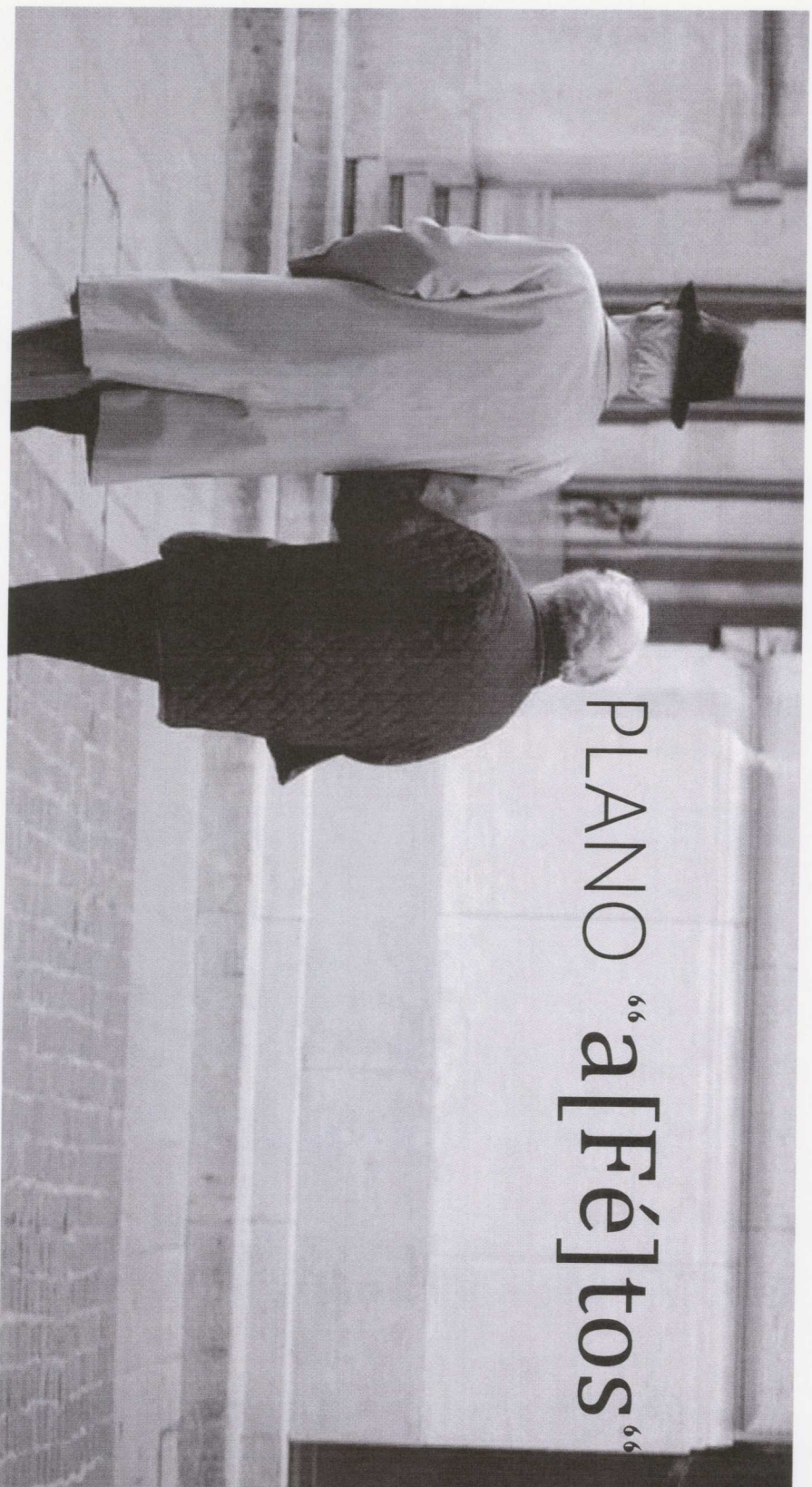




PLANO “a[Fé]tos”

PLANO DE ATIVIDADES 2021 - ERP I

CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL
Rua B. Borcelção Siqueira
6355-080 MALHADA SORDA
Tel: 271 566 138 - Fax: 271 686 000

Técnica Animadora Sociocultural: Ana Rita Santos

“Muitas pessoas pensam e estimulação apenas como exercícios físicos:

caminhadas, corrida (...) Pouco se fala em estimular a inteligência, a memória, a capacidade de aprendizagem, os relacionamentos, os

pensamentos, a auto-estima, enfim os aspectos da esfera socio emocional.

Estimular, para mim, é criar uma postura de busca constante, de realizar actividades, de sentir-se alguém, para, com isso, ser parte integrante e activa do seu grupo. É incentivar a busca de satisfação nas realizações do dia-a-dia, a fim de ampliar o mundo interno e externo, para que não seja um peso para si, para a sua família e para a sociedade”

(Zimmerman, 2000)

INTRODUÇÃO

O presente Plano de Actividades do Centro de Bem Estar Social (CBES) tem como objectivo divulgar as actividades propostas para o ano de 2021. Constituem parte integrante do Plano de Actividades, um conjunto de acções que têm vindo a ser desenvolvidas nos últimos anos, mas que dada a sua receptividade se mantêm no Plano Actual. Todavia, pretende-se o desenvolvimento de novas acções/actividades, baseando-se estas no pressuposto da participação activa dos residentes, bem como dos seus familiares e comunidade envolvente.

Partindo do pressuposto que os idosos constituem um grupo social de risco, dada a precariedade das suas condições económicas e a impossibilidade de acederm a bens e serviços considerados fundamentais, e não esquecendo a salvaguarda dos seus direitos e a afirmação da sua imagem positiva na sociedade, importa apostar em iniciativas que promovam o envelhecimento activo, tendo presente por um lado aquilo que são, as suas reais necessidades ao nível biopsicossocial e por outro, os recursos humanos e materiais disponíveis tanto na Instituição como no meio envolvente. Todos nós devemos ter oportunidades de realização pessoal e nesse sentido é importante que as actividades a definir sejam heterogéneas, tendo em conta que a população idosa, também ela é heterogénea e cada idoso tem as suas características e é detentor de uma história de vida.

A planificação de actividades consiste na ocupação do utente e no seu envolvimento nas mesmas, para que este possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inactivos. A Realização de actividades com e para os utentes visa proporcionar uma vida mais activa e mais criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com o meio envolvente, desenvolvendo a autonomia pessoal.

Algumas das actividades dos planos anteriores mantêm-se, uma vez que é uma mais-valia para cada idoso a nível de evolução individual e mostram interesse em continuar, pois os efeitos são benéficos. Por outro lado, vamos implementar outro tipo de actividades mais orientadas para a estimulação cognitiva criativa.

Assim será importante que as actividades se desenvolvam em torno de:

Promoção da Saúde: Através do desenvolvimento de diversas iniciativas, contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes no processo de envelhecimento, designadamente ao nível da mobilidade/autonomia, dos cuidados a ter com a saúde, a alimentação, entre outras. Pretende-se objectivamente criar factores de protecção que contribuam para a melhoria das suas condições de saúde e consequentemente para a sua qualidade de vida.

Educação – Formação: Ampliar os níveis de conhecimento e potenciar as capacidades cognitivas, influenciando de forma positiva na sua autoestima e desenvolvimento pessoal.

Actividades Ocupacionais: Através da promoção de actividades ocupacionais pretende-se potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e em simultâneo promover a interacção de grupo, reforçando o convívio e os laços sociais.

Lazer: Promover oportunidades de lazer e aprendizagem através do entretenimento.

Calendarização: De Fevereiro de 2021 a Dezembro de 2021

Estratégias de comunicação e de divulgação: Redes Sociais

Indicadores da Avaliação do Projecto: A Avaliação do plano é efectuada através de dados recolhidos ao longo das actividades: mapas de presenças e observações relatadas pelo técnico e pelo participante activo.

OBJECTIVOS DO PLANO A[FÉ]TOS

OBJECTIVOS GERAIS:	• Otimizar e compreender: as funções cognitivas, as necessidades, expectativas e motivações dos idosos • Promover um bem-estar diário e qualidade de vida
OBJECTIVOS ESPECÍFICOS:	• Estimular a flexibilidade e agilidade mental • Aumentar a memória a curto prazo • Promover aprendizagem através do entretenimento • Estimular a capacidade de memória visual • Promover a troca de experiências • Promover hábitos de vida saudável • Prevenir a desorientação no tempo e espaço • Fortalecer coordenação visual com coordenação motora • Desenvolver a fluência verbal e de raciocínio directo • Estimular a criatividade construtiva • Desenvolver a capacidade de memorização • Estimular a Interação Social, Atenção e Intervenção • Desenvolver capacidades de competitividade saudável • Aumentar actividade cerebral • Retardar os efeitos da perda de memória • Fortalecer a coordenação, linguagem e vocabulário • Desenvolver o autoconhecimento e conhecimento recíproco • Desenvolver a estrutura intelectual • Manter e Aumentar a conservação do desempenho cognitivo • Estimular as funções da orientação no espaço e da coordenação psicomotora

OBJECTIVOS DO PLANO A[FÉ]TOS

Materiais:

- ◆ Materiais Recicláveis
- ◆ Material Audiovisual
- ◆ Materiais de desperdício, (desenho, pinturas, modelagem, colas, tecidos, EVA ...)
- ◆ Livros, Jornais
- ◆ Carrinhas
- ◆ Materiais necessários à realização dos exercícios físicos
- ◆ Todo o material inerente à preparação das actividades

Físicos:

- ◆ Refeitório
- ◆ Salas Polivalentes
- ◆ Espaços Exteriores

ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS

ACTIVIDADES	TIPO	OBJECTIVOS PRINCIPAIS DE INTERVENÇÃO ALCANÇAR	HUMANOS	MATERIAIS	CALENDARIZAÇÃO
<u>Momento de Planificação de Atividades</u>	◆ Informativa ◆ Social	- Promover a participação ativa na elaboração das atividades; - Valorizar os hábitos, necessidades e interesses do utente	Animadora Sociocultural Diretora Técnica	- Mapa de planeamento - Material Informático	Aquando da entrada do utente na resposta social e sempre que apropriado
<u>Físicas/ Motoras – Ginástica Geriátrica, caminhada</u>	◆ Desportiva	- Assegurar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo e o stress; - Desenvolver as capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação articular e muscular	Animadora Sociocultural Auxiliares de Ação direta (caso necessário)	- Cordas, Bolas, Cadeiras, Músicas, Outros acessórios adequados à prática das atividades planeadas	Todos os dias da semana das 09:40h às 11:00h
<u>Cognitivas – Treino de Escrita</u>	◆ Intelectual ◆ Social	- Manter as capacidades dos utentes letrados, estimulando a escrita e a leitura, a memória e a concentração.	Animadora Sociocultural	- Fichas didáticas; - Livros; - Material de escrita;	Uma vez por Semana
<u>Cuidados de Beleza e estética</u>	◆ Social	- Melhorar a autoestima e valorização pessoal. Proporcionar momentos de convívio.	Cabeleireira Animadora Sociocultural Auxiliares de Ação direta	- Material de cabeleireiro - Produtos de Higiene - Verniz - Pinças	Sempre que necessário
<u>Higienização das barbas /unhas e depilação</u>	◆ Social ◆ Pessoal	- Manter os utentes com as barbas e depilações feitas	Auxiliares de Ação direta	- Gilletes - Espuma depilatória/ Barbear - Corta Unhas - Tesouras	Sempre que necessário
<u>Dança</u>	◆ Desportiva ◆ Festiva ◆ Social	- Melhorar a autonomia dos idosos - Manter as capacidades motoras - Proporcionar momentos de convívio e interação	Animadora Sociocultural	- CD's de música popular - PC - Tv	- Festejos de Aniversários - Festas Populares

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS

ATIVIDADES	TIPO	OBJECTIVOS PRINCIPAIS DE INTERVENÇÃO ALCANÇAR	HUMANOS	MATERIAIS	CALENDARIZAÇÃO
<u>Música</u>	◆ Social ◆ Festiva	- Proporcionar o convívio entre os idosos - Incentivar cada um dos idosos a mostrar o seu conhecimento musical - Partilha de conhecimentos	Animadora Sociocultural	- Sala com cadeiras em círculo	- Uma vez de 15 em 15 dias
<u>Expressão Plástica / Manual</u>	◆ Intelectual ◆ Social ◆ Lúdica. Recreativa	- Estimular a imaginação do idoso - Desenvolver a motricidade fina com a precisão manual coordenação psicomotora	Animadora Sociocultural	- Tintas - Tecidos - Canetas - Lápis - Telas - Materiais Recicláveis	- Uma vez de 15 em 15 dias ou sempre que a comemoração temática permita
<u>Troca de conhecimentos / Leitura Criativa</u>	◆ Social ◆ Lúdica	- Proporcionar troca de vivências entre os utentes, passa a ser uma partilha geral em vez de ser apenas para as técnicas	Animadora Sociocultural	- Cadeiras - Histórias - Livros	- Uma vez por semana
<u>Eucaristia Dominical / Terço</u>	◆ Cultural ◆ Religiosa	- Proporcionar momentos espirituais e religiosos	Animadora Sociocultural Utes / Voluntários	- Televisão - Rádio - Um terço por pessoa	- Domingo de manhã - Todos os dias as 16h
<u>Comemorações das Estações do Ano</u>	◆ Intelectual ◆ Social ◆ Lúdico. Recreativa	- Orientar o utente no tempo - Desenvolver a destreza manual - Incentivar a criatividade e improvisação dos utentes	Animadora Sociocultural	- Cartolinas - Tintas - Material Reciclável - Colas - Tesouras	- Na Mudança das Estações do Ano
<u>Culturais</u>	◆ Social ◆ Recreativa ◆ Cultural ◆ Festiva	- Promover o contacto com o exterior - Dinamizar a socialização/convívio com outro público - Implementar uma participação ativa	Animadora Sociocultural Diretora Técnica Auxiliar de Ação Direta	- Meio de transporte - Outros recursos a nível de alimentação sempre que necessário	- Em data a definir - Quando surjam convites
<u>Jogos de Mesa / Estimulação</u>	◆ Social ◆ Recreativo ◆ Intelectual	- Promover o convívio/interação entre os utentes - Partilha de conhecimentos - Promover a entreajuda	Animadora Sociocultural	- Cartas - Dominó - Damas - Bingo	- Uma vez por semana (Bingo) e sempre as restantes atividades sejam mais adequadas.

ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS

ACTIVIDADES	TIPO	OBJECTIVOS PRINCIPAIS DE INTERVENÇÃO ALCANÇAR	RECURSOS	CALENDARIZAÇÃO
			HUMANOS	
			MATERIAIS	
<u>Jogos de Mesa / Estimulação</u>	- Social - Recreativo - Intelectual	- Promover o convívio/interacção entre os utentes - Partilha de conhecimentos - Promover a entreajuda - Aumentar os períodos de distração	Animadora Sociocultural - Cartas - Dominó - Damas - Bingo - Puzzles - Jogo do Galo	Uma vez por semana (bingo) e sempre as restantes actividades sejam mais adequadas aos utentes
<u>Ateliê de Culinária</u>	- Intelectual - Social	- Estimular a memória dos utentes - Partilha de conhecimentos em novas receitas - Manter as capacidades psicomotoras	Animadora Sociocultural Cozinha - Material de cozinha - Material de escrita	Dias comemorativos Festejos Temáticos
<u>Encontros Intergeracionais</u>	Intergeracional	- Promover o intercâmbio de conhecimentos entre gerações; - Possibilitar o cruzamento de experiências entre pessoas com idades distintas e em diferentes estádios de desenvolvimento.	Animadora Sociocultural - Papel - Lápis - Tintas - Marcadores - Máquina Fotográfica	Ao longo do ano, sempre que seja possível em conjunto com outras instituições
<u>Avaliação dos Sinais Vitais/ Cálculo do Índice de Massa Corporal</u>	- Informativa - Valorização Pessoal	- Prevenir patologias no idoso - Promover hábitos de vida saudável - Difundir uma imagem positiva da importância da saúde	Enfermeira - Medidor de Tensão Arterial - Medidor de Glicémia - Oxímetro - Agenda de Registo - Balança	Sempre que se verifique a necessidade
<u>Atividade Cinematográfica (com resumo final Oral)</u>	- Cultural - Recreativo	- Estimular a concentração - Retardar os efeitos da perda de memória	Animadora Sociocultural	- Tv - Filme Português
<u>Expressão e Comunicação Oral e Corporal (Conversas, Debates) V9</u>	- Social - Cultural - Lúdica	- Promover interesse de temáticas - Incentivar a troca de experiências - Permitir a troca de opiniões e sugestões - Desenvolver a transmissão de sentimentos através da voz e comportamentos corporais	Animadora Sociocultural	- Revistas - Histórias - Computador

ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS

ACTIVIDADES	TIPO	OBJECTIVOS PRINCIPAIS DE INTERVENÇÃO ALCANÇAR	HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	CALENDARIZAÇÃO
<u>Actividade Cinematográfica (com resumo final Oral)</u>	- Cultural - Recreativo	- Estimular a concentração - Retardar os efeitos da perda de memória	Animadora Sociocultural	- Tv - Filme Português	- Dia temático - Uma vez por mês
<u>Expressão e Comunicação Oral e Corporal (Conversas, Debates) V9</u>	- Social - Cultural - Lúdica	- Promover interesse de temáticas - Incentivar a troca de experiências - Permitir a troca de opiniões e sugestões - Desenvolver a transmissão de sentimentos através da voz e comportamentos corporais	Animadora Sociocultural	- Revistas - Histórias - Computador	Sempre que apropriado
<u>Actividade Teatral</u>	- Cultural - Lúdica - Social	- Desenvolver a fluência verbal - Fortalecer a coordenação, a linguagem e o vocabulário - Estimular a criatividade e fantasia - Desenvolver a capacidade de memorização	- Animadora Sociocultural - Directora Técnica - Administrativa - Auxiliares de Acção Directa (caso necessário)	- Livros - Contos - Acessórios adequados ao tema teatral	- Dia Temático - Páscoa - Natal
<u>Avaliação das Emoções</u>	- Social - Intelectual	- Desenvolver a fluência verbal - Desenvolver a fluência emotiva - Aumentar a auto estima da pessoa idosa	- Animadora Sociocultural	- Fotos de smiles/emogis - Telemóvel	- Uma vez por mês - Sempre que se verifique necessidade de avaliar caso isolado
<u>Musicoterapia</u>	- Intelectual - Cultural - Lúdica	- Aumentar/Manter actividade cerebral - Colaborar para a conservação do desempenho cognitivo	- Animadora Sociocultural	- Fones - Telemóvel - Coluna de som - PC	- Uma vez de 15 em 15 dias com utentes mais dependentes

ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS
ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS
CELEBRAÇÃO DE DIAS FESTIVOS / TEMÁTICOS

ACTIVIDADES	TIPO	OBJECTIVOS PRINCIPAIS DE INTERVENÇÃO ALCANÇAR	HUMANOS	MATERIAIS	CALENDARIZAÇÃO
<u>Celebração dos Aniversários</u>	- Festiva - Lúdica	- Preservar a identidade dos idosos - Manter as capacidades ao nível do equilíbrio emocional e das relações interpessoais - Fomentar e reviver vivências do passado	Animadora Sociocultural Auxiliária de Acção Directa	- Bolo de Aniversário - Listagem de Aniversários - Oferta simbólica	Sempre que seja o aniversário de um dos idosos
<u>Dia de S. Valentim</u>	- Social - Recreativa	- Manter os hábitos culturais alusivos a data - Promover a participação e interacção em grupo - Partilha de vivências dos tempos de adolescentes	Animadora Sociocultural	- Moldes - Poemas - Materiais Recicláveis - Tintas - Pinceis	14 de Fevereiro
<u>Carnaval</u>	- Social - Lúdica - Festiva	- Relembrar hábitos e costumes culturais - Promover a participação activa dos idosos num desfile	Animadora Sociocultural Técnicas Colaboradoras	- Mascaras - Músicas alusivas à data	16 de Fevereiro
<u>Dia Internacional da Língua Materna</u>	- Lúdica - Intelectual	- Promover novo hábito - Fortalecer a linguagem e vocabulário	Animadora Sociocultural	- Livros - Pequenos Contos	21 de Fevereiro
<u>Dia Internacional da Mulher</u>	- Social - Lúdica - Manual	- Promover novos hábitos culturais - Aumentar a auto estima e disseminar uma imagem positiva da data	Animadora Sociocultural Técnica	- Agulhas - Tecidos - Alfinetes	8 de Março
<u>Dia do Pai</u>	- Lúdica. Recreativa - Cognitiva	- Desenvolver a criatividade manual do idoso - Fomentar partilha de recordações e vivências com os familiares	Animadora Sociocultural	- Vídeos elaborados pelos familiares - Materiais recicláveis - Lápis de cor	19 de Março
<u>Equinócio da Primavera</u>	- Social - Lúdico	- Desenvolver a criatividade manual e motricidade fina e grossa do utente - Estimular agilidade cognitiva em conjunto com manual	Animadora Sociocultural	- Moldes - Lápis de cor - Tesouras - Colas - Músicas	20 de Março
<u>Dia Internacional da Felicidade</u>	- Lúdico - Manual				

ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS
ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS
CELEBRAÇÃO DE DIAS FESTIVOS / TEMÁTICOS

ACTIVIDADES	TIPO	OBJECTIVOS PRINCIPAIS DE INTERVENÇÃO ALCANÇAR	RECURSOS	CALENDARIZAÇÃO	ACTIVIDADES
<u>Dia da Árvore</u>	- Cognitiva - Social - Cultural	- Estimular a fluência verbal - Promover a leitura ativa - Promover o contacto com a natureza - Promover interação entre utentes	Humanos Animadora Sociocultural	Materiais - Tratamento de uma parte do jardim e cultivo - Poemas	21 de Março
<u>Dia Mundial da Poesia</u>	- Social - Recreativa - Ocupacional	- Promover o gosto pelo teatro - Estimular a interação de Grupo - Aumentar a agilidade preceptiva e mental	Animadora Sociocultural	- Mini peça de teatro (comédia)	27 de Março
<u>Dia das Mentiras</u>	- Social - Comunicativo - Cognitivo	- Aumentar a interação e confiança entre utentes e colaboradoras - Promover momento recreativo e de autonomia do utente - Estimular agilidade e destreza mental do utente	Animadora Sociocultural	- Músicas - Ações destinadas pela Animadora - Acessórios decorativos	1 de Abril
<u>Dia Internacional da Diversão no Trabalho</u>	- Festivo - Religioso - Cultural	- Manter presente o costume antigo - Promover a contextualização de data - Estimular a fantasia e Criatividade	Animadora Sociocultural	- Chocolates - Cartolinas - Colas - Moldes - Equipamento desportivo - Jogos de chão, para exterior	4 de Abril
<u>Páscoa</u>	- Desportiva - Social	- Promover o gosto e interesse pelas actividades físicas - Promover o bem-estar do público-alvo	Animadora Sociocultural	- Ação de Sensibilização para os utentes - Brainstorming	6 de Abril
<u>Dia Mundial da Actividade Física</u>	- Informativa - Social - Cognitiva	- Promover o contacto directo com a realidade alusiva ao tema da saúde - Desenvolver a capacidade construtiva de raciocínio	Enfermeira Animadora sociocultural	- Pinças - Caixa de ovos - Massas - Grão	7 de Abril
<u>Dia Mundial da Doença de Parkinson</u>	- Informativa - Lúdica	- Prevenir o aumento da doença - Estimular a motricidade fina	Animadora Sociocultural		11 de Abril

ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS
ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS
CELEBRAÇÃO DE DIAS FESTIVOS / TEMÁTICOS

ACTIVIDADES	TIPO	OBJECTIVOS PRINCIPAIS DE INTERVENÇÃO ALCANÇAR	RECURSOS HUMANOS	CALENDARIZAÇÃO MATERIAIS	ACTIVIDADES
<u>Dia Mundial da Doença de Parkinson</u>	◆ Informativa ◆ Lúdica	- Prevenir o aumento da doença - Estimular a motricidade fina	Animadora Sociocultural	- Pinças - Caixa de ovos - Massas - Grão	11 de Abril
<u>Dia Do Beijo</u>	◆ Social ◆ Manual	- Aumentar a destreza manual do utente - Incutir o gosto de comemorar uma data positiva socialmente - Fortalecer laços com familiares	Animadora Sociocultural	- Material de vídeo - Moldes de Smiles - Lápis de Cor	13 de Abril
<u>Dia Mundial Da Voz</u>	◆ Social ◆ Lúdico ◆ Recreativo	- Aumentar o gosto pela música e canto - Desenvolver capacidades de competição saudável	Animadora Sociocultural	- Material Áudio - Letras de canções - Microfone	16 de Abril
<u>Dia Da Liberdade</u>	◆ Cultural ◆ Manual	- Manter o idoso orientado no tempo e no espaço - Relembrar comemorações antigas	Animadora Sociocultural	- Material Reciclável - Lápis de cor - História alusiva à data	
<u>Dia da Dança</u>	◆ Festivo ◆ Cultural ◆ Social	- Estimular o gosto pela Dança - Estimular o movimento e expressão corporal	Animadora Sociocultural	- Coluna - Música variada - Coreografia	29 de Abril
<u>Dia da Mãe</u>	◆ Festiva ◆ Cultural ◆ Manual	- Valorizar todas as mães da instituição - Fomentar o trabalho de grupo em atividade de expressão manual	Animadora Sociocultural	- Alfinetes - Linhas - Agulhas - Tesouras - Tecidos	2 de Maio
<u>Dia Internacional do Enfermeiro</u>	◆ Manual ◆ Recreativo	- Incutir a necessidade da gratidão - Localizar o utente no espaço e tempo de data comemorativa - Estimular a Criatividade	Animadora Sociocultural Enfermeira	- Eva - Colas - Moldes - Tesouras	12 de Maio
<u>Dia da Família</u>	◆ Cultural ◆ Social ◆ Lúdico	- Evidenciar a importância da família - Incentivar os idosos a participar na atividade manual para recordar a data	Animadora Sociocultural	- Camara de áudio - Pinturas - Poemas e frases	15 de Maio

ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS
ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS
CELEBRAÇÃO DE DIAS FESTIVOS / TEMÁTICOS

ACTIVIDADES	TIPO	OBJECTIVOS PRINCIPAIS DE INTERVENÇÃO ALCANÇAR	RECURSOS	CALENDARIZAÇÃO	ACTIVIDADES
<u>Dia da Família</u>	- Cultural - Social - Lúdico	- Evidenciar a importância da família - Incentivar os idosos a participar na actividade manual para recordar a data	HUMANOS Animadora Sociocultural	MATERIAIS - Camara de áudio - Pinturas - Poemas - Frases - tesouras	15 de Maio
<u>Dia Nacional da Luta Contra a Obesidade</u>	- Cultural - Informativo	- Promover a cooperação de grupo - Envolver o idoso no debate e raciocínio sobre as questões de saúde - Sensibilizar o idoso para as questões de saúde através do entretenimento	Animadora Sociocultural	- Questões didácticas - Imagens - Brainstorming	23 de Maio
<u>Dia Mundial da Bicicleta</u>	- Social - Recreativo	- Estimular novas experiências - Recordar experiências antigas	Animadora Sociocultural	- Bicicleta	3 de Junho
<u>Dia Internacional do Piquenique</u>	- Social - Recreativo	- Promover o bem-estar nas saídas de grupo para o exterior - Promover o contacto com o meio ambiente exterior	Animadora Sociocultural Directora Técnica	- Lanche - Música - Jogos	18 de Junho
<u>Dia de S. João</u>	- Festivo - Cultural - Social	- Relembrar os idosos dos hábitos e costumes antigos e de forma individual de cada região - Inserir os idosos nas actividades recreativas alusivas a data	Animadora Sociocultural	- Fitas coloridas - Balões - Bandeiras em tecido - Almoço Convívio (Sardinhada)	24 de Junho
<u>Dia Mundial da Bibliotecas</u>	- Social - Informativo	- Promover o conhecimento nos idosos - Fomentar o contacto com o meio exterior e com a leitura	Animadora Sociocultural Directora Técnica	- Livros - Anedotas	1 de Julho
<u>Dia Internacional da Piada</u>					

ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS
ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS
CELEBRAÇÃO DE DIAS FESTIVOS / TEMÁTICOS

ACTIVIDADES	TIPO	OBJECTIVOS PRINCIPAIS DE INTERVENÇÃO ALCANÇAR	RECURSOS	CALENDARIZAÇÃO	ACTIVIDADES
<u>Dia Mundial da Bibliotecas</u>	- Social - Informativo	- Promover o conhecimento nos idosos - Fomentar o contacto com o meio exterior e com a leitura	Animadora Sociocultural Diretora Técnica	- Livros - Anedotas	1 de Julho
<u>Dia Internacional da Piada</u>	- Culinário - Lúdico	- Proporcionar o contacto directo com alimentação diferente - Estimular a flexibilidade intelectual e agilidade motora	Animadora Sociocultural Cozinheira	- Ingredientes para pizza - Massa - Forno	10 de Julho
<u>Dia do Amigo</u>	- Social - Informativa - Cultural	- Fortalecer as relações de amizade incutindo no idoso a necessidade de ajudar o próximo - Fortalecer o raciocínio e perspicácia	Animadora Sociocultural	- Material áudio visual	20 de Julho
<u>Dia Internacional dos Avós</u>	- Festiva - Cultural - Social	- Promover aproximação familiar - Valorizar o seu papel como avós - Fortalecer o contacto com os netos	Animadora Sociocultural	- Material audiovisual	26 de Julho
<u>Dia Internacional da Juventude</u>	- Social - Cultural - Recreativa	- Promover o contacto com a natureza e animais - Estimular as funções da orientação no espaço e da coordenação psicomotora - Promover a troca de experiências	Animadora Sociocultural Diretora Técnica Colaboradoras	- Carrinha para ida ao piqueteiro - Ida ao parque do concelho ou da aldeia de castelo rodriço	12 de Agosto
<u>Dia Mundial da Fotografia</u>	- Informativa - Recreativa - Lúdica	- Promover o contacto com as novas tecnologias - Aumentar agilidade intelectual - Prevenir a desorientação tempo e espaço	Animadora Sociocultural	- Moldura com material reciclável - Máquina fotográfica	19 de Agosto

ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS
ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS
CELEBRAÇÃO DE DIAS FESTIVOS / TEMÁTICOS

ACTIVIDADES	TIPO	OBJECTIVOS PRINCIPAIS DE INTERVENÇÃO ALCANÇAR	RECURSOS HUMANOS	CALENDARIZAÇÃO MATERIAIS	ACTIVIDADES
<u>Dia Internacional da Juventude</u>	- Social - Cultural - Recreativa	- Promover o contacto com a natureza e animais - Estimular as funções da orientação no espaço e da coordenação psicomotora - Promover a troca de experiências	Animadora Sociocultural Diretora Técnica Colaboradoras	- Carrinha para ida ao piqueteiro - Ida ao parque do concelho ou da aldeia de castelo rodriço	12 de Agosto
<u>Dia Mundial da Fotografia</u>	- Informativa - Recreativa - Lúdica	- Promover o contacto com as novas tecnologias - Aumentar agilidade intelectual - Prevenir a desorientação tempo e espaço	Animadora Sociocultural	- Moldura com material reciclável - Máquina fotográfica	19 de Agosto
<u>Dia Mundial da Fisioterapia</u>	- Informativo - Desportivo	- Proporcionar aos utentes momentos técnicos relativamente ao bem-estar físico - Interação com profissionais da área alusiva à comemoração da data - Incentivar às práticas de bem-estar	Animadora Sociocultural Fisioterapeuta	- Pedaleiras - Rolos - Elásticos - Coluna de Música (Exterior)	8 de Setembro
<u>Dia Mundial da Doença de Alzheimer</u>	- Social - Informativa - Manual	- Proporcionar e manter o desenvolvimento cognitivo - Fomentar o trabalho de grupo e individual - Desenvolver agilidade perceptiva e construtiva	Animadora Sociocultural	- Jogos de memória - Jogo de minigolfe no exterior	21 de Setembro
<u>Dia Internacional do minigolfe</u>	Social	- Fomentar o trabalho em grupo - Promover o trabalho em diferentes materiais para decoração da instituição	Animadora Sociocultural	- Cartolinas - Tesouras - Folhas de árvores - Lápis de cor - Moldes alusivos à data	22 de Setembro
<u>Dia Mundial do Sonho</u>	- Social - Recreativo - Informativo	- Proporcionar a um dos utentes a realização de um sonho - Fomentar o trabalho de equipa.	Animadora Sociocultural Técnicas Internas	- Camara de filmar - Quadro - Marcadores	25 de Setembro

ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS
ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS
COMEMORAÇÃO DE DIAS FESTIVOS / TEMÁTICOS

ACTIVIDADES	TIPO	OBJECTIVOS PRINCIPAIS DE INTERVENÇÃO ALCANÇAR	HUMANOS	MATERIAIS	CALENDARIZAÇÃO
<u>Outubro Cor de Rosa</u>	◆ Informativo ◆ Sensibilização ◆ Recreativo	- Sensibilizar o idoso para a importância do tema - Aperfeiçoar a motricidade fina	Animadora Sociocultural	- Lápis de cor - Moldes de laços - Papel de parede colante	Início do mês
<u>Dia Internacional do Idoso</u>	◆ Social ◆ Cultural ◆ Festivo	- Fomentar relações com idosos de outras instituições - Partilha de gostos e saberes musicais	Animadora Sociocultural	Actividade a definir	1 de Outubro
<u>Dia Mundial do Ovo</u>	◆ Lúdica ◆ Manual	- Promover actividade em grupo - Promover a pintura com outros materiais - Incentivar à criatividade	Animadora sociocultural	Tintas - Cascas de ovos - Jogo com ovos	9 de Outubro
<u>Dia Mundial da Saúde Mental</u>	◆ Informativa ◆ Lúdica	- Promover agilidade mental - Desenvolver a estrutura intelectual	Animadora Sociocultural	- Fichas didácticas de estimulação cognitiva	10 de Outubro
<u>Dia Mundial das Massas</u>	◆ Social ◆ Recreativo	- Permitir o idoso trabalhar com outros materiais (massas) - Promover a imaginação e destreza manual	Animadora Sociocultural	- Variadas Massas - Papelão - Moldes para colagens - Colas	25 de Outubro
<u>Dia Mundial da Terapia Ocupacional</u>	◆ Informativo ◆ Recreativo ◆ Estimulação	- Estimulação dos sentidos (tato, olfacto, paladar e audição) - Estimulação de motricidade grossa e fina - estimular a capacidade de raciocínio através de jogos	Animadora sociocultural	- Jogos de estratégia - Jogos de percepção - objectos diversificados	27 de Outubro
<u>Dia Mundial da Terceira Idade</u>	◆ Social ◆ Recreativo	- Estimular a comunicação verbal e corporal através da dança	Animadora Sociocultural Técnicas Internas	A Definir	28 de Outubro

ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS
ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS
COMEMORAÇÃO DE DIAS FESTIVOS / TEMÁTICOS

ACTIVIDADES	TIPO	OBJECTIVOS PRINCIPAIS DE INTERVENÇÃO ALCANÇAR	RECURSOS		CALENDARIZAÇÃO
			HUMANOS	MATERIAIS	
<u>Dia Mundial do Cinema</u>	- Social - Recreativo - Cultural	- Permitir ao idoso uma nova experiência (visualizar um filme no cinema)	Animadora Sociocultural	- Meio de Transporte - Filme - Auditório	5 de Novembro
<u>Dia de S. Martinho</u>	- Social - Lúdico	- Promover momento de descontração entre idosos e orientá-los no tempo - Recrear hábitos e práticas antigas alusivas à data (como muchicar castanhas)	Toda a equipa de colaboradoras do dia	- Castanhas - Forno ou fogueira no exterior	11 de Novembro
<u>Dia da Bolacha</u>	- Lúdico - Recreativo	- Promover o contacto directo com a culinária - Permitir ao idoso o contacto com outros materiais e criando forma de poder "cozinhar" um alimento diferente do habitual	Animadora Sociocultural Cozinheira	- Ingredientes necessários para elaboração de bolachas - Moldes	4 de Dezembro
<u>Dia Internacional do Direitos Humanos</u>	- Social - Cultural - Informativo	- Promover o conhecimento sobre os direitos humanos colocando na prática através de expressão plástica construindo um "estendal" dinâmico com os direitos mais relevantes	Animadora Sociocultural	- Papelão - Colas - Tesouras - Marcadores - Moldes - Corda	10 De Dezembro
<u>Início do Inverno</u>	- Informativo - Cultural	- Fomentar o gosto do trabalho em grupo para elaborar decoração para a instituição alusiva à data	Animadora Sociocultural	- Materiais recicláveis - Cartolinas - Tecidos - Colas	21 de Dezembro

O Presente plano pode sofrer alterações bem como a elaboração de atividades extras

Diretora Técnica Vanessa Louzader
Animadora Sociocultural Ava Santos

CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL
Rua D. Conceição Borromeo
6355-080 MALHADA SOBUJA
Telef. 271 566 138 - Fax: 271 566 989

31/12/2021