

Handwritten signatures and the word "Folhas" in the top right corner.



# PLANO DE ATIVIDADES 2020

• Animação Sociocultural



Elaborado por: Ana Chagas

Diretora Técnica



Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

Falves  

“...Manter viva e acesa a curiosidade do espírito, viver com intensidade cada momento que passa e sentir o pulsar da vida, como energia sempre renovada” (Serrão, 2001, pág.45)





## Breve Introdução

À Semelhança de outros países, Portugal atravessa uma fase de envelhecimento demográfico acentuado. As modificações dos comportamentos demográficos refletem-se, nas estruturas populacionais de forma irreversível. O envelhecimento de uma população é um fenómeno de dimensão ínfima, tendencialmente durável, irreversível e com efeitos em todas as sociedades.

O envelhecimento é um processo individual que está associado a fatores de ordem genética, vivências familiares e sócio culturais, profissão exercida, estado de saúde física e mental. Sabemos que, mais do que a idade o envelhecimento depende fundamentalmente destes fatores

Sendo um fenómeno biopsicossocial, o aumento da longevidade, nem sempre corresponde a um nível de bem-estar ou a um grau de autonomia que possibilite aos mais velhos uma vida de acordo com as suas necessidades e expectativas. Há, portanto, que promover um envelhecimento saudável e ativo a todos os idosos, otimizando as suas condições de saúde, participação e segurança. Porém, nem todos os idosos encontram essa resposta no seu meio natural de vida ou familiar, sendo necessário o empenho e a competência de respostas sociais para que as dimensões físicas, psíquicas, intelectuais, espirituais, emocionais, culturais e sociais da vida de cada indivíduo possam ser desenvolvidas sem limitações dos seus direitos fundamentais à identidade e à autonomia. As estruturas residenciais e centros de dia devem, então, surgir num contexto humanizado e personalizado, que tenha em conta as efetivas necessidades de cada utente, agindo de acordo com os seus direitos e interesses. Deve-se valorizar a estimulação dos indivíduos através da promoção da saúde e prevenção das incapacidades, otimização das funções cognitivas, promoção do desenvolvimento afetivo e fomento da participação social.

Assim sendo a planificação de atividades de animação prevê a ocupação do idoso e o seu envolvimento nessas mesmas atividades para que possa sentir satisfação e entusiasmo na sua realização. Participando e consciencializando-se que pode dar o seu contributo no que é proposto, fazendo com que eles se sintam mais úteis, desfazendo a imagem preconcebida de que os idosos são inativos.



*Manoel Falcões* *[Signature]*

Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

O plano de atividades de 2020 da Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro apresenta a mesma finalidade do ano passado, a melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos utentes.

Reforçamos este ano os objetivos tentando proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de ativação e estimulação dos idosos; Proporcionar um envelhecimento ativo, saudável e integrado.



Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

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) <u>Reis por um dia:</u><br>Realização de bolo-rei                                                                                 | estimular memórias passadas<br>Manter os costumes e tradições adequadas à época                                           | Utentes.<br>Equipa técnica | Ingredientes de bolos               | 20€         |                               | Dia 6  |      |                |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| (2) <u>Uma Colher de Riso:</u> roda com os utentes e mostrar cartões com risos de outros utentes e descobrir quem faz aquele sorriso. | Reconhecer o riso como terapia, promover momentos de bem-estar, desenvolver atitudes positivas e fomentar a autoconfiança | Utentes<br>Equipa Técnica  | Cartolinas Paus de espetadas e cola | 10€         |                               | Dia 18 |      |                |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| (3) <u>Dia Mundial do Puzzle:</u><br>Construção de um puzzle                                                                          | Estimular o pensamento                                                                                                    | Utentes, Equipa técnica,   | Sala de estar                       |             | Camara Municipal de Arraiolos | Dia 29 |      |                |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| (4) <u>Dia ao contrário:</u> Vestir uma peça de roupa ao contrário                                                                    | Abanar a rotina do quotidiano e libertar a mente da prisão da normalidade                                                 | Utentes, equipa técnica    | Sala de estar                       | 0           |                               | Dia 31 |      |                |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |

*Ass. Sabugueiro*





Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

| Objetivos específicos                                                 |                                                                                                                                                                                                                      |                                           | Recursos                    |             |                                                 |      |      | Calendarização |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|-------------|-------------------------------------------------|------|------|----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|--|
| Definição                                                             | Objetivos                                                                                                                                                                                                            | Humanos                                   | Materiais                   | Financeiros | Parcerias                                       | Jan. | Fev. | Mar.           | Abr. | Mai. | Jun. | Jul. | Ago. | Set. | Out. | Nov. | Dez. |  |  |
| <u>(5) Dia mundial da rádio:</u><br>Visita à radio telefonia          | Conscientizar as pessoas sobre a importância do acesso à informação e à liberdade de género e de expressão dentro desse setor da comunicação.                                                                        | Equipa técnica<br>Utentes                 | Carrinha<br>Radio Telefonia | 20€         | Rádio Telefonia                                 |      |      |                |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| (6) <u>Carnaval</u> : Realização de desfile                           | 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<br>Funcionárias<br>Equipa Técnica |                             | 20€         | Utentes,<br>funcionárias,<br>jardim-de-infância |      |      |                |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| (7) <u>Dia da Mulher</u> : Realização de um bolo por parte dos homens | Valorizar o papel da mulher na Sociedade                                                                                                                                                                             | Utentes<br>Funcionárias<br>Equipa Técnica | Sala de Estar               | 10€         |                                                 |      |      |                |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| (8) <u>Dia da Felicidade</u> :                                        |                                                                                                                                                                                                                      |                                           |                             |             |                                                 |      |      |                |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |



Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

| Objetivos específicos                                                                                   |                                                                                                                                  |                                                                         | Recursos                                         |             |                                       |      |      | Calendarização |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------|------|------|----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|--|
| Definição                                                                                               | Objetivos                                                                                                                        | Humanos                                                                 | Materiais                                        | Financeiros | Parcerias                             | Jan. | Fev. | Mar.           | Abr. | Mai. | Jun. | Jul. | Ago. | Set. | Out. | Nov. | Dez. |  |  |
| (9) <u>Dia da Árvore</u> : Plantar uma árvore                                                           | Reviver saberes;<br><br>Preservar o meio ambiente                                                                                | Equipa técnica<br><br>Utentes<br><br>Jardim de infância/escola primária | Enxada,<br><br>Arvore<br><br>Regador<br><br>Água |             | Junta de Freguesia                    |      |      |                |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| (10) <u>Dia Mundial do Teatro</u> : Assistir a uma peça de teatro                                       | Proporcionar momentos de descontração                                                                                            | Utentes<br>Funcionárias<br>Equipa Técnica<br>Grupo teatro               | Autocarro                                        |             | CMA                                   |      |      |                |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| (11) <u>Dia Nacional dos Centros históricos</u> : Passeio por Évora                                     | Dar a conhecer o que é a nossa cultura                                                                                           | Utentes<br>Funcionárias<br>Equipa Técnica                               | Carrinha                                         | 20€         |                                       |      |      |                |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| (12) <u>Dia mundial da atividade física</u> : Aula de ginastica                                         | Promover a prática de atividade física, assim como mostrar os benefícios do exercício físico.                                    | Utentes<br>Funcionárias<br>Equipa técnica                               |                                                  | 50€         | Professor com especialidade em idosos |      |      |                |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| (13) <u>Dia Do Beijo</u> : 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<br>Funcionárias<br>Equipa Técnica                               | Cadeiras                                         |             |                                       |      |      |                |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |



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. |  |  |
| (14) <u>Dia Do Livro</u> : Leitura de um Conto                                                 | Desenvolver o gosto pela leitura<br>Estimular as capacidades dos utentes                                                                              | Utentes<br>Funcionárias<br>Equipa Técnica                    | Livro                                     |            |                              |      |      |                | Dia 23 |        |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| (15) <u>Dia da Liberdade</u> : realização de trabalhos manuais                                 | Trabalhar a motricidade fina;<br>Partilhar experiências de tempos vividos nessas alturas                                                              | Utentes<br>Funcionárias<br>Equipa Técnica                    | Capsulas de café;<br>papel crepe e arrame | 10€        |                              |      |      |                | Dia 25 |        |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| (16) <u>Dia mundial da Dança</u> :<br>“Dança pelo Mundo”<br>Assistir a diversas danças         | 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<br>Funcionárias<br>Grupo de danças<br>Equipa Técnica |                                           |            | Grupos de danças do concelho |      |      |                | Dia 29 |        |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| (17) <u>Dia da Família</u> : lanche convívio com jogos tradicionais entre familiares e utentes | Promover a aproximação entre os utentes e famílias;<br>Proporcionar momento de convívio                                                               | Utentes<br>Funcionárias<br>Equipa Técnica                    | Ingredientes para lanche                  | 20€        | Familiares                   |      |      |                |        | Dia 15 |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| (18) <u>Dia Internacional dos museus</u> : visita a um museu                                   | Fomentar o gosto pela cultura e história                                                                                                              | Utentes<br>Funcionárias<br>Equipa Técnica                    | Autocarro                                 |            | CMA                          |      |      |                |        | Dia 18 |      |      |      |      |      |      |      |  |  |





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. |  |  |
| (19) Dia Internacional do brincar: “Ensina-me a brincar”        | Partilha de saberes sobre a importância do brincar; Encontros inter geracionais.              | Utentes<br>Funcionárias<br>Equipa Técnica | Autocarro                    |                              | CMA<br>Associação da Creche de Évora |      |      |                |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| (20) Dia Europeu da Música: Ouvir música dos tempos dos utentes | Protagonizar momentos de recreação e lar, estimular sensações agradáveis associadas à música. | Utentes<br>Funcionárias<br>Equipa Técnica | Computador, colunas          |                              |                                      |      |      |                |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| (21) Dia de S. João: Sardinhada                                 | Fomentar o convívio entre utentes e familiares<br>Estimular os vínculos afetivos              | Utentes<br>Funcionárias<br>Equipa Técnica | Sardinhas; fogareiro; carvão | Sardinhas; fogareiro; carvão | Músico a contactar                   |      |      |                |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| (22) Dia Mundial do Chocolate:                                  |                                                                                               |                                           |                              |                              |                                      |      |      |                |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| (23) Dia Mundial da Pizza: Fazer Pizza para o almoço            |                                                                                               |                                           |                              |                              |                                      |      |      |                |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |

*Ass. Idosos*



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. |  |  |
| (24) <u>Dia do amigo:</u>                                                                                                                                | Aproximar os idosos; promover o desenvolvimento pessoal e social                                                                                                           | Utentes<br>Funcionárias<br>Equipa Técnica                       |                                 | 20€         |                                             |      |      |                |      |      |      | Dia 20/30 |        |        |      |      |      |  |  |
| (25) <u>Dia mundial dos avós:</u><br>Histórias contadas aos mais pequenos com fantoches                                                                  | Proporcionar momentos de partilha, mostrar a importância dos avós na vida das crianças                                                                                     | Utentes;<br>Funcionárias;<br>Crianças do Jardim-de-infância; DT | Eva, paus de espetadas          | 20€         | Jardim de Infância                          |      |      |                |      |      |      | Dia 26    |        |        |      |      |      |  |  |
| (26) <u>Dia Mundial da Fotografia:</u><br>Sessão fotográfica                                                                                             | Valorizar o envelhecimento a partir da fotografia. Encarar as características do envelhecimento de modo positivo. Criar um momento lúdico e de auto e hétéro conhecimento. | Utentes<br>Funcionárias<br>Equipa Técnica                       | Câmara fotográfica e            | 150€        | Camara Municipal<br>Ou fotografo contratado |      |      |                |      |      |      |           | Dia 19 |        |      |      |      |  |  |
| (27) <u>Dia Mundial da Gratidão:</u><br>“Grato hoje e sempre”. Criar “um jardim da gratidão”, fazendo flores e numa roda cada um dizer do que está grato | Promover a partilha de aspetos positivos da vida. Reforçar a importância de valores como gratidão. Demonstrar e partilhar sentimentos.                                     | Utentes<br>Funcionárias<br>Equipa Técnica                       | Cartolinas<br>Canetas de feltro |             |                                             |      |      |                |      |      |      |           |        | Dia 21 |      |      |      |  |  |



## 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.   |  |  |
| (28) <u>Dia Mundial do Sonho:</u><br>"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<br>Funcionárias<br>Equipa Técnica | Quadro preto<br>Giz         | 10€         |                   |      |      |                |      |      |      |      |      | Dia 25 |      |      |        |  |  |
| (29) <u>Dia Internacional do Idoso:</u><br>Atividade surpresa                                                                                                |                                                         |                                           |                             |             |                   |      |      |                |      |      |      |      |      | Dia 1  |      |      |        |  |  |
| (30) <u>Dia Mundial do Pão:</u> Fazer pão com o padeiro                                                                                                      | Manter tradições, trabalhar a motricidade               | Utentes<br>Funcionárias                   | Farinha<br>Ovos<br>Chouriço | 20€         | Padeiro da aldeia |      |      |                |      |      |      |      |      | Dia 2  |      |      |        |  |  |
| (31) <u>Dia Mundial do Cinema:</u> ir ao cinema/assistir um filme                                                                                            | Criar um momento de descontração e diversão entre todos | Utentes<br>Funcionárias<br>Equipa Técnica |                             |             |                   |      |      |                |      |      |      |      |      | Dia 5  |      |      |        |  |  |
| (32) <u>Dia de São Martinho:</u><br>(Magusto) Baile, música tradicional e lanche convívio                                                                    | Criar um momento de descontração e diversão entre todos | Utentes<br>Funcionárias<br>Equipa Técnica | Castanhas,<br>batata-doce,  | 30€         |                   |      |      |                |      |      |      |      |      | Dia 11 |      |      |        |  |  |
| (33) <u>Dia de Halloween:</u> baile da vassoura                                                                                                              | Criar um momento de descontração e diversão entre todos |                                           |                             |             |                   |      |      |                |      |      |      |      |      |        |      |      |        |  |  |
| (29) <u>Festa Natal:</u> lanche com as famílias e entrega de presentes                                                                                       | Promover convívio e reviver tempos passados             | Utentes; familiares, funcionárias; DT     | Bolos, sandes, sumos        | 100€        |                   |      |      |                |      |      |      |      |      |        |      |      | Dia 22 |  |  |

*Ass. Idosos*





Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

*[Handwritten signatures]*

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          |
|                                  |                        |                                                                                                                                                                         |                   |
| Atividades físicas ou motoras    | Aulas de Ginástica     | Aumento do auto- domínio, melhorar a                                                                                                                                    | Materiais         |
|                                  | logos tradicionais     |                                                                                                                                                                         |                   |
|                                  | logos de mobilidade    | Bolas, Cordas, Garrafas de plástico, cadeiras, bowling, arcos, latas                                                                                                    | Utentes Animadora |
|                                  | Caminhadas ao exterior | desenvolver as capacidades físicas, combater o sedentarismo e o stress, prevenção das depressões e aumentar a autoestima. Fortalecimento do sistema músculo-esquelético | Utentes Animadora |
| Atividades Cognitivas ou Mentais | Treino da Escrita      | Manter as capacidades dos utentes letrados e ensinar algumas coisas aos iletrados                                                                                       | Utentes Animadora |
|                                  | Jogos de estimulação   | Aumentar a atividade                                                                                                                                                    | Utentes Animadora |
|                                  |                        | Papel, canetas, lápis                                                                                                                                                   | Quarta-feira      |
|                                  |                        | Papel, canetas, giz, quadro                                                                                                                                             | Terça-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 Animadora            | Utentes                          | Quando entrar uma estação  |
|                                  | Hora da adivinha e anedotas                                                                                                             | Diversificar as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio.                                | Utentes Animadora            | Utentes                          | Sempre que se proporcionar |
|                                  | Logos de mesa                                                                                                                           | Promover o convívio e interação dos utentes                                                            | Domino, jogo do galo, cartas | Utentes                          | Sempre que quiserem        |
|                                  | Visionamento de filmes                                                                                                                  | Promover o convívio                                                                                    | Sala, Tv, pc                 | Utentes Funcionárias             | 1x por mês                 |
| Atividades Lúdicas               |                                                                                                                                         |                                                                                                        |                              |                                  |                            |
|                                  |                                                                                                                                         |                                                                                                        |                              |                                  |                            |
|                                  |                                                                                                                                         |                                                                                                        |                              |                                  |                            |
|                                  |                                                                                                                                         |                                                                                                        |                              |                                  |                            |
| Atividades Culturais             | Atelier de Cozinha                                                                                                                      | Partilha de saberes e experiências relativamente à culinária, relembrar hábitos, costumes e vivências, | Material de cozinha          | Utentes Animadora e Funcionárias | 1x por mês                 |
|                                  |                                                                                                                                         |                                                                                                        |                              |                                  |                            |
|                                  |                                                                                                                                         |                                                                                                        |                              |                                  |                            |
|                                  |                                                                                                                                         |                                                                                                        |                              |                                  |                            |

Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

John F. Jones









### Reflexão final

O Plano de Atividades visa uma melhoria na organização e orientação da instituição, dos utentes, colaboradores e de outras pessoas envolvidas 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 Idoso e Reformados do Sabugueiro vai continuar a 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.

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 realizamos atividades específicas, onde fomos trabalhando áreas específicas como motoras, intelectuais, sociais.

*Chas Chagas*

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

*Juliano Rafael Espalher Junior  
João Antônio Machado Figueira  
Custódio José da Silva Lima  
Augusto Figueira Ramos  
Eduardo Valcira Lopes Alves*

Direção

Sabugueiro, 07/11/2019