



Plano de Atividades Socioculturais

O Plano de Atividades Socioculturais pretende ser instrumento de trabalho, cujas atividades propostas visam proporcionar o convívio e a ocupação dos tempos livres, de uma forma educativa, lúdica, ativa e saudável contribuindo para a promoção do envelhecimento ativo e bem sucedido, pois pretende-se acrescentar vida aos anos e não anos à vida. A velhice deve ser encarada como um período de desenvolvimento do ser humano, sendo a animação socio cultural um Instrumento catalizador, que ao criar formas participativas transforma os idosos em agentes ativos da sua própria história.

Será importante que as atividades se desenvolvam em torno de:

- ◆ **Promoção da Saúde:** Através do desenvolvimento de diversas iniciativas, contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento, designadamente ao nível da mobilidade/autonomia; dos cuidados a ter com a saúde, a alimentação, entre outras. Pretende-se objetivamente criar fatores de proteção que contribuam para a melhoria das suas condições de saúde e consequentemente para a sua qualidade de vida.
- ◆ **Educação** - Formação: ampliar os níveis de conhecimento e potenciar as capacidades cognitivas, influenciando de forma positiva na sua auto-estima e desenvolvimento pessoal.
- ◆ **Lazer:** Promover oportunidades de lazer e de conhecimento de locais de interesse histórico-cultural.



As Atividades constantes no presente Plano de Atividades são atividades de:

Estimulação cognitiva: têm como principal objetivo estimular as funções cognitivas: atenção e concentração, memória, orientação espacial- temporal, imagem corporal, cálculo, linguagem, conhecimento, expressão corporal, psicomotricidade fina, capacidade de comunicação, sentido de utilidade, humor e lazer. São exemplos de alguns jogos/ atividades a resolução de problemas, Puzzles, Sopas de Letras, Jogos de memória, Quebra-Cabeças, Perguntas de cultura Geral, Jogos de Palavras, Leitura e Escrita entre outros.

Atividades Lúdicas: São atividades adaptadas à população sénior de acordo com as suas capacidades motoras e participativas. O principal objetivo das atividades lúdicas é divertir as pessoas e o grupo, ocupando o seu tempo livre, promovendo o convívio, a alegria e a partilha.

Principais benefícios:

- ✓ Promove o bem estar;
- ✓ Melhoria do equilíbrio;
- ✓ Velocidade de Reação e força muscular;
- ✓ Diminuição de ansiedade;
- ✓ Atenua sintomas depressivos;

São exemplos de atividades Lúdicas, Bailes, Festas temáticas, visitas culturais, Turismo Sénior, Atelier de Culinária, Atelier de Ciência, Jogos de Magia/ Ilusionismo, Jogos e Rábulas, acesso à Internet, Atividades de desporto e recreio.



Atividades intergeracionais contribuem para a minimizar problemas de saúde e problemas sociais como o isolamento e solidão para além de querer fomentar as relações entre gerações.

Atividade física: realizada com regularidade, é uma das principais bases para a manutenção da saúde, em qualquer idade em especial na população Sénior. A sua prática regular traz imensos benefícios nomeadamente a nível cardíaco, respiratório, coordenação motora, equilíbrio, auto estima e bem estar.

Exemplo de atividade física, caminhadas bóccia e ginástica de manutenção.

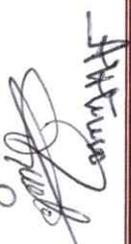
As Atividades decorrerão de segunda a sexta, das 10h30 às 12h00 e das 13h45 às 16h00 e poderão participar todos os utentes do Centro de Dia. Sendo que esporadicamente existirão atividades destinadas também a sócios.

Segue a apresentação das Atividades Socioculturais que a Instituição pretende desenvolver para o ano de 2023:



Plano de Atividades Socioculturais Ano 2023

	Dia	Actividade	Desenvolvimento da Actividade	Objectivos	Recursos Materiais	Recursos Humanos
Janeiro	6	Dia dos Reis	Realizar um painel alusivo aos Reis	* Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão plástica.	Papel Tintas Fotocópias Papel de cenário	Animadora Clientes
	18	Dia Internacional do Riso	Visionamento de um filme de comédia	* Promover o convívio e o lazer	Tela Computador	Animadora Clientes
Fevereiro	13	Dia da Rádio	Convidar a rádio RDS a fazer uma emissão em direto da Instituição; Ou Entrar em contacto com uma rádio Nacional e os idosos deixarem mensagem a desejar um Feliz dia da Rádio	* Proporcionar ao utente um dia diferente, num local diferente. * Conhecer a importância de uma estação de rádio.	Material diverso	Animadora Clientes Ajudante de acção Direta Voluntária


Tereza Ramos



Plano de Atividades Socioculturais – PAS - Ano de 2023

	14	Dia de amor	Fazer postais para festejar o amor e cada utente irá entregar a um amigo secreto	* Trabalhar a motricidade e a criatividade * Reforçar laços de amizade	Papel Tintas Canetas Cartolinas	Animadora Clientes Ajudante de acção Direta Voluntária
	29	Comemoração do Carnaval	Ajudar os utentes a mascararem –se e realizar um pequeno desfile de manhã nas ruas de Pinhal dos Frades Baile de Carnaval	* Promover o convívio e o lazer * Incrementar a participação activa dos idosos.	Cartazes para divulgar	Animadora Clientes Organista Ajudante de acção Direta Voluntária
	Data a Designar	Banco Farmacêutico	Campanha de recolha de medicação	* Recolher medicação para utentes mais carenciados	Material diverso	Animadora Farmácia Pinhal de Frades População Ajudante de acção Direta Voluntária

Arquivo
Fátima Gomes



Plano de Atividades Socioculturais – PAS - Ano de 2023

Março	8	Dia Internacional da Mulher	Realizar com os clientes pequenas lembranças para entregar às mulheres utentes e sócias.	* Estimular o trabalho em equipa * Aproximar os idosos * Promover o bem estar e a autoestima	Materiais Diversos	Animadora Clientes Voluntárias Ajudante de acção Direta
	14	Dia da incontinência urinária	Sessão sobre incontinência Convidar enfermeira ou farmacêutica a falar sobre o tema	* Alterar o tabu que existe quando se fala do tema * Consciencializar os utentes para o problema que os afeta e soluções para o mesmo;	Projektor, mesa, cadeiras	Animadora Clientes Voluntárias Ajudante de acção Direta Enfermeira/ farmacêutica
	20	Dia Internacional da Felicidade	Realizar momento de reflexão sobre os momentos mais felizes da vida de cada utente	* Consciencializar cada idoso para o fato de na vida também existirem momentos felizes; * Fomentar momentos de partilha;	Materiais Diversos	Animadora Clientes Voluntárias Ajudante de acção Direta



Plano de Atividades Socioculturais – PAS - Ano de 2023

	20	Dia da Higienistas Oral	Sessão sobre os cuidados a ter com os dentes e com as proteses	* Fomentar hábitos ao nível da higiene oral; * Promover o bem-estar e a autoestima	Projetor, mesa, cadeiras	Higienista Oral Animadora Voluntárias Ajudante de acção Direta	
	21	Dia Mundial da Árvore	Semear uma árvore Para depois plantar	* Chamar a atenção para a importância das árvores * Fomentar o convívio e a partilha	Materiais Diversos	Animadora Voluntárias Ajudante de acção Direta	
	27	Dia Mundial do Teatro	Proporcionar uma ida ao Teatro	* Promover o convívio e o envelhecimento	Viatura	Animadora Clientes Motorista Sócios Grupos de Teatro “Desdramatizar”	
Abril	6	Dia Mundial da Actividade Física	Aula de Ginástica para o Idoso	* Desenvolver e estimular as capacidades físicas e a motricidade dos idosos	Materiais Diversos	Animadora Clientes Professora de Ginástica convidada	



Plano de Atividades Socioculturais – PAS - Ano de 2023

	7	Dia Mundial da Saúde	Conversas sobre a saúde, sobre diabetes, hipertensão e a actividade física	* Consciencializar os utentes a alterarem alguns hábitos menos saudáveis prejudiciais para a saúde	Computador Projector Tela	Animadora Clientes Enfermeira convidada
	16	Dia Mundial da Voz	Tarde de Karaoke	* Consciencializar sobre a importância da voz	Computador Tela Projector Microfone	Animadora Clientes
	24	Revolução dos Cravos	Conversas com os clientes acerca “Onde eu estava no 25 de Abril” Construção do painel alusivo ao tema	* Recordar o 25 de Abril de 1974 de modo a treinar a memória	Papel Caneta Papel de cenário	Animadora Clientes



Plano de Atividades Socioculturais – PAS - Ano de 2023

Mai	18	Dia Internacional dos Museus	Visita ao museu do Moinho da Maré em Corroios	* Permitir novas descobertas. * Promover/ Estimular o conhecimento cultural e histórico * Promover o convívio	Viatura	Animadora Clientes Motorista
	24	Aniversário da Instituição	Ensaios com os utentes de Centro de Dia para a actuação no dia da Festa	* Promover o convívio entre clientes/ sócios e direcção	Bolo de Aniversário Cadeiras	Animadora Clientes Equipa da ARPIPF



Plano de Atividades Socioculturais – PAS - Ano de 2023

Junho	1	Dia da Criança	Realizar pequena actuação e lanche convívio com as crianças do ATL da EBI de Pinhal dos Frades e Jardim de Infância da mesma Escola	* Promover a intergeracionalidade e o convívio entre crianças e idosos	Mesas Cadeiras Lanche	Animadora Clientes Crianças
	9	Celebração do dia de Portugal	Fazer a bandeira de Portugal e dar a conhecer o seu significado	* Estimular a memória lembrando tradições e conhecimentos. * Desenvolver a motricidade fina	Canetas Lápis Papel de cenário	Animadora Clientes
	Data a designar	Participação da Instituição na Festa de Santo António	Divulgar o trabalho desenvolvido, Angariar dinheiro através da venda de objectos realizados pelos utentes de Centro de Dia para a Conta Solidária	* Dar a conhecer à comunidade envolvente, o trabalho desenvolvido pela instituição	Material para Venda	Animadora Clientes Colaboradoras da Instituição
	13	Comemoração do Santo António	Decorrar a sala do Centro de Dia Realizar pequeno Arraial	*Promover o convívio e a amizade	Projector Tela Computador Mesas Cadeiras	Animadora Clientes Sócios Agentes da PSP do Seixal



Plano de Atividades Socioculturais – PAS - Ano de 2023

	21	Dia do Yoga	Proporcionar um dia diferente aos utentes	* Desenvolver e estimular as capacidades físicas e a motricidade dos idosos	Computador Música	Animadora Clientes Professora de Yoga convidada	
Julho	7	Dia Mundial do Chocolate	Fazer uma pequena sobremesa de chocolate com os utentes, para á tarde provarem no lanche	* Proporcionar momentos de partilha e fomentar o trabalho em equipa	Ingredientes para o bolo	Animadora Clientes	
	10	Dia Mundial da Pizza	Fazer Pizza com os utentes	* Proporcionar momentos de partilha e fomentar o trabalho em equipa	Materiais Diversos	Animadora Clientes Voluntárias Ajudante de acção Direta	
	20	Dia do Amigo	Descobrir o Amigo Mistério	* Promover relações de amizade e desenvolver capacidades emocionais dos utentes	Canetas Papel	Animadora Clientes	
	26	Festejar o dia Mundial dos Avós	Celebrar o dia dos Avós no Parque do Serrado	* Proporcionar momentos de convívio entre idosos e crianças	Viatura	Animadora Clientes Motorista	


tere fernes



Plano de Atividades Socioculturais – PAS - Ano de 2023

Agosto	8	Dia do Gato	Visualização de um filme sobre gatos	* Promover o convívio e o lazer	Tela Computador	Animadora Clientes
Setembro	29	Dia Mundial do Coração	Caminhada saudável por Pinhal dos Frades	* Motivar os clientes a fazer exercício físico		Animadora Clientes
Outubro	1	Dia Internacional do Idoso	De manhã Gincana de jogos tradicionais portugueses De tarde Baile	* Fomentar momentos de convívio entre clientes * Proporcionar momentos musicais	Projector Tela Computador Mesas Cadeiras	Animadora Clientes Sócios
	Data a designar	Excursão a Fátima	Realizar passeios	* Proporcionar aos idosos momentos de lazer e descontração	Autocarro	Clientes Sócios Direcção
	7	Dia Nacional dos Castelos	Com o apoio do projector e da internet fazer uma viagem pelos castelos de Portugal e gerar conversas acerca dos castelos onde vão passando	* Estimular a memória relembrando tradições e conhecimentos	Projector Tela Computador Mesas Cadeiras	Animadora Clientes

Handwritten signature and text:
H. Almeida
José Semas



Plano de Atividades Socioculturais – PAS - Ano de 2023

			Realizar uma caminhada com o apoio da Autarquia e da Professora de Ginástica Sénior	* Sensibilizar os idosos para a importância do exercício físico e caminhadas	Material diverso	Animadora Clientes Sócios Professora de Ginástica Representante da Autarquia
Data a designar	29	Dia Mundial do AVC	Ação de sensibilização para a saúde e bem-estar na terceira idade – Convidar ECCI Seixal	* Sensibilizar os idosos para a prática da vida saudável	Projector Tela Computador Cadeiras	Animadora Clientes Sócios Enfermeira Convidada



Plano de Atividades Socioculturais – PAS - Ano de 2023

	31	Halloween	Enfeitar a sala do Centro de Dia Ajudar os utentes a caracterizarem-se para este dia. Realizar um lanche intergeracional entre os utentes e crianças para comemorar o halloween.	* Promover a intergeracionalidade o convívio entre as crianças e os idosos * Promover a criatividade e reforçar relações de amizade	Material diverso	Animadora Clientes Voluntários Ajudantes de Acção Direta Crianças do ATL
Novembro	11	São Martinho	Comemoração do Magusto da Instituição	* Manter a tradição e fomentar o convívio	Castanhas Cadeiras Mesas	Animadora Clientes Sócios
	14	Dia Mundial dos Diabetes	Workshop sobre a Diabetes – Convidar Enfermeira	* Sensibilizar os idosos para a Diabetes e os cuidados a ter com a mesma	Projector Tela Computador Cadeiras	Animadora Clientes Sócios Enfermeira Convidada
	20	Dia do Pijama	Utentes vêm de Pijama Elaboração da árvore dos sonhos	* Proporcionar momentos de partilha e fomentar o trabalho em equipa * Fomentar a criatividade e a imaginação	Material diverso	Animadora Clientes Voluntários Ajudantes de Acção Direta

Apareceres



Plano de Atividades Socioculturais – PAS - Ano de 2023

Dezembro	4	Dia da Bolacha	Fazer bolachas	* Proporcionar momentos de partilha e fomentar o trabalho em equipa	Material diverso	Animadora Clientes	
	Data a designar	Visita à Aldeia Natal do Seixal	Visitar a Aldeia Natal do Seixal	Proporcionar momentos de convívio e de partilha Reforçar laços de amizade	Viaturas	Animadora Clientes Voluntários Ajudantes de Acção Direta	
	Data a designar	Festa de Natal	Festa de Natal com os idosos. Actuação dos Urentes de Centro de Dia	* Sensibilizar para os valores humanos e familiares da época. * Fomentar o convívio e os laços sociais * Partilhar a alegria do Natal	Cadeiras Mesas	Animadora Clientes Sócios Equipa da ARPPPF	



Para além das actividades atrás representadas, a Instituição desenvolve outras de carácter semanal, quinzenal ou mensal são elas:

Objetivos	Actividades	Descrição	Periodicidade
<ul style="list-style-type: none">* Manter / melhorar as capacidades funcionais, através da estimulação das funções neuro-esqueléticas e sensoriais	Actividade Física	Caminhadas Ginástica de Manutenção Boccia	3 Vezes por semana
<ul style="list-style-type: none">* Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio.* Combater o sedentarismo mental	Vamos trabalhar a Mente	Exercícios de raciocínio Jogos de concentração e memorização Quebra-cabeças	2 Vezes por semana
<ul style="list-style-type: none">* 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 psicomotora.* Realizar actividades criativas e lúdicas.* Incrementar a participação activa dos idosos	Expressão Artística / Plástica	Pinturas Colagens Trabalhos manuais	2 Vezes por semana


João Gomes



Plano de Atividades Socioculturais – PAS - Ano de 2023

<ul style="list-style-type: none">* Criar tardes de lazer e conhecimento.* Desenvolver a atenção e a memória* Favorecer as relações de grupo	Cine-salão	Visionamento de filmes ou documentários	De quinze em quinze dias
<ul style="list-style-type: none">* Criar consciência da época do ano.* Momentos de criatividade e imaginação	Comemorações das Estações do Ano	Elaborações de painéis, telas e quadras alusivas à época	Pontual
<ul style="list-style-type: none">* Promover o convívio entre os clientes.* Estimular o raciocínio, memória, concentração e a capacidade criativa	Actividades lúdicas e recreativas	Jogos de mesa Jogos tradicionais Decoração do espaço com diversos trabalhos	Mensal
<ul style="list-style-type: none">* Partilhar receitas e memórias de cada cliente	Atelier de culinária	Confecção de sobremesas e bolos	Mensal
<ul style="list-style-type: none">* Valorização da interacção intergeracional.* Promover o respeito entre gerações	Projecto “Brigada Solidarius” e Colégio Atlântico	Actividades várias com os clientes	De quinze em quinze dias



Plano de Atividades Socioculturais – PAS - Ano de 2023

<ul style="list-style-type: none">* Valorização da interacção intergeracional.* Promover e transmitir saberes dos mais velhos para os mais novos* Sensibilizar as crianças para a prática da horticultura, ensinar as crianças a semear/ plantar/ colher.* Sensibilizar as crianças para a prática da alimentação saudável	Horta Pedagógica	Plantar / Semear / Colher	De quinze em quinze dias
<ul style="list-style-type: none">* Valorização da interacção intergeracional.* Promover a leitura e a dignidade	Hora do Conto	Contar história / lenda Atelier alusivo á história	Mensal