



Plano de Atividades 2015

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DE PEVA

Peva, Janeiro de 2015

A equipa técnica

Dr^a Odete Pereira
(Animadora Sociocultural)

Isabel Monteiro
(Diretora Técnica de Lar/Centro de dia)

Dr^a Emília Santos
(Diretora Técnica SAD)

Enquadramento do plano de Ação de 2015

A Associação dos Amigos de Peva, enquanto Instituição de Solidariedade Social, destinada ao acolhimento de pessoas idosas, tem como objetivos, a prestação de serviços adequados às necessidades de cada idoso, para que assim a sua qualidade de vida seja mais harmoniosa.

Desta forma e sendo muito importante a ocupação/lazer desta população com atividades de cariz lúdico, recreativo, de interação para que o seu processo de envelhecimento seja o melhor possível.

Nesse sentido o plano de ação para este ano fará com que o idoso acima de tudo se sinta útil, motivado para viver, tendo em conta três Projetos primordiais, iniciados nos anos anterior e merecendo a sua continuidade pelas expectativas que se criaram. Esses projetos são: **“Conhecer Portugal IV”**, **“Saúde e Bem estar IV”** e **“A Mobilidade físico-motora IV”**.

Este ano temos uma novidade que é o Projeto **“Dança Sénior I”** que tem como base coreografias elaboradas a nível mundial, que serão trabalhadas em sessões na instituição e em intercâmbios com outras instituições do concelho para futura apresentação conjunta.

Perante todas as condicionantes que sempre se encontram nesta população as atividades propostas pela **Equipa de Animação e Enfermagem** vão sofrendo alterações de acordo com os gostos, expectativas, necessidades e capacidades dos idosos.

Neste âmbito as duas equipas envolvem-se em três projetos:

- “Mobilidade”
- ”Prevenção de úlceras de pressão”
- “Prevenção de quedas”

De encontro às atividades pontuais de maior impacto são realizadas ainda oficinas de animação três vezes por semana, sendo desenvolvidas ações de Artes plásticas, trabalho de memória, jogos, Ginástica, leitura, cinema (português) entre outras sem agenda.

Haverá ao longo do ano programas complementares, abertos á comunidade/familiares, não só na instituição, como no exterior, em colaboração com outras instituições e os serviços sociais da autarquia, tais como:

- Brincar ao Carnaval (mascaras e entrudos, segundo a tradição, participando no desfile dentro da instituição e fora dela)
- Festa dos santos populares (arraial popular como manda a tradição)

- S. Martinho (lanche convívio)
- Bazar da solidariedade promovido pela autarquia (exposição de trabalhos e participação nesta atividade)
- Festa de Natal (peça de teatro)

Esperamos assim contribuir para um envelhecimento mais ativo dos nossos idosos e que eles se sintam com maior força de vida.

<i>Calendarização Ano 2015</i>	<i>Tipologia de atividade</i>	<i>Descrição das Atividades</i>	<i>Objetivos Gerais</i>
Todos os meses, aquando do dia dos aniversários	Comemoração dos Aniversários dos utentes	Realização de um lanche-convívio, no qual se cantará os Parabéns a você, apagar-se-ão as velas e partir-se-á o bolo de aniversário.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Preservar a identidade dos idosos; ▶ Desenvolvimento de capacidades, ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; ▶ Fomentar o reviver de vivências do passado.
4 Janeiro	Cantar os Reis	Recolha de cantares dos Reis para animar as tradições de outrora.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Reviver tradições do calendário Religioso e Popular.
14 Fevereiro	Dia dos afetos	Debate sobre a importância dos afetos em todas as idades	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Debater afetos e vivências.
15 Fevereiro Carnaval	Desfile de Carnaval	Desfile de carnaval com os idosos.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Incentivar a participação ativa dos idosos;
1 Março	Amendoeiras	Visita às amendoeiras em Flor.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Permitir novas descobertas; Favorecer o conhecimento de novos espaços.
8 Março	Dia Mundial da Mulher	Entrega de lembranças a todas as mulheres (Utentes e Funcionárias) da instituição.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Promover o diálogo e a troca de opiniões sobre a importância da mulher na sociedade.



<i>Calendarização Ano 2015</i>	<i>Tipologia de atividade</i>	<i>Descrição das Atividades</i>	<i>Objetivos Gerais</i>
<p>27 Março</p>	<p>Atelier de Culinária Comemoração da Páscoa</p>	<p>Elaboração de lembranças com amêndoas. Confeção de biscoitos da Páscoa;</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Lembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; ▶ Contrariar o desenraizamento social dos idosos; Incrementar a participação ativa dos idosos e rentabilizar a criatividade;
<p>1 Abril</p>	<p>Dia das mentiras</p>	<p>Jogo das mentiras</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Trabalhar a memória e o humor.
<p>2 Abril</p>	<p>Via sacra</p>	<p>Oração da via sacra com a participação de todos;</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Lembrar a sua religiosidade e as suas crenças.
<p>30 Abril</p>	<p>Dia Mundial da Dança</p>	<p>Ensaio de uma dança sénior.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Criar o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão Corporal; ▶ Desenvolver e estimular as capacidades físicas e artísticas e cognitivas dos idosos.
<p>13 Maio</p>	<p>Dia internacional da família</p>	<p>Realização de videoconferência através do MSN e internet com os familiares dos utentes que estão fora do país.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Promover e fomentar ligações com a família. Compreender e debater os laços familiares e como estes se distorcem, segundo as interpretações que cada um faz dos mesmos.




<i>Calendarização Ano 2015</i>	<i>Tipologia de atividade</i>	<i>Descrição das Atividades</i>	<i>Objetivos Gerais</i>
<p>17 Maio</p>	<p>Dia Internacional dos Museus</p>	<p>Visita a um museu. Visita ao Santuário de Fátima.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Permitir novas descobertas; Favorecer o conhecimento de novos espaços. ▶ Aproximar ao cariz religioso. ▶ Permitir novas experiências e o contacto com outras realidades.
<p>21 a 28 Junho</p>	<p>Atividades intergeracional</p>	<p>Atividade organizada pela UDIPSS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Proporcionar o convívio com outras gerações e instituições.
<p>28 Junho</p>	<p>Festa dos Santos Populares</p>	<p>Marchas populares com os idosos do lar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Proporcionar momentos de distração. ▶ Incentivar a participação ativa dos idosos;
<p>26 Julho</p>	<p>Dia dos Avós</p>	<p>Convite aos netos para estarem presentes no dia dos avós, de forma a aproximar gerações e famílias. Piquenique a realizar no parque de merendas Pereiro, Pínzio ou Ribeira das Cabras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Estreitar laços entre familiares; ▶ Promover o convívio;





<i>Calendarização Ano 2015</i>	<i>Tipologia de atividade</i>	<i>Descrição das Atividades</i>	<i>Objetivos Gerais</i>
<p align="center">9 Setembro</p>	<p align="center">Malhada Sorda</p>	<p>Participação na romaria de Nossa Senhora da Ajuda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Criar o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão Corporal; ▶ Desenvolver e estimular as capacidades físicas e artísticas e cognitivas dos idosos.
<p align="center">1 Outubro</p>	<p align="center">Dia Mundial do Idoso</p>	<p>Debate/palestra sobre ser idoso/ ser velho.</p> <p>Jogo da Glória.</p> <p>Ou outro programa mais oportuno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Aproximar populações; ▶ Demonstrar as diferenças entre ser Velho e ser idoso. ▶ Proporcionar a interação entre todos os participantes.
<p align="center">31 Outubro</p>	<p align="center">Dia Mundial da Poupança</p>	<p>Mesa redonda e debate sobre os dias de ontem e os dias de hoje, no que diz respeito à poupança e à crise.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Trabalhar o vocabulário verbal e o sentido de autoafirmação. ▶ Desenvolver o raciocine e participar ativamente.



<i>Calendarização Ano 2015</i>	<i>Tipologia de atividade</i>	<i>Descrição das Atividades</i>	<i>Objetivos Gerais</i>
15 Novembro	Comemoração do S ^o Martinho	Magusto ao ar livre, com recolha de caruma pelos idosos, para fazer o magusto.	 <ul style="list-style-type: none"> ▶ Promover e praticar atividades do seu quotidiano agrícola;
21 Novembro	Dia internacional da Saudação	Jogo de conhecimento e de boa disposição, com o cumprimentar e saudar toda a gente que encontramos na instituição e fora dela	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Despertar para a importância de saudar e cumprimentar.
Todo o mês de Novembro	Preparativos para o Natal	Decoração da instituição com elementos decorativos realizados com os clientes.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Motivar os idosos para a decoração da instituição. ▶ Integrar os idosos nos preparativos para o Natal; ▶ Realçar o sentido de utilidade dos nossos clientes.
20 Dezembro	Festa de Natal	Ensaio de peça e quadras de Natal com os idosos para a festa de Natal. Organização da festa de Natal para os idosos, sua família e amigos.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Rentabilizar os talentos existentes na instituição; ▶ Proporcionar-lhes um Natal mais Feliz;

<i>Atividade</i>	<i>Periodicidade</i>	<i>Descrição das Atividades</i>	<i>Objetivos Gerais</i>
Expressão Plástica	Uma vez por semana	Pintura (madeira, papel de cenário, telas) Decoração de molduras Reutilização de objetos recicláveis. Técnicas de envelhecimento em materiais variados Oficina de recuperação e restauro de móveis de pequena dimensão. Técnica de Patchwork embutido. Realização de lembranças para dias festivos e para oferecer a entidades que nos visitem ou que participem na animação das nossas atividades.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Expressar-se através das artes plásticas e dos trabalhos manuais; ▶ Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de arte; ▶ Trabalhar a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora; ▶ Desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo;
Animação Musical	Sempre que apropriado	Realização de jogos musicais. Tocar instrumentos musicais, cantar.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Trabalhar a interação, a comunicação, encontros e desencontros de grupos de idosos;
Expressão Dramática e Corporal	Sempre que apropriado	Expressão corporal, vocal, facial e orientação no espaço. Construção de peças de teatro e ensaio das respetivas.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Possibilitar a relação de todos com todos, criando uma corrente afetiva; ▶ Expressar individualmente ou em grupo, sentimentos e emoções quer de forma verbal, como não verbal; ▶ Evitar barreiras que inibem a expressão pessoal; ▶ Fomentar a criatividade, a motivação, a imaginação, a improvisação, a descontração e o relaxamento; ▶ Estimular a comunicação não verbal.
A hora do Conto	Sempre que apropriado	Elaboração e leitura de Contos	<ul style="list-style-type: none"> ▶ <i>Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual;</i> ▶ <i>Relacionar acontecimentos que os idosos experienciam;</i> ▶ <i>Desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio;</i>

<i>Atividade</i>	<i>Periodicidade</i>	<i>Descrição das Atividades</i>	<i>Objetivos Gerais</i>
Visitas Culturais	Sempre que apropriado	Realização de visitas Culturais e passeios	 <ul style="list-style-type: none"> ▶ Alargar os horizontes da imaginação dos idosos; ▶ Permitir novas descobertas; ▶ Intercâmbio sociocultural; ▶ Favorecer o convívio, a troca de experiências e vivências;
Intercâmbios	Sempre que apropriado	Realização de intercâmbios com outras instituições.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Permitir o intercâmbio sociocultural; ▶ Favorecer o convívio, a troca de experiências e vivências;; ▶ O conhecimento de novos espaços e pessoas; ▶ Evitar o isolamento e a depressão; ▶ Promover a comunicação e a interação grupal.
Animação desportiva	Todos os meses, uma vez por semana	Exercícios de aquecimento; Exercícios de Perícia e Manipulação de objetos; Exercícios de deslocamento e equilíbrio; Relaxamento; Jogos; Exercícios de fortalecimento muscular e de Flexibilidade;	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Desenvolver as capacidades físicas; ▶ Fazer frente às limitações físicas e psicossomáticos; ▶ Recuperar a confiança e o domínio do corpo e da mente; ▶ Relaxamento e libertação de tensões perante o cansaço e a monotonia; ▶ Tornar o tempo de ócio em tempo de lazer; ▶ Preparar-se para os esforços do quotidiano;
Dança Sénior	Todos os meses	Realização de Coreografias elaboradas a nível mundial; Dança sincronizada; danças de roda;	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Criar o gosto pela dança e pelo movimento; ▶ Estimular as relações interpessoais e o trabalho em grupo; ▶ Incentivar a estimulação da memória e da criatividade;

<i>Atividade</i>	<i>Periodicidade</i>	<i>Descrição das Atividades</i>	<i>Objetivos Gerais</i> 
Musicoterapia	Todos os meses (Uma vez por semana)	Usar sons, harmonias; instrumentos musicais e ritmos como modo de terapia para combater várias patologias que envolvam a estimulação do ouvido e da mente; a comunicação, o relacionamento, a aprendizagem, a mobilização física, mental ou social;	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ajudar os idosos a vivenciar, perceber e integrar a sua realidade interna e a poder manejá-la de forma mais adequada no que diz respeito às suas necessidades, desejos e metas. ▶ Contribuir para a reorganização cognitiva, afetiva e corporal do idoso. ▶ Reativar os processos afetivos por meio dos sons;
Animação cognitiva	Uma vez por semana	Jogos de concentração e memória, Jogos de encontrar diferenças; Palavras cruzadas; labirintos; contar/encontrar objetos em figuras; Caixas com objetos simbólicos para o idoso e que despertam o vocabulário;	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio; ▶ Desenvolver o raciocínio abstrato, a agilidade mental e o vocabulário;
Culinária	Sempre que apropriado	Confeção de pratos/doces regionais e/ou típicos; Recorte e recolha der receitas;	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Promover o saber-fazer dos utentes, o espírito de grupo e a manutenção das rotinas da vida diária.
Comemorações das Estações do Ano	Aquando da mudança de estação	Elaboração de painéis e montras alusivas às épocas do ano.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Desenvolver a motricidade fina, a destreza manual, a criatividade e o espírito de improvisação dos clientes; ▶ Dar a conhecer e reconhecer o sentido de utilidade da pessoa idosa; ▶ Orientação no espaço, no tempo e nas épocas;
Sessões de Cinema	Sempre que apropriado	Visionamento de vários filmes e documentários.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.