



## Plano de Atividades Socioculturais 2017



“Ninguém sabe tanto que não tenha nada para aprender e ninguém sabe tão pouco que não tenha nada para ensinar. Diz-me e eu esquecerei, ensina-me e eu lembrar-me-ei, envolve-me e eu jamais esquecerei.”

Professor Doutor Marcelino Lopes

## Índice

<b>Introdução</b> .....	3
<b>Características da Instituição</b> .....	4
<b>Caracterização dos Clientes</b> .....	4
<b>Objetivos gerais</b> .....	4
<b>Metas</b> .....	5
<b>Calendarização</b> .....	5
<b>Indicadores de Avaliação</b> .....	5
Plano de Atividades Anuais .....	6
Plano de Atividades Semanais.....	11
Plano de Atividades Pontuais .....	12
<b>Reflexão Final</b> .....	13

## Introdução

O Plano de Atividades é um instrumento orientador do programa de animação ao longo de todo o ano, contendo as linhas gerais das atividades para as diferentes respostas sociais. Este ano o plano tem como tema “Caminhar ao Encontro dos Afetos”.

As pessoas idosas constituem um grupo social de risco, dada a precariedade das suas condições económicas e a impossibilidade de acederem a bens e serviços considerados fundamentais, não esquecendo a salvaguarda dos seus direitos e a afirmação da sua imagem positiva na sociedade. Importa apostar em iniciativas que promovam o envelhecimento ativo, tendo presente por um lado aquilo que são, as suas reais necessidades, e por outro, os recursos humanos e materiais disponíveis tanto na Instituição como no meio envolvente. Todos devemos ter oportunidades de realização pessoal, e nesse sentido é importante que as atividades a definir sejam heterogéneas, tendo em conta que cada pessoa idosa tem as suas próprias características e é detentor de uma história de vida.

A planificação de atividades consiste na ocupação do cliente e no seu envolvimento nas mesmas, para que este possa sentir gosto na sua realização, entusiasmando-se pela participação, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos. A realização de atividades com e para os clientes visa proporcionar uma vida mais ativa e mais criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros.

A animação da pessoa idosa, em específico, define-se de uma forma geral no modo de atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida das pessoas mais velhas, um estímulo da vida física, mental e afetiva do indivíduo.

Algumas das atividades dos Planos anteriores mantêm-se, uma vez que têm dado bons resultados e que os clientes se mostram interessados em continuar a realizá-las e os seus efeitos são benéficos, outras porque não se chegaram a realizar no ano anterior. Por outro lado, irá ser implementado outro tipo de atividades mais orientadas para a estimulação cognitiva e emocional, aproveitando o facto de termos connosco uma psicóloga que trabalha nesse âmbito.

## Características da Instituição

A PRODECO é uma Instituição Particular de Solidariedade Social com sede na freguesia de Covões, conselho de Cantanhede, distrito de Coimbra.

Tem como missão na área dos Idosos proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática bio psico-social, prestar serviços que satisfaçam as suas necessidades básicas, e cuidados individualizados e personalizados no domicílio.

As respostas sociais vinculadas à Instituição referentes neste Plano são Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia e Apoio Domiciliário.

## Caracterização dos Clientes

Atualmente a Instituição abarca 45 clientes na Estrutura Residencial, 15 no Centro de Dia e 23 no Apoio Domiciliário, com idades compreendidas entre os 55 e 100 anos.

## Objetivos gerais

Este plano de atividades tem como objetivos:

- Promover a inovação e novas descobertas;
- Trabalhar os afetos para uma melhor interação do grupo;
- Proporcionar uma vida mais atrativa, harmoniosa e dinâmica com a participação e envolvimento dos clientes;
- Valorizar a experiência de vida de cada um;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura da pessoa idosa, de modo a aumentar a sua auto - estima e confiança.

## Metas

Que 50% dos clientes participem ativamente nas diversas atividades de animação sociocultural.

## Calendarização

De Janeiro a Dezembro de 2017

## Indicadores de Avaliação

A avaliação do Plano é efetuada através de dados recolhidos ao longo das atividades: mapa das presenças; registos fotográficos, inquéritos.

Plano de Atividades Anuais

Mês / Tema	Destinatários	Atividades	Descrição	Objetivos	Recursos		
					Humanos	Materiais	Económicos
Janeiro Ano Novo, Afetos renovados	Dependentes e independentes E.R.P.I. e C.D.	Dia de Ano Novo	Chuva de ideias dos desejos de cada um para o próximo ano	Criar metas para o novo ano	Animadora	Quadro, giz, cartolina, caneta	5€
	Dependentes e independentes E.R.P.I. e C.D.	Dia de Reis	Cantar as Janeiras pelas várias valências da Instituição e pelos órgãos sociais	Reviver tradições de antigamente	Animadora	Maracas, papel colorido, pau de espetada	5€
	Dependentes e independentes E.R.P.I. e C.D.	Estimulação sensorial	Estimular através do olfato	Estimular as sensações, a memória e a perceção	Animadora Psicóloga	Canela, louro, alecrim, café, limonete...	5€
	Dependentes e independentes E.R.P.I. e C.D.	Correio dos Afetos	Criar um correio que vai servir de ligação entre os utentes com mensagem de afeto	Reavivar afetos descuidados Valorizar relações através de afetos positivos	Animadora Psicóloga	Cartão, papel autocolante, envelopes, caneta	5€
Fevereiro Serpentinas de Afeto	Dependentes e independentes E.R.P.I. e C.D.	São Valentim	Elaboração de postais com mensagens de carinho	Trabalhar a motricidade fina Capacitar a verbalização de afetos	Animadora Psicóloga	Material de desgaste, cartolina	5€
	Dependentes e independentes E.R.P.I., C.D. e S.A.D.	Carnaval	Elaboração de fantasias de Carnaval	Estimular a motricidade fina e a criatividade	Animadora Colaboradoras Crianças Idosos	Material descartável, papel autocolante	15€
			Participação no desfile de Carnaval de Covões com as várias valências	Reviver hábitos e costumes Promover momentos de diversão e convívio			
Dependentes e independentes E.R.P.I. e C.D.	Estimulação sensorial	Estimular através do tato	Estimular o toque, a memória e as sensações	Animadora Psicóloga	Cortiça, veludo, algodão, cetim...	5€	



Mês/ Tema	Destinatários	Atividades	Descrição	Objetivos	Recursos		
					Humanos	Materiais	Económicos
Março Flores com Afeto	Dependentes e independentes E.R.P.I. e C.D.	Dia da Mulher	O que é ser Mulher – debate; Momentos de estética para as senhoras	Compreender a feminilidade contemporânea	Animadora Psicóloga	Rádio, material de manicura, PC	10€
	Dependentes e independentes E.R.P.I. e C.D.	Dia do Pai	Relembrar S. José; Organizar uma festa com os filhos	Valorizar o papel de Pai Proporcionar momentos de afeto entre pais e filhos	Animadora Familiares Grupo de animação	Material áudio Material para a lembrança Lanche	20€
	Independentes E.R.P.I. e C.D	Dia da Árvore	Criação de um canteiro de flores	Fomentar o contato com a natureza; Orientar para a nova estação do ano	Animadora	Flores, sementes, vasos, terra	30€
	Dependentes e independentes E.R.P.I. e C.D.	Dança Sénior	Iniciação à dança sénior	Promover a coordenação motora; Ativar a memória e a concentração; Melhorar a integração psicossocial	Animadora	Material áudio	---
	Dependentes e independentes E.R.P.I. e C.D.	25 Anos da PRODECO	Criação de uma apresentação de grupo em palco	Dar a conhecer o trabalho realizado na Instituição	Animadora Prof. de Música	Material áudio Adereços	
Abril Amêndoas açucaradas Afetos adocicados	Independentes E.R.P.I. e C.D.	Dia das Mentiras	Partida de mentiras	Promover a interação e a brincadeira	Animadora		---
	Dependentes e Independentes E.R.P.I. e C.D.	Páscoa	Construção de cenouras para colocar amêndoas	Promover a tradição; Estimular a criatividade e a motricidade fina	Animadora	Cartolinas, tesouras, cola, fita, amêndoas	20€
	Independentes E.R.P.I., C.D. e S.A.D.	Visita à empresa de fabrico de ovos moles e Feira de Março	Conhecer a confeção dos ovos moles e a sua história; visita à feira de Março	Aquisição de novos conhecimentos da doçaria conventual regional	Animadora Colaboradoras Motorista	Autocarro PRODECO	30€
	Dependentes e Independentes E.R.P.I., C.D. e S.A.D.	Dia da Família	Eucaristia e festa com a participação de outra Instituição	Promover momentos de oração e socialização	Animadora Sr. Padre Prof. de Música	Arranjo floral Material áudio Lanche	25€



Mês/ Tema	Destinatários	Atividades	Descrição	Objetivos	Recursos		
					Humanos	Materiais	Económicos
Maio Afetos com patas	Dependentes e independentes E.R.P.I. e C.D.	Levar os Idosos a ter contato com animais	Terapia com animais domésticos	Melhorar a capacidade de acarinhar Proporcionar estimulação cognitiva e auto estima	Animadora		0€
	Dependentes e independentes E.R.P.I. e C.D.	Dia da Mãe	Realização de uma festa comemorativa	Proporcionar um momento de confraternização entre mãe e filho	Animadora Familiares Grupo de animação	Material áudio Material para a lembrança Lanche	30€
	Independentes Lar, C.D. e S.A.D.	Senhora de Vagos	Excursão ao Santuário de Vagos	Promover o culto religioso Facultar a possibilidade de pagar promessas religiosas	Animadora Colaboradoras Motorista	Autocarro Bancos Almoço Lanche	40€
	Independentes E.R.P.I., C.D. e S.A.D.	Almas Santas da Areosa	Passeio às Almas Santas da Areosa	Assistir a uma cerimónia religiosa; Socialização interinstitucional	Animadora Colaboradoras Motorista	Autocarro Lanche	20€
Junho Afetos dar para os Santos Populares comemorar	Dependentes e independentes E.R.P.I. e C.D.	Recordar a Infância	Preparar uma história para contar às crianças	Presentear as crianças da PRODECO	Animadora Psicóloga	Livro	----
	Independentes E.R.P.I., C.D. e S.A.D.	Marchas populares	Elaboração dos trajes para as marchas	Trabalhar a motricidade fina e a criatividade	Animadora Colaboradoras	Tecidos e material de costura	100€
			Ensaio da música e coreografia das marchas para apresentação	Praticar o canto e a marcha Comemorar os Santos Populares com outras Instituições	Animadora Colaboradoras Grupo musical	Material de áudio Arcos Lanche	20€
	Dependentes e Independentes E.R.P.I., C.D. e S.A.D.	Sardinhada e arraial intergeracional	Almoço ao ar livre Convívio com as crianças	Proporcionar o convívio ao ar livre Promover a socialização intergeracional	Toda a Instituição	Material áudio	50€



Mês/ Tema	Destinatários	Atividades	Descrição	Objetivos	Recursos		
					Humanos	Materiais	Económicos
<b>Julho</b> Mergulho de Afetos	Dependentes e Independentes E.R.P.I. e C.D.	Dia dos Avós	Atividade em conjunto com as crianças	Promover os afetos intergeracionais Proporcionar o convívio	Animadora Crianças do J.I. e A.T.L.		---
	Independentes E.R.P.I., C.D. e S.A.D.	Praia de Mira	Passeio pela praia, apanhar sol, molhar os pés	Contatar com a natureza; Usufruir dos benefícios da praia	Animadora Colaboradoras Motorista	Autocarro Mantas Guarda-sol	20€
	Independentes E.R.P.I., C.D. e S.A.D.	Costa Nova e Jardim Oudinot	Passeio pela praia, mercado e pelo jardim	Contatar com a sociedade; Dar a oportunidade de passear	Animadora Colaboradoras Motorista	Autocarro Almoço Lanche	25€
	Independentes E.R.P.I., C.D. e S.A.D.	Museu Marítimo de Ílhavo	Visitar o museu	Tomar contato com a cultura	Animadora Colaboradoras Motorista	Autocarro Lanche	€
<b>Agosto</b> Jogos de Afetos	Dependentes e Independentes E.R.P.I. e C.D.	Convívios intergeracionais	Atividades com as crianças do A.T.L.	Estimular a criatividade Partilhar conhecimentos	Animadora Educadoras	Material diverso	---
	Dependentes e Independentes E.R.P.I. e C.D.	Jogos tradicionais	Jogos tradicionais ao ar livre com outra Instituição	Proporcionar o convívio Desenvolver competências sociais	Animadora	Material diverso para jogos	10€
<b>Setembro</b> Colheita de afetos	Independentes E.R.P.I. e C.D.	Vindima	Visitar uma vinha e fazer uma pequena amostra do trabalho realizado	Preservar a tradição	Animadora Colaboradoras	Carrinhas Tesouras de vindima	5€
	Independentes E.R.P.I., C.D. e S.A.D.	Visita a Caves	Conhecer o trabalho realizado nas caves	Conhecer a transformação das uvas em vinho	Animadora Colaboradoras Motorista	Autocarro	20€
	Dependentes e Independentes E.R.P.I. e C.D.	Desfolhada	Desfolhada com cantares tradicionais	Recriar tradições Reviver lembranças	Animadora Colaboradoras	Espigas Material áudio	10€
	Independentes E.R.P.I., C.D. e S.A.D.	Santuário de Fátima	Visita ao Santuário	Manter o culto religioso Possibilitar o pagamento de promessas	Animadora Colaboradoras Motorista	Autocarro Almoço Lanche	40€

Mês/ Tema	Destinatários	Atividades	Descrição	Objetivos	Recursos		
					Humanos	Materiais	Económicos
<b>Outubro</b> Equilíbrio de Afetos	Dependentes e Independentes E.R.P.I., C.D. e S.A.D.	Dia do Idoso e Dia da Música	Comemoração do Dia do Idoso com música	Enfatizar a pessoa idosa Desenvolver o contato com a música e a socialização	Animadora Prof.de Música	Material áudio Lembrança para os idosos	10€
	Dependentes e Independentes E.R.P.I. e C.D.	Dia da Alimentação	Confeção de uma sobremesa saudável	Sensibilizar para uma alimentação correta e equilibrada ajustada a esta faixa etária	Animadora	Frutas Facas Bacias Sumo	20€
	Dependentes e Independentes E.R.P.I. e C.D.	Dia das Bruxas	Decoração do salão	Contatar com tradições estrangeiras	Animadora	Abóboras Material de desgaste	5€
<b>Novembro</b> Viver de Afetos	Dependentes e Independentes E.R.P.I., C.D. e S.A.D.	S. Martinho	Recordar a lenda de São Martinho Castanhada e jeropiga	Manter costumes Promover o convívio	Animadora Colaboradoras	Castanhas Jeropiga	20€
	Dependentes e Independentes E.R.P.I. e C.D.	Jogos de mesa ou populares	Torneios de cartas, dominó e loto Jogo da malha, setas e bolas	Apreciar a competição Fomentar o espirito de jogo Treinar a estratégia de jogo	Animadora	Cartas; Dominó; Loto; Malha; setas; balões; bolas	---
<b>Dezembro</b> Natal dos Afetos	Dependentes e Independentes E.R.P.I. e C.D.	Retratar o tema do Natal	Decoração da Instituição alusiva à quadra Ensaio de cânticos	Fomentar o espirito Natalício	Animadora Colaboradoras Prof.de Música	Enfeites de Natal Cânticos	10€
	Dependentes e Independentes E.R.P.I., C.D. e S.A.D.	Festa de Natal	Tarde animada em conjunto com familiares Entrega de lembranças	Proporcionar o convívio e confraternização entre clientes/colaboradores e família	Animadora Colaboradoras Grupos de animação	Material áudio Lembranças Cabaz; Lanche	150€

Plano de Atividades Semanais

Dia da Semana/Hora	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Objetivos
Manhã Das 10h às 11h45	Expressão e Comunicação Oral (leituras e debate de temas)	Atividade Física (ginástica em grupo, reabilitação individual)	Atividades Sociais (saídas ao exterior – Farmácia; Banco; Mercearia)	Animação musical (dinâmicas musicais)	Atividade Física (ginástica em grupo, reabilitação individual) Jogos tradicionais	Melhorar a qualidade de vida dos clientes Promover a atividade física na 3ª idade
Tarde Das 14h às 15h45	Estimulação Cognitiva (Jogos de memória, de concentração...)	Expressão Plástica (trabalhos manuais)	Dança Sénior	Estimulação Cognitiva (Jogos de memória, de concentração...)	Mindfulness (meditação) Expressão Plástica (trabalhos manuais)	Fomentar o espírito de iniciativa e criatividade Proporcionar momentos de alegria e de diversão

## Plano de Atividades Pontuais

Periodicidade	Destinatários	Atividade	Objetivos	Recursos		
				Humanos	Materiais	Económicos
Todas as semanas (2 vezes por semana)	Dependentes e Independentes E.R.P.I. e C.D.	Ginástica	Promover e melhorar a motricidade Potenciar as capacidades motoras e coordenativas	Prof. de Ginástica Animadora Fisioterapeuta	Material áudio Bolas Pesos Arcos	_____
Todas as semanas (1 vez por semana)	Dependentes e Independentes E.R.P.I. e C.D.	Atelier de Música	Fomentar o gosto pela música Descobrir e/ou aperfeiçoar competências vocais e de dança Promover momentos de animação e convívio	Prof.de Música Animadora	Material audiovisual	Prof.de Música – 600€
Todos os meses (2 vezes por mês)	Dependentes e Independentes E.R.P.I. e C.D.	Contato com os familiares e amigos através de videochamada	Reforçar laços familiares Dar oportunidade aos idosos de terem um contato mais próximo com as suas famílias e amigos devido à distância	Animadora	Computador portátil com câmara	500€
Todos os meses (1 vez por mês)	Dependentes e Independentes E.R.P.I. e C.D.	Atelier de culinária para comemoração dos aniversários	Manter competências gastronómicas Preservar a identidade dos idosos	Animadora Colaboradoras	Ingredientes para o bolo Velas	120€
Todos os meses (sempre que oportuno)	Dependentes e Independentes E.R.P.I., C.D. e S.A.D.	Eucaristia	Incrementar momentos de oração Potenciar a participação na eucaristia	Sr. Padre Animadora	Arranjo floral Vela	30€
A definir (sempre que apropriado)	Independentes E.R.P.I., C.D. e S.A.D.	Visitas culturais/ Passeios	Permitir novas descobertas Favorecer o contato com o exterior e o convívio Promover momentos de lazer e de cultura	Animadora Colaboradoras Motorista	Autocarro/ carrinhas Almoço/Lanche Identificações Chapéus	600€
					<b>Total</b>	<b>2190€</b>

## Reflexão Final

O Plano de atividades que se propõe executar e os objetivos que se pretende atingir preveem um ano muito trabalhoso. Os resultados vão depender de um conjunto de situações, como a existência de uma equipa multidisciplinar coesa, apoios logísticos e financeiros, e a dedicação e profissionalismo de todos os colaboradores da Instituição.

É a pensar no bem-estar dos clientes da Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário que idealizamos esta realidade para que aos poucos se consigam mudar estereótipos de pessoas idosas inativas e inúteis.

Espera-se que a participação dos clientes nas atividades aumente em relação aos anos anteriores e que o tema do Plano “Caminhar ao Encontro dos Afetos” permita que se interiorize que os afetos estão presentes em tudo o que fazemos. Acredita-se que ao trabalhar o tema dos afetos seja possível que os idosos deem mais valor às relações, fazendo assim com que se tornem mais destemidos e que por si só procurem fazer mais no seu dia a dia.

---

A Animadora

---

A Direção

---

A Assistente Social