


PLANO DE ATIVIDADES 2018





A stylized handwritten signature in black ink, located in the top right corner of the page.



A vertical decorative bar on the left side of the page, featuring a gradient of blue colors with a white, wavy, abstract shape running through it.

“Saber envelhecer é a obra-prima da sabedoria e um dos capítulos mais difíceis na grande arte de viver.”

Hermann Melville



INDICE

• <i>Introdução</i>	4
• <i>Centro de Convívio</i>	5
• <i>Estruturação do Plano</i>	6
• <i>Atividades Ocupacionais e Jogos</i>	7
• <i>Lazer</i>	9
• <i>Promoção da Saúde, Bem- Estar e Segurança</i>	12
• <i>Expressão Plástica</i>	15
• <i>Aprovação</i>	17



INTRODUÇÃO

A planificação anual das atividades socioculturais para o Centro de Convívio da Associação de Reformados Pensionistas e Idosos da Abrunheira – Idosos Ativos, visa a concretização de objetivos inerentes à existência desta resposta social, que passam pela ocupação dos utentes e respetivo envolvimento nas atividades, para que possam sentir prazer na sua realização, o que, por sua vez, vai motivar à participação e consciencialização de que são úteis e de que o seu contributo é importante para o desenvolvimento das mesmas.

Desta forma, a implementação de atividades no Centro de Convívio permite proporcionar uma vida mais ativa apontando para a diversidade de domínios a trabalhar, respeitando os diferentes saberes, promovendo a autonomia pessoal, propiciando momentos lúdicos, comunicacionais e criativos, melhorando a auto estima de cada um.

O objetivo das atividades sócio culturais e de lazer é essencialmente divertir as pessoas, promover o convívio, ocupar o tempo de forma organizada e saudável, divulgar saber e conhecimentos, contrariar a solidão e o isolamento.



ESTRUTURAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES

O presente Plano de Atividades foi pensado tendo em conta:

- ✓ *Promoção da autonomia, autoestima e qualidade de vida do utente;*
- ✓ *Incentivar a participação e potenciar a inclusão social através de atividades culturais e recreativas, prevenindo a solidão e isolamento social;*
- ✓ *Incentivar os utentes a desenvolver trabalhos de lazer;*
- ✓ *Respeitando o utente quanto à sua individualidade, capacidades, potencialidades, hábitos e interesses;*
- ✓ *Tendo em atenção que a ocupação dos utentes depende do seu projeto de vida, hábitos e vivências.*

O presente plano dará continuidade ao proposto e levado a efeito nos anos anteriores, focando-se essencialmente na Promoção da Qualidade de Vida Sénior.



ATIVIDADES OCUPACIONAIS E JOGOS

Objetivos

Através da promoção de atividades ocupacionais e jogos pretende-se:

- ✓ *Promover o entretenimento, a concentração e o raciocínio;*
- ✓ *Desenvolver o espírito de grupo e de competição;*
- ✓ *Fortalecer o convívio entre utentes e momentos de boa disposição;*
- ✓ *Libertar tensões e emoções;*
- ✓ *Aumentar a atividade cerebral retardando os efeitos da perda de memória.*



Dinâmicas de Grupo

- ✓ *Almoços Convívio*
- ✓ *Passeios;*
- ✓ *Visitas a monumentos;*
- ✓ *Visulização de filmes;*
- ✓ *Festas temáticas (Natal, Carnaval, S. Martinho, etc);*
- ✓ *Aniversário da associação;*
- ✓ *Grupo Coral;*
- ✓ *Concurso de bolos;*
- ✓ *Passagem de Modelos;*
- ✓ *Chá dançante – 1 vez por mês;*
- ✓ *Comemoração de dias especiais;*
- ✓ *Participação nas atividades propostas pela Câmara Municipal de Sintra e União das Freguesias de Sintra;*
- ✓ *Captação de recursos para a nova sede.*



Recursos Humanos

- ✓ *Animador afeto ao Centro de Convívio;*
- ✓ *Utentes do Centro de Convívio;*
- ✓ *Convidados para Júri nos concursos;*
- ✓ *Professor de música.*

Recursos Materiais

- ✓ *Espaço para a realização de atividades no interior da sede;*
- ✓ *Viatura própria ou de aluguer para deslocações;*
- ✓ *Leitor de DVD/CD;*
- ✓ *Filmes e tela;*
- ✓ *Bens alimentares e utensílios de cozinha.*
- ✓ *Espaço para festas de maiores dimensões
(normalmente utiliza-se o pavilhão da URCA,
gentilmente cedido pelas direções em exercício).*



PROMOÇÃO DA SAÚDE, BEM-ESTAR E SEGURANÇA

Objetivos

Pretende-se através do desenvolvimento de diversas iniciativas contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento:

- ✓ *Desenvolver a psicomotricidade;*
- ✓ *Promover o bem-estar físico e psíquico;*
- ✓ *Estimular a coordenação motora*
- ✓ *Aumentar a auto-estima;*
- ✓ *Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na execução das tarefas diárias;*
- ✓ *Dotar os utentes de conhecimentos básicos para a promoção dos cuidados de saúde e segurança no exterior bem como no seu domicílio.*



Dinâmicas de grupo

- ✓ *Hidroginástica e ginástica;*
- ✓ *Caminhadas;*
- ✓ *Peddy Paper;*
- ✓ *Vamos a banhos (Praia);*
- ✓ *Participação no projeto “Natação Acessível” da Câmara Municipal de Sintra – 9 utentes;*
- ✓ *Palestras e sessões temáticas sobre cuidados de saúde e promoção da saúde e segurança a desenvolver em conjunto com entidades parceiras;*



Recursos Humanos

- ✓ *Técnicos especializados nas diferentes áreas;*
- ✓ *Animador afeto ao Centro de Convívio.*

Recursos Materiais

- ✓ *Espaço para a realização das aulas de hidrogenástica (Ginásio Spald mediante acordo);*
- ✓ *Espaço para as aulas de ginástica (utiliza-se o pavilhão da URCA gentilmente cedido pelas direções em exercício);*
- ✓ *Sala para as sessões temáticas;*
- ✓ *Viatura para deslocações;*
- ✓ *Equipamento para projeção de filmes.*



EXPRESSÃO PLÁSTICA

Objetivos

A expressão plástica proporciona aos utentes a possibilidade de se exprimir através dos trabalhos manuais dando largas à imaginação e criatividade, melhorando a sua condição física e intelectual :

- ✓ Incentivar o trabalho em grupo ensinando técnicas de trabalho com os diferentes materiais e reforçar os laços sociais;*
- ✓ Partilha de experiências;*
- ✓ Desenvolver e estimular a criatividade e imaginação através das várias formas de expressão plástica;*
- ✓ Executar trabalhos para decoração de festas e para vendas organizadas.*



Recursos Humanos

- ✓ *Animador afeto ao Centro de Convívio;*
- ✓ *Voluntário,*
- ✓ *Utentes do Centro de Convívio.*

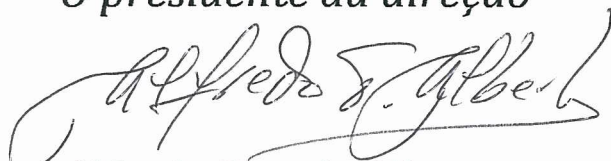
Recursos Materiais

- ✓ *Livros e revistas;*
- ✓ *Papel;*
- ✓ *Plástico;*
- ✓ *Tintas;*
- ✓ *Colas , fita adesiva e agrafos;*
- ✓ *Fitas decorativas;*
- ✓ *Tecidos;*
- ✓ *Pincéis;*
- ✓ *Telas;*
- ✓ *Canetas e lápis de cor*
- ✓ *Materiais recicláveis, etc.*

APROVAÇÃO

O presente plano de atividades foi elaborado em reunião de direção de 31 de Outubro de 2017.

O presidente da direção



Alfredo Tomás Alberto

Apresentado, discutido e aprovado em Assembleia Geral de 18 de Novembro de 2017.

O presidente da Mesa de Assembleia Geral



António Bento