

2022

# PLANO DE ATIVIDADES



*Handwritten signature*

***"Que tenhamos fé para vencer, que tenhamos  
animo para jamais desistir que tenhamos esperança  
em dias melhores."***

*Autor desconhecido*

*Handwritten signature*

## INDICE

<i>Introdução .....</i>	<i>3</i>
<i>Centro de Convívio.....</i>	<i>4</i>
<i>Estruturação do Plano.....</i>	<i>5</i>
<i>Relações Intergeracionais.....</i>	<i>6</i>
<i>Promoção da Saúde, Bem- Estar e Segurança.....</i>	<i>7</i>
<i>Atividades Ocupacionais e Jogos .....</i>	<i>8</i>
<i>Lazer.....</i>	<i>9</i>
<i>Nota Final .....</i>	<i>11</i>
<i>Aprovação .....</i>	<i>12</i>

## **INTRODUÇÃO**

*A Associação de Reformados Pensionistas e Idosos- Idosos Ativos é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), cuja missão é fazer com que a inserção dos reformados e idosos constitua um fator interativo, num projeto de vida com a qualidade desejável no seu meio envolvente, através da participação ativa dos seniores.*

*A planificação anual das atividades socioculturais para o Centro de Convívio 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.*

*Vivendo tempos difíceis provocados pela pandemia "Covid 19" as instituições encerraram portas em Março de 2020, a nossa não foi exceção.*

*O plano de actividades desse ano não foi cumprido, assim, foi decidido manter o agendado em 2020 para o ano de 2022.*

*Beata*

## **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:*

- *Promover a autoestima, valorizando o idosos individual e socialmente;*
- *Promover o convívio e confraternização entre os idosos;*
- *Proporcionar o desenvolvimento psíquico e físico do idoso através da participação nas diferentes atividades de estimulação das funções cognitivas:*
- *Desenvolver a criatividade e a imaginação;*
- *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 idoso;*
- *Desenvolvimento da criatividade;*
- *Promoção do entretenimento, da concentração e do raciocínio, bem como o enriquecimento cultural;*
- *Desenvolvimento da capacidade de atenção e estimulação da concentração;*
- *Promoção do convívio entre os utentes de várias instituições e desenvolvimento do espírito de grupo e de competição;*
- *Promoção da capacidade auditiva;*
- *Promoção de momentos de lazer e diversão;*
- *Reviver as tradições antigas;*
- *O respeito pelo idoso 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.*

*Bea*

## **✚ 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.

Dados os constrangimentos de deslocação das crianças, será a associação a deslocar os seus utentes até à escola onde realizaremos as atividades conjuntas.

Serão também programadas atividades com crianças da comunidade (familiares dos utentes) a realizar na instituição.

Ao longo do ano poderão surgir outras parcerias idênticas.

### **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.*

*2022*

## **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**

- *Hidrogenástica e ginástica;*
- *Caminhadas;*
- *Peddy Paper;*
- *Vamos a banhos (Praia);*
- *Participação no projeto "Natação Acessível" da Câmara Municipal de Sintra – 8 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.*



*Handwritten signature*

## **🚩 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;*
- *Promover o convívio entre os idosos de várias instituições e desenvolver o espírito de grupo e de competição.*

### **Dinâmicas de Grupo**

- *Jogo das latas;*
- *Jogo do Burro;*
- *Jogo das Setas;*
- *Puzzles;*
- *Cartas;*
- *Dominó;*
- *Bingo/Loto;*
- *Expressão e movimento;*
- *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.*

*Handwritten signature*

## **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 a criatividade e a motricidade fina;*
- *Desenvolver o sentido rítmico e auditivo.*

### **Dinâmicas de Grupo**

- *Almoços Convívio;*
- *Passeios;*
- *Visitas a museus e monumentos;*
- *Visualização de filmes;*
- *Festas temáticas (Natal, Carnaval, S. Martinho, etc);*
- *Aniversário da associação;*
- *Grupo Coral;*
- *Concursos (Festival das Sopas, Aventais de Chita, etc);*
- *Comemoração de dias especiais;*
- *Marcha popular;*
- *Feira da Primavera;*
- *Atelier de manualidades e pintura;*
- *Workshop de Bolos tradicionais de Sintra;*
- *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;*
- *Papel, canetas coloridas e lápis, colas, tesouras, etc;*
- *Espaço para festas de maiores dimensões (normalmente utiliza-se o pavilhão da URCA, gentilmente cedido pelas direções em exercício).*

### **Nota Final**

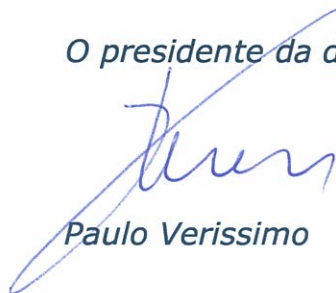
*O envelhecimento progressivo da população exige às instituições ou organizações existentes para os idosos a criação de novas estratégias de atuação com o objetivo de proporcionar um envelhecimento ativo e saudável, que permitam à pessoa idosa prolongar a sua autonomia, melhorando as suas condições de saúde, participação social e segurança, de forma a garantir a sua qualidade de vida.*

*As atividades apresentadas neste plano vão de encontro à idade, e capacidades dos utentes e têm como principais objetivos, combater o isolamento e a solidão bem como o sedentarismo, motivando os utentes para a independência e satisfação pessoal.*

## **APROVAÇÃO**

*O presente plano de atividades foi elaborado em reunião de direção de 22 de Novembro de 2021.*

*O presidente da direção*



Paulo Verissimo

*Apresentado, discutido e aprovado em Assembleia Geral de 29 de Novembro de 2021.*

*O presidente da Mesa de Assembleia Geral*



António Bento

