

2019

# PLANO DE ATIVIDADES



A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Cicero', located in the top right corner of the page.

*“O idoso conserva suas faculdades se mantiver vivos seus interesses.”*

**Cícero**

## INDICE



<i>Introdução</i> .....	3
<i>Centro de Convívio</i> .....	4
<i>Estruturação do Plano</i> .....	5
<i>Relações Intergeracionais</i> .....	6
<i>Promoção da Saúde, Bem- Estar e Segurança</i> .....	9
<i>Atividades Ocupacionais e Jogos</i> .....	11
<i>Lazer</i> .....	13
<i>Aprovação</i> .....	15

## 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.*



## **CENTRO DE CONVIVIO**

*O Centro de Convívio é uma resposta social que consiste na prestação de um conjunto de atividades sócio recreativas e culturais destinadas ao público-alvo, neste caso aos idosos. Através das atividades pretende-se manter os utentes o máximo de tempo ocupados de forma alegre e descontraída.*

*As atividades a desenvolver irão proporcionar momentos culturais, de convívio e ainda desenvolvimento das capacidades físicas e mentais, despertando o gosto por uma vida saudável.*

*Tem como objetivos:*

- + Estimular o intercâmbio e a troca de experiências;*
- + Incentivar a participação e potenciar a inclusão social através de atividades culturais e recreativas;*
- + Estimular a memória através de jogos;*
- + Incentivar o idoso a desenvolver trabalhos e passatempos de lazer;*
- + Fomentar as relações interpessoais e intergeracionais;*

## ESTRUTURAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES



*O presente Plano de Atividades foi elaborado tendo em conta:*

- + Promoção da autonomia, auto-estima 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;*
- + Incentivar a participação em jogos de estimulação de memória;*
- + 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.*
- + Manter vivo o contato com as gerações mais novas realizando atividades em conjunto.*

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

## RELAÇÕES INTERGERACIONAIS



*Os estudos revelam que com o passar dos anos o ser humano acumula conhecimento e experiência de vida. Todos, novos e velhos têm conhecimentos diversificados em diferentes matérias que podem e devem ser partilhadas. Assim o convívio entre as diferentes gerações beneficia pessoas de todas as idades.*

### **Objetivos**

*Através das relações intergeracionais pretende-se:*

- + Potenciar uma maior convivência e transmissão de conhecimento entre gerações;*
- + Fortalecer laços afectivos;*
- + Através da relação criança ou jovem/idoso melhorar as capacidades psíquicas;*
- + Potenciar uma harmonia social.*

*Esta atividade conta com a parceria da Escola Básica da Abrunheira, com a qual serão realizadas atividades conjuntas já pré programadas de acordo com o plano da escola para o ano lectivo 2018/2019. Dados os constrangimentos de deslocação das crianças, será a associação a deslocar os seus utentes até à escola onde realizaremos as atividades conjuntas.*

*Ao longo do ano poderão surgir outras parcerias idênticas.*



### *Atividades a realizar já agendadas:*

- ✦ *Cantar as Janeiras (4/01/2019) – cantar as Janeiras num jardim público da nossa aldeia;*
- ✦ *Desfile de Carnaval – Tema (Monstros e Companhia) – (1/03/2019) – participaremos no desfile mascarados e cantando;*
- ✦ *Piquenique com livros – 24/04/2019 – A instituição desloca-se ao local do pic nic para realizar uma atividade (contar uma história com teatro, ler uma história ou outra que se relacione);*
- ✦ *Festa da Primavera – (2e 3/05/2019) – Esta é uma festa que se realiza em dois dias, no primeiro participaremos numa dança dinamizada pelos alunos, no 2º dia será a nossa vez de dinamizar uma atividade conjunta;*
- ✦ *Setembro de 2019 – na abertura do ano lectivo “ Os avós vão à escola”*
- ✦ *Semana da alimentação saudável – Outubro 2019 – o desafio é elaborar uma receita saudável e ensinar as crianças a confeccionar.*
- ✦ *Festa de Outono – Novembro 2019 - Ajudar a assar castanhas e dinamizar jogos tradicionais com os alunos e pais.*

### *Recursos Humanos*

- ✦ *Animador afeto ao Centro de Convívio;*
- ✦ *Utentes do Centro de Convívio;*
- ✦ *Professores e auxiliares da Escola;*
- ✦ *Alunos.*



## Recursos Materiais

- ✦ *Material para as diferentes atividades;*
- ✦ *Viatura própria da Instituição para o transporte dos utentes.*



## **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.*

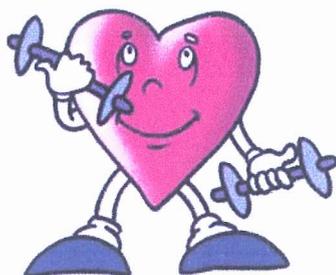


### Recursos Humanos

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

### Recursos Materiais

- + *Espaço para a realização das aulas de hidroginástica (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.*





## **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**

- + Jogo das latas;*
- + Jogo do Burro;*
- + Jogo das Setas;*
- + Puzzles;*
- + Cartas;*
- + Dominó;*
- + Bingo/Loto;*
- + Bowling Caseiro.*



### Recursos Humanos

- + Animador afeto ao Centro de Convívio;
- + Utentes do Centro de Convívio.

### Recursos Materiais

- + Materiais para os diversos jogos;
- + Mesa de jogos;
- + Latas e bolas.





## **LAZER**

### **Objetivos**

*Através de atividades de lazer pretende-se:*

- + Fortalecer o convívio e as relações interpessoais;*
- + Promover momentos de desenvolvimento cultural;*
- + Aumentar a auto-estima;*
- + Promover as relações inter-geracionais;*
- + Libertar tensões e emoções;*
- + Desenvolver o sentido rítmico.*

### **Dinâmicas de Grupo**

- + Almoços Convívio;*
- + Passeios;*
- + Visitas a monumentos;*
- + Visualização de filmes;*
- + Festas temáticas ( Natal, Carnaval, S. Martinho, etc);*
- + Aniversário da associação;*
- + Grupo Coral;*
- + Concursos;*
- + 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;

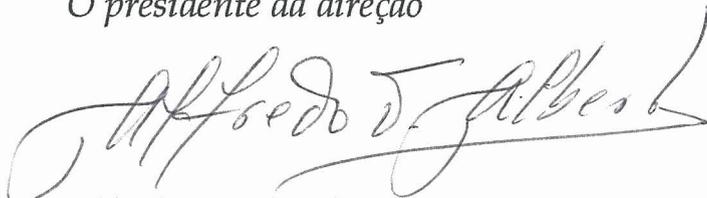
✦ Bens alimentares e utensílios de cozinha;

✦ Espaço para festas de maiores dimensões (normalmente utiliza-se o pavilhão da URCA, gentilmente cedido pelas direções em exercício).

## **APROVAÇÃO**

*O presente plano de atividades foi elaborado em reunião de direção de 16 de Novembro de 2018.*

*O presidente da direção*



Alfredo Tomás Alberto

*Apresentado, discutido e aprovado em Assembleia Geral de 24 de Novembro de 2018.*

*O presidente da Mesa de Assembleia Geral*



António Bento