



## Plano de Actividades 2011

Actividades	Descrição	Periodicidade	Objectivos
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.	Todos os meses, aquando do dia de aniversário dos utentes.	Preservar a identidade dos idosos; Desenvolvimento de capacidades, ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; Formar os idosos ao nível do desenvolvimento pessoal e social; Fomentar o reviver de vivências do passado.
Comemoração do Dia de Reis	Elaboração de desenhos alusivos ao tema; Confeção de Bolo-Rei; Lanche-Convívio.	Janeiro/2011	Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas. Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes e funcionárias da Instituição.
Celebração do Dia dos Namorados	Elaboração e decoração de cartões em cartolina; Realização de cartas de amor; Exposição alusiva ao tema.	Fevereiro/2011	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, criatividade e imaginação; Dar a conhecer os trabalhos realizados pelos idosos.
Comemoração do Dia das Comadres e dos Compadres	Torneio de sueca e jogo do tiro ao alvo. Festa gastronómica (arroz doce e fatias douradas ao lanche).	Fevereiro/2011	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Contrariar o desenraizamento social dos idosos.
Comemoração do Carnaval	Elaboração de fatos de carnaval; desfile de carnaval; lanche-convívio.	Março/2011	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Contrariar o desenraizamento social dos idosos; Desenvolver a capacidade lúdica; Realizar actividades criativas e recreativas; Incrementar a participação activa dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar;
Comemoração do Dia Internacional da Mulher	Entrega de lembranças a todas as mulheres (utentes e funcionárias) da instituição; Recolha de informação de figuras femininas com destaque na sociedade portuguesa.	Março/2011	Promover o diálogo e a troca de opiniões; Revisitar as vivências e experiências adquiridas ao longo da vida; Promover a interacção e a coesão grupal.
Comemoração do Dia Mundial da Floresta	Plantar uma árvore.	Março/2011	Sensibilizar os idosos para as questões relacionadas com o ambiente; Promover a participação dos idosos;



*Plano de Actividades 2011*

Comemoração do Dia Mundial da Poesia	Declamação de poesias elaboradas pelos utentes.	Março/2011	Desenvolver o vocabulário, a organização de pensamento e a destreza verbal dos utentes; Incentivar à participação nas actividades por parte dos idosos.
Comemoração do Dia Mundial do Teatro	Realização de uma dramatização	Março/2011	Exprimir emoções e sentimentos de forma verbal e não verbal; Fomentar a criatividade e a imaginação.
Comemoração do Dia Mundial da Actividade Física	Realização de jogos tradicionais.	Março/2011	Desenvolver e estimular as capacidades físicas e a motricidade dos idosos.
Comemoração do Dia Mundial da Saúde	Sessão de Esclarecimento acerca do conceito de Saúde. Exposição alusiva ao tema.	Abril/2011	Fornecer informações sobre temas básicos, mas importantes na sociedade; Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos; Fomentar e discutir ideias e opiniões; Desmistificar preconceitos; Promover o bem-estar, a comunicação verbal, a escuta activa, o diálogo entre os membros e atitudes de comunicação autênticas e de fraternidade.
Comemoração da Páscoa	Elaboração de cestas com ovos da Páscoa. Festa gastronómica (com iguarias típicas da época festiva – bolo finto, borrego, cabrito, chocolates, etc.).	Abril/2011	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Contrariar o desenraizamento social dos idosos; Desenvolver a capacidade lúdica; Realizar actividades criativas e recreativas; Incrementar a participação activa dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar; Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural.
Dia Mundial da Dança	Elaboração de uma coreografia.	Abril/2011	Criar o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão corporal; Desenvolver e estimular as capacidades físicas e artísticas dos idosos.
Dia da Liberdade	Visionamento de um filme/documentário alusivo ao tema	Abril/2011	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.
Comemoração do Dia Internacional da Família	Visionamento de um filme. Brainstorming.	Maió/2011	Favorecer a escuta activa, a concentração, o diálogo e o debate de ideias entre os idosos; Compreender e debater os laços familiares e como estes se distorcem, segundo as interpretações que cada um faz dos mesmos.
Comemoração do Dia Internacional dos Museus	Visita cultural a um Museu.	Maió/2011	Permitir novas descobertas; Favorecer o conhecimento de novos espaços.



## Plano de Actividades 2011

Comemoração das Aparições de Fátima	Visionamento de filme/documentário.	Maió/2011	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.
Comemoração do Dia Mundial do Ambiente	Dramatização alusiva ao tema.	Junho/2011	Sensibilizar os idosos para as questões ambientais mais prementes no nosso quotidiano.
Comemoração dos Santos Populares	Festa Gastronómica – Sardinhada. Construção de arcos e balões para a decoração da instituição. Concurso de quadras populares.	Junho/2011	Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos idosos; Desenvolver a capacidade lúdica; Realizar actividades criativas e recreativas; Incrementar a participação activa dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar; Fomentar a criatividade, a imaginação e a improvisação; Criar o gosto pela recolha de produções do património literário oral; Promover o conhecimento da cultura e das tradições.
Comemoração do Dia dos Avós	Leitura de uma história alusiva ao tema.	Julho/2011	Sensibilizar para os valores e desenvolvimento de competências: auto-estima, autoconceito, autoconfiança e autonomia; Fomentar a criatividade e a imaginação.
Comemoração do Dia das Bibliotecas	Visita à Biblioteca Municipal de Portalegre	Julho/2011	Permitir novas descobertas; Favorecer o conhecimento de novos espaços.
Dia Mundial da Fotografia	Elaboração de um cenário; Realização de uma sessão fotográfica.	Agosto/2011	Permitir novas descobertas; Desenvolver as competências: auto-estima, autoconceito, autoconfiança e autonomia.
Comemoração do Dia Mundial da Alfabetização	Realização de um jogo alusivo ao tema.	Setembro/2011	Desenvolver e estimular as capacidades de raciocínio e o vocabulário; Promover a comunicação, a interacção e o diálogo entre os idosos.
Comemoração do Dia do Idoso	Realização de um intercâmbio com outra IPSS e de um lanche-convívio.	Outubro/2011	Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos; Contribuir para o enraizamento sociocultural; Favorecer a interacção grupal.



## Plano de Actividades 2011

Comemoração do Dia Mundial da Música	Construção de instrumentos musicais a partir de diferentes materiais; Elaboração e execução de uma melodia.	Outubro/2011	Desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico e o reconhecimento e reprodução de frases musicais.
Comemoração do Dia Mundial da Alimentação	Elaboração de uma roda dos alimentos.	Outubro/2011	Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos; Fomentar e discutir ideias e opiniões; Desmistificar preconceitos; Promover o bem-estar; Implementar hábitos de vida saudável, tendo em vista autocuidado e a auto-estima.
Comemoração do Dia Mundial da Diabetes	Sessão de Esclarecimento acerca da Diabetes com testemunhos reais. Exposição alusiva ao tema. Medição do Índice de Glicemia no Sangue.	Novembro/2011	Fornecer informações sobre temas básicos, mas importantes na sociedade; Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos; Fomentar e discutir ideias e opiniões; Desmistificar preconceitos; Promover o bem-estar, a comunicação verbal, a escuta activa, o diálogo entre os membros e atitudes de comunicação autênticas e de fraternidade; Implementar hábitos de vida saudável, tendo em vista autocuidado e a auto-estima.
Comemoração do São Martinho	Realização de um Magusto. Decoração da instituição alusiva à quadra festiva.	Novembro/2011	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Contrariar o desenraizamento social dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar; Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural.
Comemoração do Natal	Cânticos Natalícios. Decoração da Instituição. Lanche-Convívio. Troca de Prendas. Leitura de quadras e histórias alusivas à época.	Dezembro/2011	Relacionar acontecimentos que os idosos experienciam; Desenvolver a atenção e a memória; Desenvolver o sentido da própria identidade; Estimular a inter-relação humana e a integração social; Favorecer o desenvolvimento psico-motor; desenvolver as capacidades artísticas e plásticas; Possibilitar a relação de todos com todos, criando uma corrente afectiva; Proporcionar o divertimento, o bem-estar, o convívio e a confraternização entre utentes, familiares e funcionários; Proporcionar momentos lúdicos; Estabelecer a cooperação, reconhecendo o valor do trabalho em equipa; Fomentar o sentimento de pertença a um grupo.



*Plano de Actividades 2011*

Expressão Artística – Plástica	Escultura (barro, plasticina, gesso, madeira, pasta de papel, etc.). Pintura (tintas, papel, caneta, tela, vidro, madeira, plástico, etc.). Tapeçarias e Bordados (agulhas, lãs, tecidos, linhas, algodão, etc.). Colagens (recortes de revistas, livros, jornais, tecidos, lãs, massas e feijão, todo o tipo de papel). Trabalhos Manuais (elaboração de pregadores com feltro; Quadro de Aniversários; elaboração de molduras; Técnica do Guardanapo, etc.).	Uma vez por semana.	Expressar-se através das artes plásticas e dos trabalhos manuais; Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão plástica; Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora; Evitar o isolamento e o ócio; Desenvolver o sentido crítico; Expressar preferências e razões das acções; Comunicar, discutir, expressar, dar a vez, cooperar e empatizar; Desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo; Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos idosos; Desenvolver a capacidade lúdica; Realizar actividades criativas e recreativas; Incrementar a participação activa dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar.
Animação Musical	Realização de jogos musicais. Tocar instrumentos musicais. Cantar.	Sempre que apropriado.	Oferecer aos idosos um novo espaço com novos canais de expressão de sentimentos; Desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico, o reconhecimento e reprodução de frases musicais cada vez mais complexas; Trabalhar a interacção, a comunicação, encontros e desencontros do grupo de idosos.
Expressão Dramática	Expressão corporal, vocal, facial e orientação espacial.	Sempre que apropriado.	Possibilitar a relação de todos com todos, criando uma corrente afectiva; Expressar, individualmente ou em grupo, sentimentos e emoções quer de forma verbal como não verbal; Evitar as 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	Elaboração e leitura de contos e histórias.	Sempre que apropriado.	Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual; Relacionar acontecimentos que os idosos experienciam; Desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio; Desenvolver o sentido da própria



## Plano de Actividades 2011

			identidade.
Visitas Culturais	Realização de visitas culturais e passeios.	Sempre que apropriado.	Alargar os horizontes da imaginação dos idosos; Permitir novas descobertas; Intercâmbio sociocultural; Favorecer o convívio e a troca de experiências e vivências.
Intercâmbios	Realização de intercâmbios com outras instituições.	Sempre que apropriado.	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 interacção grupal.
Animação Desportiva	Exercícios de Aquecimento; Exercícios de Perícia e Manipulação de Objectos; Exercícios de Deslocamentos e Equilíbrios; Relaxamento; Jogos; Exercícios de fortalecimento muscular e de flexibilidade.	Todos os meses (uma vez por semana).	Desenvolver as capacidades físicas; fazer frente às limitações físicas e psico – somáticas; recuperar a confiança e o domínio do corpo e mente; Conseguir flexibilidade e o equilíbrio; Conseguir a distensão, relaxamento e a 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; Favorecer o desenvolvimento psico-motor.
Expressão Corporal	Combinar o movimento com a música.	Todos os meses (uma vez por semana).	Exprimir-se através do movimento; Explorar ritmos corporais diferentes; Explorar o espaço envolvente; Obter noção do corpo, das suas capacidades e limitações; Desenvolver a concentração e a criatividade; Favorecer a amplitude de movimentos. Contribuir para uma elevação geral das capacidades e habilidades motoras do participante, auxiliando-o a desenvolver a cooperação e a auto-estima.
Musicoterapia	Usar sons, harmonias, instrumentos musicais e ritmos como modo de terapia para combater várias	Todos os meses (uma vez por semana).	Animar um crescimento emocional, afectivo, relacional e social do idoso através da utilização de sons, movimentos e expressão corporal como meio de comunicação e de expressão; Reactivar os processos afectivos por meio dos sons e animar a catarse ou expressão dos mesmos através de



*Plano de Actividades 2011*

	patologias que envolvem o desenvolvimento, a comunicação, o relacionamento, a aprendizagem, a mobilização, expressão e a organização física, mental ou social.		canais motores ou expressivos; Ajudar o idoso a vivenciar, perceber e integrar a sua realidade interna e a poder maneja-la de forma mais adequada no que diz respeito às suas necessidades, desejos e metas. Contribuir para a reorganização cognitiva, afectiva e corporal do idoso.
Dança	Execução de Coreografias; Dança Sincronizada; Dança Livre; Dança de Roda.	Todos os meses (uma vez por semana).	Criar o gosto pela dança e pelo movimento; Estimular as relações interpessoais e o trabalho em grupo; Desenvolver as capacidades físicas e artísticas do idoso; Incentivar a estimulação da memória e da criatividade.
Animação Cognitiva	Jogos de Concentração e Memória (encontrar diferenças; labirintos; contar/encontrar objectos em figuras; elaboração e pintura de desenhos).	Sempre que apropriado.	Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio; Desenvolver o raciocínio abstracto, a agilidade mental e o vocabulário.
Culinária	Confecção de pratos/doces regionais e/ou típicos; recorte e recolha de receitas.	Sempre que apropriado.	Promover o saber-fazer dos utentes, o espírito de grupo e a manutenção das rotinas da vida diária.
Comemorações das Estações do Ano	Elaboração de painéis, telas e quadras alusivas ao tema.	Aquando da mudança das estações	Desenvolver a motricidade fina, a destreza manual, a criatividade e o espírito de improvisação dos utentes; Dar a conhecer os trabalhos realizados pelos idosos.
Sessões de Cinema	Visionamento de variados filmes e documentários	Sempre que apropriado	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.



*Plano de Actividades 2011*

Alagoa, 03 de Janeiro de 2011

A Equipa Técnica

---

Inês da Cruz Belém

(Animadora Sociocultural)

---

Paula Susana Olivença Dias

(Assistente Social)