ser um momento mais delicado, podendo gerar sentimentos de insegurança, de falta de pertença, solidão, abandono e tristeza. Tudo isto trás por isso a necessidade de uma intervenção adequada na manutenção e recuperação de algumas capacidades de cada um.

Esta intervenção passa muito pela estimulação do interesse da pessoa idosa em participar nas atividades e programas que as técnicas lhe sugerem.

Sabugueiro 07/11/2023



A Direção

Bruno Piquel Montalto Boieiro
António Manuel Gonçalves de Sousa
Pedro Manuel Martins Silva
Augusto Piquel Ramos
Francisco José Roberto Rosado

Diretora técnica e Técnica de Serviço Social

Dua Chagas

Psicomotricista

Sara Godinho