

ATIVIDADES A DESENVOLVER DURANTE O ANO DE 2022

Durante o ano de 2022 serão desenvolvidas diferentes atividades, consoante o mês e a época em que estamos, de modo a marcar datas festivas importantes. Porém, teremos um plano semanal de atividades que pretende vitalizar e dinamizar os nossos utentes.

Deste modo prevemos a realização dos seguintes:

Atelier “Mãos à Obra” - Animação através da expressão plástica (pintura, renda, modelagem, desenho, bordados...). As atividades de expressão plástica permitem ao utente exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão, desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação Psico-motora.

Ao realizarem estas atividades evitam o isolamento e o ócio, desenvolvem o sentido crítico, exprimindo as suas preferências e razões das ações, ao mesmo tempo que promove o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo.

Atelier “Tabuleiro” – Animação cognitiva e lúdica, com a dinamização de jogos de tabuleiro, de memória e destreza manual.

O objetivo dos jogos de estimulação cognitiva é aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade percetiva, e, a reabilitação das funções executivas. Ex: o jogo do Bingo tem já uma presença semanal de carácter obrigatório para os idosos.



Plano de Anual de Atividades 2022

Atelier “Culinária” - Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social, (incluímos neste atelier a confeção de bolos, Doces, (Marmelada, Abobora, entre outros mas também “o arranjar” os alhos, feijão verde, cebolas, nabiças, produtos biológicos cultivados e tratados na horta da ERPI.

O objetivo deste atelier é o de partilhar conhecimentos de receitas, a confeção de diferentes produtos, estimulando a motricidade fina. Pretendemos continuar a recolha de receitas, de forma a criar um livro aberto de receitas tradicionais, assim como os diferentes métodos de cultivo, apanha, secagem dos produtos cultivados na Horta.

Atividades da Vida Diária (AVD) – Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social, através de atividades estimuladas pelo espaço e criadas em diferentes locais nas salas, leituras de revistas, jornais (mesa das leituras), Jogos diversos (mesa dos jogos), visualização da TV, manutenção dos Jardins, trabalhos em renda, entre outros que vão surgindo consoante a época do ano.

Atelier “Conversas em dia” – Animação através da comunicação e animação comunitária, com atividades que visam dinamizar a expressão Oral e Escrita para letrados e iletrados através de conversas informais/diálogos da atualidade e respetiva recolha de informação (rimas, contos, lendas, anedotas ...

e histórias de vida dos idosos. Neste atelier pretendemos fazer uma recolha do para um possível jornal semestral da Instituição.



Plano de Anual de Atividades 2022

Atelier “Toca a Mexer” – Animação física ou motora, atividades que promovam a atividade dos idosos, quer através de aulas de ginástica, de passeios, ou de jogos corporais que têm como objetivo assegurar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação articular e muscular possibilitando-lhe uma maior qualidade de vida.

Esta atividade tem como objetivos específicos o aumento do auto domínio, melhorar a ocupação dos tempos livres, desenvolvimento das capacidades físicas, combater o sedentarismo e o stress, prevenção das depressões e aumentar a autoestima.

Esta atividade será desenvolvida através de exercícios de aquecimento, jogos tradicionais, Aulas de Dança Sentados e caminhadas.

Atelier “Harmonia” - Animação física ou motora e cognitiva, com atividades com música/dança. A dança/música é uma forma de animação que pode e deve ser desenvolvida com os mais velhos, uma vez que para estes a dança/música está associada a memórias e experiências importantes na sua vida. Esta atividade será desenvolvida através de organização de festas, de bailes e de tardes de dança/música onde os utentes poderão praticar ativa ou passivamente em, dança tradicional, dança de roda, assim como cantar, tocar um instrumento musical comprado ou criado por nós num do nossos ateliers de trabalhos manuais ou só mesmo assistir.



Plano de Anual de Atividades 2022

Este atelier continua também a ser uma mais valia para os nossos idosos acamados, dando um conforto diário aos mesmos.

Atelier “Dinâmicas de Grupo” – Animação cognitiva, através do desenvolvimento de dinâmicas de grupo que visam fortalecer laços entre os idosos, ajudar na integração de novos utentes e criar um espírito de autoajuda entre os mesmos.

Atelier “Tecnologias” – Animação comunitária, com atividades de iniciação às TIC (computador, tablet, internet). Esta atividade consiste em aulas de treino com o objetivo de manter as capacidades dos idosos e abrir novas possibilidades de contacto com familiares que se encontrem no estrangeiro e não só, uma vez que foi um ano atípico derivado á situação de Covid e as video chamadas vieram combater em muito as saudades e a solidão.

Neste atelier poderão ainda existir momentos de cinema projetado, assim como ocasiões de fotografia, seguidas de exposição.



Plano de Anual de Atividades 2022

“Envelhecer é inevitável, ficar velho é opcional”

Autor Desconhecido

	Atividade	Objetivos	Promotores	Intervenientes
Janeiro	Festejar o dia de Reis - Convidar um Grupo para cantar as janeiras/Lanchar.	Promover o convívio e interação social entre os residentes e comunidade.	Animadora Sociocultural Ajudantes Ação Direta e Auxiliares Serviços Gerais.	Utentes, Familiares, Colaboradores, Grupo de Cantares.
	Visita ao Presépio Natural no Sabugal	Estimular memórias Expressar sentimentos	Animadora Sociocultural Ajudante de Ação Direta	Utentes
	Dia do Riso- Promover uma Terapia.	Expressar sentimentos Estimular o convívio e boa disposição.	Animadora Sociocultural Enfermeira	Utentes e colaboradores
Fevereiro	Dia da hipertensão e Avc's- palestra com a enfermeira da instituição acerca dos cuidados de saúde para evitar os mesmos.	Sensibilizar acerca da importância do tema no dia a dia.	Enfermeira Ajudante de Ação direta Animadora Sociocultural	Utentes e Colaboradores



Plano de Anual de Atividades 2022

Fevereiro	Carnaval- Baile de máscaras	Promover o convívio Estimulação psicomotora	Animadora Sociocultural	Utentes e Colaboradores , População e Familiares
	Dia Mundial da Rádio Convidar a radio local a visitar a instituição	Expressar sentimentos Estimular memorias	Animadora Sociocultural	Utentes
Março	Dia Mundial da Água Ação de formação sobre a importância da água no nosso corpo e os desperdícios.	Sensibilização acerca da temática	Enfermeira Animadora Sociocultural Auxiliar de Ação Direta	Utentes e Colaboradores
	Dia Mundial da Poesia	Estimulação mental e cognitiva	Animadora Sociocultural	Utentes, População e Familiares
	Dia do Pai realização de postais	Expressar sentimentos Estimulação mental e cognitiva	Animadora Sociocultural	Utentes



Plano de Anual de Atividades 2022

Março	Dia Internacional da Felicidade- Atividades de carater lúdico / Jogos de Grupo	Estimular as relações sociais na Instituição Manter a agilidade motora	Auxiliares da Ação Direta Encarregada Geral Equipa Técnica	Utentes, colaboradores, população e familiares
	Dia Mundial do Teatro Realização de uma peça teatral Universidade Sénior	Estimular a memória e a participação	Animadora Sociocultural Universidade Sénior de Penamacor	Utentes
Abril	Páscoa Realização de atividades alusivas ao tema / decoração das salas	Evitar o isolamento e combater a solidão	Animadora Sociocultural	Utentes
	25 de Abril e a Liberdade Realização de cartaz	Estimular a Memória Manter e/ou melhorar a motricidade fina Promover a criatividade	Animadora Sociocultural	Utentes



Plano de Anual de Atividades 2022

Abril	Dia Mundial da Saúde Ação de Formação e Jogos lúdicos	Promover a comunicação oral Estimular o autoconhecimento	Animadora Sociocultural Enfermeira	Utentes e Colaboradores
Maio	Assinalar o Dia da Mãe Realização de trabalhos Dia 5 25º Aniversario da Associação Dia do sol Passeio a aldeia Jogos de grupo Dia Internacional da Família Visualização de	Estimular memórias reviver tempos e recordações Convívio com familiares e população Proporcionar momentos lúdicos e estimular as relações com utentes	Animadora Sociocultural Direção, Equipa Técnica, Encarregado Geral, Auxiliares. Animadora Sociocultural Auxiliar de Serviços Gerais Animadora Sociocultural Equipa Técnica	Utentes Utentes, Familiares, Amigos e Comunidade, outras instituições Utentes Utentes e Familiares



Plano de Anual de Atividades 2022

	fotografias e vídeos de mensagens de familiares	Proporcionar momentos de felicidade estimular a relação com a família		
Junho	Dia internacional do Ambiente /piquenique - Lanche na praia fluvial de Malcata com outros lares	Estimular as relações sociais e convívio com os utentes de outras instituições	Animadora Sociocultural Equipa Técnica Ajudante de Ação Direta Encarregada Geral	Utentes e colaboradores
	Consciencialização da violência contra o Idoso-Ação com a GNR	Desenvolver pensamento, atenção, concentração e memória	Animadora Sociocultural Enfermeira Equipa Técnica Ajudante de Ação Direta/auxiliares Encarregada Geral	Utentes e colaboradores
		Conviver com a comunidade em geral	Direção Ajudante de Ação Direta/auxiliares	Utentes, colaboradores e comunidade



Plano de Anual de Atividades 2022

Agosto	Dia 16 Festa da Família /Emigrante lanche para familiares e população	Conviver com a família e comunidade em geral Aproximar a comunidade da instituição Promover o sentimento de união, amor e família	Direção Ajudante de Ação Direta Auxiliares de serviços Gerais Encarregado Geral	Utentes, familiares, colaboradores, amigos da Instituição, comunidade.
Setembro	Participação na Festa da Sr.ª da Ajuda na Malhada da Sorda Participação na festa da Stª Eufémia em Quadrazais Mês da Saúde Mental jogos de memória/palestra	Evitar o isolamento, solidão e depressão manter ligações á cultura local Potenciar o processo de re-identificação Sensibilização acerca da importância do tema	Direção Ajudante de Ação Direta/auxiliares Enfermeira Animadora sociocultural	Utentes, colaboradores e comunidade Utentes e colaboradores



Plano de Anual de Atividades 2022

Outubro	Comemoração do Dia Internacional do Idoso realização de trabalhos individuais	Promover o autorreconhecimento e auto valorização	Animadora Sociocultural	Utentes e colaboradores
	Dia internacional da Doença de Alzheimer Sessão de esclarecimento da Doença, Realização de jogos de Combate a Doença	Sensibilização acerca da importância do tema	Animadora Sociocultural Enfermeira	
	Dia da Alimentação Realização de jogos em grupo	Promover a autoestima e o convívio entre utentes	Animadora Sociocultural	Utentes
	Dia internacional do Idoso Convívio organizado pela CMS	Convívio com Idosos de outras Ipss reviver e estimular memórias	Auxiliar da Ação Direta Encargada geral Animadora Sociocultural	



Plano de Anual de Atividades 2022

Novembro	Dia 14 Magusto lanche convívio na instituição	Manter as Tradições e Costumes Reviver e estimular memórias	Encarregado Geral Auxiliar de Ação Direta Auxiliar de Serviços Gerais	Utentes e colaboradores
	Dia Mundial da Diabetes Ação de sensibilização e procedimentos	Melhorar capacidades cognitivas	Animadora Sociocultural Enfermeira	Utentes e colaboradores
Dezembro	Participação no tema “Natal reutilizar” promovido pela Câmara Municipal do Sabugal	Dar a conhecer a Importância da reciclagem, estimular a imaginação e a criatividade	Animadora Sociocultural Ajudante da Ação Direta	Utentes
	Elaboração de postais de Boas Festas	Promover o bem-estar psicológico e a autoestima	Animadora Sociocultural	Utentes e colaboradores
	Decoração da instituição	Aumentar a autoestima		



Plano de Anual de Atividades 2022

Dezembro	Dia 2 Tradicional Matança do Porco	Reviver costumes e tradições	Ajudante da Ação Direta Encargado Geral Auxiliar de Ação Direta Auxiliar de Serviços Gerais	Utentes, colaboradores, comunidade e familiares
Dezembro	Dia 17 Ceia de Natal/Missa	Promover o sentimento de união, amor e família	Direção Equipa técnica Animadora Sociocultural Ajudante de Ação Direta Auxiliar de Serviços Gerais Encargado Geral Animadora Sociocultural	



Plano de Anual de Atividades 2022

- a) Este Plano de Atividades pode ser sujeito a alterações durante o ano 2022.
- b) Todas as Atividades tem data a Agendar estando programadas, podem ser alteradas ou substituídas por outras, ou até mesmo não serem concretizadas nos moldes pretendidos devido a imposições da situação Covid.
- c) Estas atividades serão realizadas consoante o local de intervenção da Animadora Sociocultural no Polo I ou II.
- d) Sempre que se consiga recursos estas atividades serão reportadas aos utentes de SAD e CD.

Diretora Técnica

Animadora Sociocultural

A Direção
