



Plano de atividades 3ª Idade - Ano 2020

| <u>Atividades</u> | <u>Descrição</u> | <u>Periodicidade</u> | <u>Local</u> | <u>Objetivos</u> | <u>Recursos Humanos</u> |
|--|---|---|------------------------|---|--|
| Comemoração dos aniversários dos Utentes | Realização de um lanche convívio, com bolo de aniversário, no qual se cantará os "Parabéns a você". | Todos os meses aquando o dia de aniversário dos Utentes | Centro Social | Preservar a identidade dos Utentes; Desenvolvimento de capacidades ao nível do equilíbrio sócio-emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural. | Diretora; Animadora; Aj. Ação Direta; Pessoal Voluntário |
| Comemoração do dia dos Reis | Participação no cantar dos Reis. | Janeiro | Centro Social de Moure | Promover relações sociais entre os Utentes e as Crianças da Instituição; Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências; Fomentar o sentimento de presença a um grupo. | Diretora; Animadora; Aj. Ação Direta; Pessoal Voluntário |
| Comemoração do dia de Carnaval | Elaboração de máscaras para o desfile de Carnaval; Lanche convívio. | Fevereiro | Discoteca da Lixa | Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural em que os Utentes estão inseridos; Contrariar o desenraizamento social dos Utentes; Desenvolver a capacidade lúdica; Realizar atividades criativas; Incrementar a participação ativa dos Utentes; Promover o convívio. | Diretora; Animadora; Aj. Ação Direta; Pessoal Voluntário |
| Dia dos namorados | Realização de um Lanche-convívio as Crianças da Instituição. | Fevereiro | Centro Social | Celebrar a Amizade e incentivar o bom relacionamento entre os Utentes; Desenvolver a cooperação e promover a comunicação no grupo. | Diretora; Animadora; Aj. Ação Direta; Pessoal Voluntário |
| Dia do Pai | Oferta de lembranças; Debate sobre o papel do homem na sociedade e na família. | Março | Centro Social | Celebrar o amor do Pai; Debater as conquistas e as melhorias trazidas por eles na sociedade e na família em particular; Promover o convívio e estimular as relações sociais. | Diretora; Animadora; Aj. Ação Direta; Pessoal Voluntário |
| Concerto de Primavera | Participação no Concerto de Primavera. | Março | Casa do Povo da Lixa | Celebrar a chegada da primavera; Valorizar as tradições musicais locais; Proporcionar momento de convívio e confraternização inter-institucional. | Diretora; Animadora; Aj. Ação Direta; Pessoal Voluntário |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|-------|-------------------------------|--|--|
| Páscoa | Decoração da Instituição alusiva época à festiva; Celebração da Missa Pascal; Almoço com iguarias típicas da época festiva; Oferta de amêndoas. | Abril | Centro Social | Promover o convívio e estimular as relações sociais e religiosas; Viver os valores cristãos; Incrementar a participação ativa dos Utentes . | Diretora; Animadora; Aj. Ação Direta; Pessoal Voluntário |
| Comemoração do dia de Páscoa | Celebração da Missa Pascal com as outras Instituições do concelho. | Abril | Igreja Paroquial de Margaride | Promover o convívio e estimular as relações sociais e religiosas; Viver os valores cristãos. | Diretora; Animadora; Aj. Ação Direta; Pessoal Voluntário |
| Comemoração do Dia Mundial da Dança | Elaboração e execução de uma dança. | Abril | Casa das Artes de Felgueiras | Estimular a atividade física dos Utentes; Criar o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão corporal; Desenvolver e estimular as capacidades físicas e artísticas dos Utentes. | Diretora; Animadora; Aj. Ação Direta; Pessoal Voluntário |
| Dia da Mãe | Diálogo com os Utentes sobre o papel da Mãe na família; Oferta de lembranças. | Maio | Centro Social | Celebrar o amor de Mãe; Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos. | Diretora; Animadora; Aj. Ação Direta; Pessoal Voluntário |
| Dia do trabalhador | Dinâmica de grupo acerca das profissões. | Maio | Centro Social | Lembrar a profissão de cada um; Desenvolver a capacidade lúdica. | Diretora; Animadora; Aj. Ação Direta; Pessoal Voluntário |
| Comemoração do Dia 13 de Maio | Oração à Nossa Senhora. | Maio | Igreja de Airões | Promover o convívio e estimular as relações sociais e religiosas; Viver os valores Cristãos. | Diretora; Animadora; Aj. Ação Direta; Pessoal Voluntário |
| Comemoração do dia da Família | Celebração de Eucaristia; Diálogo sobre a importância da família. | Maio | Capela Pedra Maria | Estimular as relações sociais e religiosas; Proporcionar uma maior ligação entre os Utentes e suas Famílias, reforçando os laços afetivos entre eles. | Diretora; Animadora; Aj. Ação Direta; Pessoal Voluntário |
| Comemoração do Verão | Elaboração de decoração alusiva ao tema. | Junho | Centro Social | Realizar atividades criativas; Incrementar a participação ativa dos Utentes | Diretora; Animadora; Aj. Ação Direta; Pessoal Voluntário |

| | | | | | |
|---|--|----------|----------------------|--|--|
| Dia Internacional da Criança | Participação nas celebrações das Crianças da Instituição. | Junho | Centro Social | Promover o convívio intergeracional; Criar um momento de partilha. | Diretora; Animadora; Aj. Ação Direta; Pessoal Voluntário |
| Encontro de Verão | Realização de um desfile; Lanche-convívio com Utentes das outras instituições do concelho; Realização e entrega de lembranças. | Junho | Centro Social | Proporcionar um momento de descontração e convívio; Promover encontros interinstitucionais; Fomentar a sociabilidade; Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos Utentes. | Diretora; Animadora; Aj. Ação Direta; Pessoal Voluntário |
| Comemoração do dia dos Avós | Celebração de Eucaristia. | Julho | Alameda Sta Quiteria | Promover a aproximação familiar; Valorizar o papel dos Avós na família. | Diretora; Animadora; Aj. Ação Direta; Pessoal Voluntário |
| Passeio Anual | Passeio anual dos idosos da instituição; Realização de um piquenique. | Julho | A definir | Estimular a mobilidade dos Utentes e o conhecimento de novos lugares e pessoas; Proporcionar um momento de convívio. | Diretora; Animadora; Aj. Ação Direta; Pessoal Voluntário |
| Encontro final com Idosos da freguesia | Convívio com os Idosos da freguesia; Celebração de Eucaristia; Animação musical. | Julho | Centro Social | Promover a aproximação entre os Utentes da Instituição e a comunidade; Proporcionar um momento de convívio. | Diretora; Animadora; Aj. Ação Direta; Pessoal Voluntário |
| Comemoração do Outono | Elaboração de decoração para a Instituição alusiva ao tema. | Setembro | Centro Social | Realizar atividades criativas; Incrementar a participação ativa dos Utentes. | Diretora; Animadora; Aj. Ação Direta; Pessoal Voluntário |
| Comemoração do Dia Mundial da Alimentação | Elaboração de uma refeição saudável. | Outubro | Centro Social | Promover a saúde e prevenir a doença nos Utentes; Implementar hábitos de vida saudável. | Diretora; Animadora; Aj. Ação Direta; Pessoal Voluntário |
| Comemoração do Dia de São Martinho | Realização de um Magusto Interinstitucional; Decoração da instituição alusiva à quadra festiva. | Novembro | Centro Social | Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os Utentes estão inseridos; Proporcionar momento de convívio e confraternização inter-institucional. | Diretora; Animadora; Aj. Ação Direta; Pessoal Voluntário |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|----------|---------------|---|--|
| Convívio/Magusto da Família | Comemoração do Dia de São Martinho com os familiares dos Utentes. | Novembro | Centro Social | Reforçar os laços familiares; Promover o convívio e o bem-estar; Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural. | Diretora; Animadora; Aj. Ação Direta; Pessoal Voluntário |
| Comemoração do Natal | Decoração da Instituição alusiva à época festiva; Celebração de Eucaristia; Almoço de Natal; Troca de prendas; Atuação musical. | Dezembro | Centro Social | Desenvolver as capacidades artísticas e plásticas; Possibilitar a relação de todos com todos, criando uma corrente afetiva; Proporcionar o divertimento, o convívio e a confraternização entre utentes, direção e funcionários; Estabelecer a cooperação, reconhecendo o valor do trabalho em equipa. | Diretora; Animadora; Aj. Ação Direta; Pessoal Voluntário |

Nota: Nos meses de Maio, Junho e Julho, quinzenalmente, realizam-se convívios com os Utentes da Instituição juntamente com os Idosos da freguesia de Airões.

É de referir ainda que se realizam semanalmente, e durante todo o ano as seguintes atividades:

Estética (Manicure + Depilação de buço e sobrancelha)

Música

Dança

Estimulação cognitiva

Atelier de culinária

Expressão plástica

Expressão corporal

Estimulação sensorial

Boccia