

PLANO DE ACTIVIDADES 2016

ERPI - CD - SAD

ANIMAÇÃO SOCIO –CULTURAL

Catarina Antunes



INTRODUÇÃO

“Não é com ilhas do fim do mundo, nem com palmares de sonho ou não, que cura a alma o seu mal profundo.

Que o bem nos entra no coração, e em nós que é tudo. É ali, que a vida é jovem e o amor sorri.”

Fernando Pessoa

Animação dos clientes actua em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afectiva.

O Planeamento de actividades tem uma vigência anual, definindo sempre os objectivos, as formas de organização e a sua programação, podendo sofrer alterações durante o ano.

Este plano insere-se no âmbito da animação sociocultural com os clientes das respostas sociais de CD, ERPI e SAD.



OBJECTIVOS

Os objectivos gerais das actividades visam nomeadamente:

- ✓ Promover a inovação e novas descobertas;
- ✓ Integrar a ideia de Animação sociocultural como um elemento essencial para a melhoria da qualidade de vida dos clientes institucionalizados;
- ✓ Promover a participação dos clientes nas actividades a desenvolver;
- ✓ Compreender a realidade dos clientes;
- ✓ Valorizar a sua formação;
- ✓ Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atractiva e dinâmica com a comunidade e envolvimento dos clientes;
- ✓ Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua auto-estima e auto-confiança;



QUALIDADES DA ANIMADORA

- ✓ Entusiasmo
- ✓ Motivação
- ✓ Empatia e compreensão
- ✓ Atitude construtiva
- ✓ Espírito de adaptação
- ✓ Capacidade de organização
- ✓ Observação e acompanhamento



TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO

- ✓ Animação física ou motora
- ✓ Animação cognitiva
- ✓ Animação de expressão plástica
- ✓ Animação através da comunicação
- ✓ Animação de desenvolvimento pessoal
- ✓ Animação Lúdica
- ✓ Animação comunitária



ACTIVIDADES SEMANAIS

DIA DA SEMANA	ACTIVIDADE	LOCAL
SEGUNDA – FEIRA	Jogos do Hélder e de Estimulação Motora	ASAC
	Aulas de expressão musical	ASAC
TERÇA-FEIRA	Trabalhos Manuais	ASAC
	Educação Física Sénior	ASAC
QUARTA- FEIRA	Rezar o terço	ASAC
QUINTA-FEIRA	Expressão Musical / Jogos Séniores	ASAC
SEXTA-FEIRA	Trabalhos Manuais	ASAC

As actividades propostas podem sofrer alterações.



ACTIVIDADES SEMANAIS

OS JOGOS DO HELDER



CATARINA ANTUNES



ACTIVIDADES MENSAIS

- **“Leituras sem Idade”** – actividade dinamizada uma vez por mês pela Biblioteca Municipal de Anadia.
- **“Missa na Instituição”** – segundas sextas feiras de cada mês – celebrada pelo Senhor Padre Armando
- **“Movimento Sénior é Vida”** – uma vez por mês com os professores da câmara Municipal de Anadia, dinamizado pela Rede Social de Anadia.



ACTIVIDADES DE ANIMAÇÃO FREQUENTES

- Expressão plástica (costura, rendas, colagem, pintura, recorte de fuxicos);
- Participação em actividades conjuntas, promovidas por IPSS`S e Autarquia;
- Leitura de livros, jornais e revistas;
- Jogos de mesa (cartas dominó bingo damas);
- Jogos de concentração e memória (jogos seniores);
- Boccia;
- Jogos tradicionais;
- Visionamento de filmes;
- Visitas e passeios (parques feiras exposições);



CALENDARIZAÇÃO

Comemoração das datas festivas

Com a finalidade de proporcionar alegria e dinamismo é importante celebrar o aniversário dos clientes, festas religiosas, populares e feiras onde se possam dar a conhecer os trabalhos manuais elaborados ao longo do ano.



ACTIVIDADES RELIGIOSAS

OBJETIVOS

- Compreender costumes e tradições;
- Promover o sentimento de união, amor e família entre todos;
- Proporcionar momentos religiosos;

ATIVIDADES PROPOSTAS

- Celebrar os Reis – cantar as Janeiras pelas ruas de Avelãs de Caminho
- Celebrar a Páscoa – Missa na Instituição, confecção dos folares da Pascoa
- Celebrar o Natal – decoração da Instituição e festa de Natal – 13 de Dezembro
- Visita ao Santuário de Fátima;



ACTIVIDADES DESPORTIVAS

OBJECTIVOS

- Praticar actividades que visam a melhoria das suas capacidades físicas e emocionais, promovendo assim o bem-estar, convívio e interacção;

ACTIVIDADES PROPOSTAS

- Educação Física Sénior ;
- Jogo de Boccia;
- Jogo de Bowling;
- Caminhadas.
- Movimento Sénior



ACTIVIDADES CULTURAIS

OBJETIVOS

- Promover o contacto com o exterior e contrariar o sedentarismo
- Proporcionar a troca de experiências.

ACTIVIDADES PROPOSTAS

- Idas à Biblioteca Municipal de Anadia – conversas sobre vários temas escolhidas pelas técnicas da biblioteca;
- Visionamento de filmes;
- Visita a museus.



ACTIVIDADES LÚDICAS E RECREATIVAS

OBJECTIVOS

- Proporcionar momento de diversão;
- Promover o convívio e divulgar os conhecimentos das artes e saberes;
- Incentivar a interacção em grupo;

ACTIVIDADES PROPOSTAS

- Canto
- Dança
- Passeios;
- Jogos de Mesa – cartas, loto, damas, dominó, jogos sénior de concentração e memória



ACTIVIDADES FESTIVAS

OBJECTIVOS

- Promover as tradições;
- Convívios inter-relacionais.

ATIVIDADES PROPOSTAS

- Aniversário dos Clientes
- Carnaval
- São Valentim
- Dia da Mulher
- Dia da Mãe e do Pai
- Dia da Dança
- Dia dos Avós
- Dia do Idoso
- Dia da Alimentação
- Dia das Bruxas
- São Martinho



CONCLUSÃO

Pretendo com as atividades propostas contribuir para que os nossos clientes tenham uma vida mais ativa, contribuindo assim para o seu bem-estar físico e emocional, envolvendo também a comunidade e a família.

“A velhice não é a conclusão necessária da existência Humana, é uma fase da existência diferente da Juventude e da maturidade, mas dotada de um Equilíbrio próprio e deixando aberto ao individuo uma Gama de possibilidades.”

Simone de Beauvoir



CATARINA ANTUNES

