

**ASSOCIAÇÃO SOCIAL DE AVELÃS DE CAMINHO**

**ANIMAÇÃO SÓCIO-CULTURAL**

**PLANO DE  
ACTIVIDADES 2016**

**ANIMADORA CATARINA ANTUNES**



**ÍNDICE**

1.INTRODUÇÃO .....	3
2.OBJECTIVOS .....	3
3.A ANIMAÇÃO PARA IDOSOS.....	4
4.QUALIDADES DA ANIMADORA .....	5
5.TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO.....	6
6.ACTIVIDADES SEMANAIS .....	7
7.ACTIVIDADES MENS AIS .....	7
8.ACTIVIDADES DE ANIMAÇÃO FREQUENTES .....	7
9.COMEMORAÇÃO DAS DATAS FESTIVAS.....	8
10.1.MÊS: JANEIRO.....	8
10.2. MÊS: FEVEREIRO.....	8
10.3.MÊS: MARÇO.....	9
10.4.MÊS: ABRIL .....	10
10.5.MÊS: MAIO.....	11
10.6.MÊS: JUNHO .....	12
10.7.MÊS: JULHO.....	12
10.8.MÊS: AGOSTO .....	13
10.9.MÊS: SETEMBRO .....	14
10.10.MÊS: OUTUBRO .....	14
10.11.MÊS: NOVENBRO .....	15
10.12. MÊS: DEZEMBRO.....	15
10. CONCLUSÃO .....	17



## **1.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, que frequentam o centro de dia e a estrutura residencial para idosos.

## **2.OBJECTIVOS**

### **OS OBJECTIVOS GERAIS**

- 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;
- Estimular as relações sociais e pessoais dentro e fora da instituição;



- Promover o trabalho em equipa;
- Ensinar/ animar para promover a manutenção da saúde;
- Promover o contacto inter-geracional;

### **OS OBJECTIVOS ESPECÍFICOS**

#### **Actividades religiosas:**

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

#### **Actividades desportivas:**

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

#### **Actividades culturais:**

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

#### **Actividades lúdicas e recreativas:**

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

#### **Actividades festivas:**

- Promover as tradições;
- Convívios inter-relacionais.

## **3.A ANIMAÇÃO PARA IDOSOS**

Sabemos que o envelhecer diminui as capacidades de adaptação do ser humano, tornando-o cada vez mais sensível ao meio ambiente e ao funcionamento do idoso, pode converter-se num elemento facilitador ou num obstáculo para a sua vida. Com o declínio progressivo dessas



capacidades, principalmente a nível físico e também ao impacto do envelhecimento, o idoso vai alterando os seus hábitos e rotinas diárias, substituindo-as por ocupações e atividades que determinem um menor grau de atividade.

Esta diminuição de atividade pode trazer consequências, como a capacidade de concentração, coordenação e reação, que por sua vez levam ao surgimento de processos de Auto desvalorização pessoal, diminuindo a autoestima, aumento de apatia, desmotivação, solidão, isolamento social e depressão.

Devemos ter em atenção às necessidades das pessoas que frequentam para podermos fazer a animação, de modo a que se mostre que a velhice é bonita e darmos um novo significado à velhice. Deve-se manter a independência do indivíduo na realização das atividades de vida diária.

A animação não deve ser apenas um passatempo de ocupação de tempos livres, mas, também uma fonte variada de estímulos intelectuais e físicos que sejam atrativos e de interesse dos clientes de modo a incentivá-los a participar.

#### **4.QUALIDADES DA ANIMADORA**

- Entusiasmo
- Motivação
- Empatia e compreensão
- Atitude construtiva
- Espírito de adaptação
- Capacidade de organização
- Observação e acompanhamento
- Promover gostos e desejos



## **5.TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO**

Podemos dividir a animação de idosos em sete partes:

1. **Animação física ou motora:** É a que pretendemos que o cliente faça algum tipo de movimento.
2. **Animação cognitiva:** Representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e criadora á melhoria nas relações e comunicação com os outros, incentivando o desenvolvimento da personalidade e da sua autonomia.
3. **Animação de expressão plástica:** Pretende-se que o cliente trabalhe a sua faceta artística através da moldagem (barro, plasticina...) bordados, pinturas, desenhos, colagem, e que consiga exprimir algumas das suas emoções.
4. **Animação através da comunicação:** Queremos que os clientes comuniquem com os outros, podendo ser feita pela música, teatro, dramatização, dança e poesia.
5. **Animação de desenvolvimento pessoal:** Pretende-se desenvolver o “eu” dos clientes, as suas experiências de vida, as suas emoções e sentimentos. Com esta animação estimula-se o autoconhecimento, a interação entre a pessoa e o grupo. Inclui-se nesta animação toda a componente de religião, espiritualidade e meditação.
6. **Animação Lúdica:** Como o seu nome indica, é a animação que tem por objectivo divertir as pessoas, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar conhecimentos, artes e saberes: o lazer, o entretenimento e a brincadeira. Inclui-se os jogos, as idas a museus, teatros, festas e ver televisão.
7. **Animação comunitária:** É em que o cliente participa ativamente no seio da comunidade como elemento válido, ativo e útil.

**6.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

**7.ACTIVIDADES MENSAIS**

ACTIVIDADE	DESCRIÇÃO
“Leituras sem idade”	Actividade dinamizada uma vez por mês pela Biblioteca Municipal de Anadia
“Missa na Instituição”	Primeiras quartas-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.

**8.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);
- Participação em actividades conjuntas, promovidas por IPSS`S e Autarquia;

## **9.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.

### **10.1.MÊS: JANEIRO**

---

#### **ACTIVIDADE: CELEBRAR OS REIS**

**Data:** 06 de Janeiro

**Local:** ruas de Avelãs de Caminho, lojas, cafés e restaurante

**Objectivos:** Proporcionar costumes e tradições de forma lúdica

**Estratégias:** Realização de coroas de Reis e canção alusiva ao tema

**Recursos Humanos:** Animadora, Educadora de Infância

### **10.2. MÊS: FEVEREIRO**

---

#### **ACTIVIDADE: CARNAVAL**

**Data:** ainda a marcar

**Local:** ainda a marcar.

**Objectivos:** Promover vivências do maravilhoso e do fantástico;

Fomentar o convívio entre instituições e comunidade.





**Estratégias:** Execução dos fatos de Carnaval;

Baile de carnaval (actividade em conjunto com a rede social e as IPSS`s);

Incentivar a exploração de várias formas de comunicação e expressão.

**Recursos Humanos:** Animadora e colaboradora

#### **ACTIVIDADE: DIA DE S. VALENTIM**

**Data:** 15 de Fevereiro

**Local:** Instituição

**Objectivos:** Celebrar valores e momentos como a amizade e o afecto;

**Estratégias:** Decoração da Instituição e um pequeno baile com os nossos clientes; contos de poesia

**Recursos Humanos;** Animadora e colaboradora

### **10.3.MÊS: MARÇO**

---

#### **ACTIVIDADE: DIA DA MULHER**

**Data:** 08 de Março

**Local:** Instituição

**Objectivos:** Promover a auto-estima e a sua imagem;

**Estratégias:** Tratamento de beleza, manicura e cabeleireiro;

**Recursos Humanos:** Animadora e colaboradora

#### **ACTIVIDADE: DIA DO PAI**

**Data:** 18 de Março

**Local:** Instituição

**Objectivos:** Festejar o dia do pai;

Promover o convívio entre pais e filhos;

**Estratégias:** Lanche convívio e um momento de alguns poemas dos pais para os filhos;



**Recursos Humanos:** Animadora e colaboradoras;

**ACTIVIDADE: DIA DA ÁRVORE**

**Data:** 21 de Março

**Local:** Espaços físicos no exterior a designar

**Objectivos:** Comemorar o dia da árvore, sensibilizando para a sua preservação e do meio ambiente com a colaboração da Junta de Freguesia de Avelãs de Caminho

**Estratégias:** Plantações de árvores pela freguesia de Avelãs de Caminho

**Recursos Humanos:** Animadora, Educadora, colaboradoras e motorista;

**ACTIVIDADE: DIA MUNDIAL DO TEATRO**

**Data:** a combinar

**Local:** A definir

**Objectivos:** Promover o convívio interinstitucional;

Desenvolver a expressão dramática;

**Estratégias:** A definir com a Rede Social de Anadia;

**Recursos Humanos:** Animadora e colaboradoras e motorista;

## **10.4.MÊS: ABRIL**

---

**ACTIVIDADE: CELEBRAR A PÁSCOA**

**Data:** de Abril

**Local:** Instituição

**Objectivos:** Proporcionar um momento religioso;

Manter os hábitos e costumes dos clientes;

Promover o sentimento de união, amor entre todos os clientes e funcionários;

**Estratégias:** Confeção dos folares da Páscoa



**Recursos Humanos:** Animadora e colaboradoras;

**ACTIVIDADE: FEIRA DE MARÇO**

**Data:** a combinar

**Local:** Instituição

**Objectivos:** Passeio e diversão;

Incentivar os clientes para a integração em grupo;

Visita à feira;

**Estratégias:** visita à feira de Março

**Recursos Humanos:** Animadora e colaboradoras e motorista;

**ACTIVIDADE: DIA MUNDIAL DA DANÇA**

**Data:** 29 de Abril

**Local:** Instituição

**Objectivos:** Promover a interacção entre os clientes;

Utilizar a dança como forma de ritmo;

**Estratégias:** A definir com a rede social

**Recursos Humanos:** Animadora e colaboradoras e motorista;

## **10.5.MÊS: MAIO**

---

**ACTIVIDADE: DIA DA MÃE**

**Data:** 04 de Maio

**Local:** Instituição

**Objectivos:** Festejar o dia da Mãe

**Estratégias:** Convívio entre mães e filhos para um lanche

**Recursos Humanos:** Animadora, colaboradoras



## **10.6.MÊS: JUNHO**

---

### **ACTIVIDADE: PASSEIO A FÁTIMA**

**Data:** 13 de Junho

**Local:** Fátima

**Objectivos:** Passeio e diversão;

Momento de reflexão e religioso;

**Estratégias:** Visita ao Santuário

**Recursos Humanos:** Animadora, colaboradoras e motorista

## **10.7.MÊS: JULHO**

---

### **ACTIVIDADE: FEIRA MEDIEVAL**

**Data:** de Julho

**Local:** Anadia

**Objectivos:** mostrar o trabalho da instituição

**Estratégias:** Visita à feira

**Recursos Humanos:** Animadora, diretora , colaboradoras e motorista

### **ACTIVIDADE: VISITA ÀS CAVES ALIANÇA**

**Data:** 21 de Julho

**Local:** Caves Aliança em Sangalhos

**Objectivos:** Passeio e visita

**Estratégias:** Visita às Caves

**Recursos Humanos:** Animadora, colaboradoras e motorista



**ACTIVIDADE: DIA DO AVÓS**

**Data:** 29 de Julho

**Local:** A combinar

**Objectivos:** Convívio inter-relaciona, promovendo momentos de convívio celebrando os valores como o afeto e o carinho

**Estratégias:** Lanche com os avós e netos

**Recursos Humanos:** Animadora, colaboradoras.

**10.8.MÊS: AGOSTO**

---

**ACTIVIDADE: PASSEIO A SANTA MARIA ADELAIDE**

**Data:** 07 de Agosto

**Local:** Santa Maria Adelaide

**Objectivos:** Passeio e visita;

Promover momento de reflexão

**Estratégias:** Visita à capela

**Recursos Humanos:** Animadora, colaboradoras e motorista

**ACTIVIDADE: PASSEIOS POR PARQUES DE MERENDAS**

**Data:** Durante o mês

**Local:** Parques de merendas do concelho

**Objectivos:** Passeio e visita;

Promover o contato com a natureza;

**Estratégias:** Atividades variadas; Almoço e lanche

**Recursos Humanos:** Animadora, colaboradoras e motorista



### **10.9.MÊS: SETEMBRO**

---

#### **ACTIVIDADE: PASSEIO POR PRAIAS**

**Data:** Durante o mês

**Local:** Praias

**Objectivos:** Passeio e visita;

**Estratégias:** Passeio pelas praias

**Recursos Humanos:** Animadora, colaboradoras e motorista

### **10.10.MÊS: OUTUBRO**

---

#### **ACTIVIDADE: DIA DO IDOSO**

**Data:** 01 de Outubro

**Local:** A combinar

**Objectivos:** Convívio inter-geracional com as instituições do concelho

**Estratégias:** Atividade a marcar com a rede social

**Recursos Humanos:** Animadora, colaboradoras, direção, diretora técnica e motorista.

#### **ACTIVIDADE: FEIRA SOCIAL**

**Data:** de Outubro

**Local:** Local por defini

**Objectivos:** Promover o encontro inter-institucional

**Estratégias:** vendas e mostrar o trabalho que se faz ao longo do ano

**Recursos Humanos:** Animadora, educadora colaboradoras, diretora e direção



**ACTIVIDADE: DIA DO HALLOWEEN**

**Data:** 31 de Outubro

**Local:** Instituição

**Objectivos:** Proporcionar aos clientes um momento de diversão;

**Estratégias:** Decoração da instituição e fatos alusivos ao halloween

**Recursos Humanos:** Animadora, colaboradoras

## **10.11.MÊS: NOVEMBRO**

---

**ACTIVIDADE: DIA DE S. MARTINHO**

**Data:** 11 de Novembro

**Local:** Instituição

**Objectivos:** Convívio com as crianças da creche

Manter a tradição

**Estratégias:** Realização de um magusto;

**Recursos Humanos:** Animadora, educadora colaboradoras, direção, diretora técnica e motorista.

## **10.12. MÊS: DEZEMBRO**

---

**ACTIVIDADE: DECORAÇÃO DA INSTITUIÇÃO**

**Data:** Vários dias

**Local:** Instituição

**Objectivos:** Promover o trabalho em grupo

**Estratégias:** Recorte, colagem e realização de alguns trabalhos para a venda de Natal;

Decoração da Instituição

**Recursos Humanos:** Animadora, colaboradoras.



**ACTIVIDADE: FESTA DE NATAL**

**Data:** 13 de Dezembro

**Local:** Casa do Povo de Avelãs de Caminho

**Objectivos:** Manter a tradição associada a esta época;

Promover o convívio

**Estratégias:** Realização de uma festa de Natal;

Elaboração da venda de Natal e quermesse;

**Recursos Humanos:** Animadora, colaboradoras e educadora





## **10. CONCLUSÃO**

Pretendo com as atividades propostas neste plano contribuir para que os nossos clientes tenham uma vida mais ativa, uma melhoria das relações com a comunidade e com 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



**Animador/a:** \_\_\_\_\_

**Direcção:** \_\_\_\_\_