



Plano de Atividades 2021

Mês	Atividade	Objetivos	Recursos Humanos/ Materiais	Destinatários
Janeiro	<p>Expressão Físico – Motora-Ginástica (5 vezes por semana)</p> <p>Hidroginástica (2 vezes por semana)</p> <p>Música (1 vez por semana)</p> <p>Teatro (2 vez por semana)</p> <p>Dia Mundial da Paz (1/01)- Encontro Intergeneracional</p> <p>Dia Mundial do Puzzle (29/01) - Tarde interativa com puzzles</p> <p>Dia Mundial do Mágico (31/01)</p> <p>Comemoração do Dia de Reis (6 de Janeiro):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lanche Dia de Reis. -Encontro Intergeneracional. <p>Expressão Plástica:</p> <p>Realização de trabalhos comemorativos da Estação do Ano - Inverno</p> <p>Jogos de estimulação cognitiva (treino de escrita)</p> <p>Comemoração dos Aniversários</p> <p>Comunicação oral e corporal- (Braille 04/01).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maximizar o potencial motor. - Desenvolver a destreza física e motora. - Aumentar a coordenação de movimento. - Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes. - Aumentar a autoestima. - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente. - Desenvolver a motricidade e precisão manual. - Manter as funções executivas. - Promover a autonomia do idoso. - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos. - Proporcionar troca de experiências e vivências. - Reorganização cognitiva e afetiva. - Promover a partilha de saberes entre gerações. 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Aux. Serviços ocupacionais - Fisioterapeuta - Professores de Música/ Teatro <p>Materiais: -Balões; Bastões; Elásticos; Cadeiras; Cartolinas; Cola; Tesouras; Tintas Acrílicas; Pincéis; papel fotocópia; Papel cenário; cartão; Computador; lápis de cor; canetas de feltro; puzzles; livros de temáticas variadas.</p>	<p>Respostas Sociais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utentes da Estrutura Residencial.

Fevereiro

<p>Expressão Físico – Motora-Ginástica (5 vezes por semana)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maximizar o potencial motor - Desenvolver a destreza física e motora. - Aumentar a coordenação de movimento; - Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes. - Aumentar a autoestima. 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Aux. de Serviços ocupacionais; - Fisioterapeuta; - Professores de Música/ Teatro 	<p>Respostas Sociais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utentes da Estrutura Residencial.
<p>Hidroginástica (2 vezes por semana)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a motricidade e precisão manual. - Desenvolver a coordenação físico-motora. - Estimular autonomia do idoso. - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos. 	<p>Materials: Balões/bolas; Cadeiras; Papel Cenário; Papel de jornal; Papel manteiga; papel crepe; Cartolinas esponjosa colorida; Tintas Acrílicas; Fitas de Carnaval; Tesouras; Colas; Sacos grandes pretos; verdes e azuis; Decoração para as máscaras (brilhantes...); Feltro; Agulhas, Linhas; Fita de velcro; Impressora; Papel fotocópia; Computador.</p>	
<p>Música (1 vez por semana)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a criatividade e imaginação de cada utente. 		
<p>Teatro (2 vez por semana)</p>			
<p>Dia Mundial da Nutella (5/02)- Confeção de waffer's</p>			
<p>Expressão Plástica</p>			
<p>“Dia de S. Valentim/ Dia do Amor”</p>			
<p>- Trabalho alusivo.</p>			
<p>Carnaval (16/02)- Jardineiros/as</p>			
<p>Confeção de fatos e participação no desfile alegórico (Agrupamento de Escolas).</p>			
<p>Jogos desportivos e cognitivos (gnostas; linguagem e memória)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Promoção das atividades realizadas. -Manter as funções executivas dos utentes. - Proporcionar troca de experiências e vivências. - Reorganização cognitiva e afetiva. 		
<p>Comemoração dos Aniversários dos utentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a expressividade, a colocação de voz e a expressão motora. - Desenvolver a criatividade e o sentido estético. -Promover atitudes de diálogo, compreensão e tolerância. 		
<p>Tertúlias sobre dias assinalados (Dia Mundial da rádio 13/02)</p>			
<p>Comunicação oral e corporal: “A importância da Língua Materna”</p>			
<p>Visitas ao CAC</p>			

<p style="text-align: center;">Março</p>			<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Fisioterapeuta - Professores de Música/Teatro - Auxiliar de atividades ocupacionais <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balões/bola; Cadeiras; Tesouras; Máquina Fotográfica; Feltro, Cartolinas de várias cores; Cola, Tintas acrílicas, Cartão, Papel Cavalinho, pincéis; pneus, Terra, flores (sementes); Transporte. 	<p>Respostas Sociais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utentes da Estrutura Residencial.
<p>Expressão Físico –Motora-Ginástica (5 vezes por semana)</p> <p>Hidroginástica (2 vezes por semana)</p> <p>Música (1 vez por semana)</p> <p>Teatro (2 vez por semana)</p> <p>Dia do Pai</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realização de atividade entre pais e filhos (reunião familiar e visualização de vídeo). <p>Comemoração do Dia da Mulher (Lanche comemorativo)</p> <p>Visita à Fabrica Sotonisa-Queijo (comemoração da Estação do Ano – Primavera)</p> <p>Encontros Intergeneracionais- Dia Mundial da árvore (jardinagem)</p> <p>Jogos cognitivos (treino de escrita e de memória)</p> <p>Ida à Biblioteca Municipal (Dia do Livro 26/03)</p> <p>Comemoração dos Aniversários dos utentes</p> <p>Tertúlias sobre Dias assinalados (Teatro; poesia; Dia mundial da água; Domingo de ramos)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de Cestas de páscoa (Expressão Plástica) 	<ul style="list-style-type: none"> - Maximizar o potencial motor. - Desenvolver a destreza física e motora. - Aumentar a coordenação de movimento. - Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes. - Aumentar a autoestima. - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente. - Desenvolver a motricidade e precisão manual. - Desenvolver a coordenação físico-motora. - Estimular autonomia do idoso; - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos. - Manter as funções executivas. - Promover e incutir a importância da reciclagem nesta faixa etária. - Ativação neuromuscular e mobilidade. - Aumento da autoestima pelo sentimento de participação e realização. - Estimulação da memória pela repetição dos movimentos e recordação de músicas e factos da sua vida. - Aumento da flexibilidade pelo exercício de alongamento dos membros superiores e inferiores. 			

- Visita à Fábrica de Aviões

-Hora do Conto e Exposição de Pintura no CAC
"Quando as Flores saíram para Dançar"

Tertúlias sobre Dias assinalados (Dia da árvore;
importância da reciclagem)

Abril			Humanos:	Respostas Sociais:
<p>Expressão Físico –Motora-Ginástica (5 vezes por semana)</p> <p>Hidroginástica (2 vezes por semana)</p> <p>Música (1 vez por semana)</p> <p>Teatro (2 vez por semana)</p> <p>Comemoração da Páscoa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conversa informal sobre tradições Pascais; Celebração da Páscoa; <p>25 De Abril- Elaboração de Cravos de papel (Expressão Plástica);</p> <p>Encontros Intergeracionais: - 25 de Abril;</p> <p>- Dia do Livro Infantil</p> <p>Jogos desportivos e cognitivos (Belho; Jogo das diferenças e semelhanças, Sopa de Letras; Bingo.)</p> <p>Comemoração do Dia Mundial da Dança (29 Abril) - intercâmbio na instituição com outros lares);</p> <p>Comemoração dos Aniversários dos utentes</p> <p>Dia Mundial do Livro- Visita ao Arquivo Municipal Caminhadas na Zona Desportiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maximizar o potencial motor. - Desenvolver a destreza física e motora. - Aumentar a coordenação de movimento. - Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes. - Aumentar a autoestima. - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente. - Desenvolver a motricidade e precisão manual. - Desenvolver a coordenação físico-motora. -Manter as funções executivas. - Estimular autonomia do idoso. - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos. -Assegurar o envelhecimento ativo no idoso. -Promover encontros/ tertúlias entre gerações. <p>Partilha de vivências e saberes.</p>	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Fisioterapeuta - Professores de Música/ Teatro - Auxiliar de atividades ocupacionais <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balões/bola; Cadeiras; cartolinas; Tintas Acrílicas; Cola para a técnica; Pincéis; Cola; Tesouras; Papel Crepe; computador; Aparelhagem; jogo Bingo. 	<p>Respostas Sociais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utentes da Estrutura Residencial. 	

Maio

<p>Expressão Físico – Motora-Ginástica (5 vezes por semana)</p> <p>Dança Sênior</p> <p>Hidroginástica (2 vezes por semana).</p> <p>Música (1 vez por semana)</p> <p>Teatro (2 vez por semana)</p> <p>Dia da Mãe (02/05):</p> <p>- Preparação de um mininho para as utentes (estética)</p> <p>Torneio da Sueca</p> <p>Dia Internacional do Bombeiro (04/05)- Visita ao Quartel dos Bombeiros Voluntários</p> <p>Dia da Família (15/05)</p> <p>Visita do Pároco</p> <p>Dia da Espiga: (13/05) - Ida ao Monte de Portugal - Montargil</p> <p>Comemoração do dia Internacional dos Museus- (18 maio): <u>Excursão ao Museu aberto de Campo Maior/ Delta Cafés</u></p> <p>Estimulação Cognitiva em grupo e pequeno grupo (Puzzles; Operações Aritméticas Simples; Jogos de destreza manual;</p> <p>Comemoração dos Aniversários dos utentes</p>	<p>- Maximizar o potencial motor.</p> <p>- Desenvolver a destreza física e motora.</p> <p>- Aumentar a coordenação de movimento.</p> <p>- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes.</p> <p>- Aumentar a autoestima.</p> <p>- Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente.</p> <p>- Desenvolver a motricidade e precisão manual.</p> <p>- Desenvolver a coordenação físico-motora.</p> <p>- Estimular autonomia do idoso.</p> <p>- Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos.</p> <p>- Estimular o idoso para a preservação do meio ambiente.</p> <p>- Promover a cultura e a tradição.</p>	<p>Humanos:</p> <p>- Animadora</p> <p>- Fisioterapeuta</p> <p>- Professores de Musical/ Teatro</p> <p>- Auxiliar de atividades ocupacionais</p> <p>Materiais:</p> <p>- Balões/bola, Cadeiras; cartolinas; lápis de cor; Fitas de cetim; papel cavallinho; garrafas e garrações de plástico; Rolo de papel reciclado; Rolos de papel higiénico; Transporte.</p>	<p>Respostas Sociais:</p> <p>- Utentes da Estrutura Residencial.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

	Dia Mundial da Pastelaria (17/05): Workshop com a Pasteleira da Confeitaria Avenida			
--	------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Junho

<p>Expressão Físico – Motora-Ginástica (5 vezes por semana)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maximizar o potencial motor. - Desenvolver a destreza física e motora. 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora 	<p>Respostas Sociais:</p>
<p>Hidroginástica (2 vezes por semana)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a coordenação de movimento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fisioterapeuta 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes da Estrutura Residencial.
<p>Dança Sênior</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Professores de Música/ Teatro 	
<p>Música (1 vez por semana)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a autoestima. 	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliar de atividades ocupacionais 	
<p>Teatro (2 vez por semana)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente. 		
<p>Santos Populares: - Decoração da Instituição: Construção de arcos; balões; manjericos;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a motricidade e precisão manual. 		
<p>- Sardinhada: Convívio entre Colaboradores e Utentes;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a coordenação físico-motora 	<p>Materiais:</p>	
<p>Marchas Populares. (Dia a definir)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Manter as funções executivas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Balões/bola; Cadeiras; 	
<p>- Baile de Santos Populares.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular autonomia do idoso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Papel crepe de várias cores; Vasos de Plástico; 	
<p>Dia Mundial da Criança: Encontro Intergeneracional: Relembrar a Infância - Elaboração de um brinquedo;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos. - Estimular o espírito de entre ajuda. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tesouras; Cola; Papel 	
<p>Colónia de Férias: Messe Militar de Lagos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Integrar o utente institucionalizado na comunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cenário; Cartolinas 	
<p>Comemoração do Dia do Chá gelado (10/06)- Lanche na Esplanada, Intercâmbio institucional</p>		<ul style="list-style-type: none"> - coloridas; Cartolina 	
<p>Caminhadas ao ar Livre</p>		<ul style="list-style-type: none"> - esponjosas; paus de 	
<p>Comemoração dos Aniversário dos utentes</p>		<ul style="list-style-type: none"> - espetada; computador; 	
<p>Preparação das Festas da Cidade</p>		<ul style="list-style-type: none"> - papel fotocópia; lápis de cor; Fita de velcro; Balões; 	
<p>Piquenique ao Parque de Merendas da Comenda</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Arame; Rádio; Papel autocolante; Tecidos; 	
<p>Preparação das Festas da Cidade</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Material de costura; 	
<p>Preparação das Festas da Cidade</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Transporte. 	

<p style="text-align: center;">Julho</p>			<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Fisioterapeuta - Professores de Música/ Teatro - Auxiliar de atividades ocupacionais <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balões/bola; Cadeiras; Papel crepe de várias cores; Cartolinas; Tesouras; Cola; Papel Cenário; massa de pão; fiambre; queijo; polpa tomate; materiais vintage/ velharias. 	<p>Respostas Sociais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utentes da Estrutura Residencial.
<p>Expressão Físico –Motora-Ginástica (5 vezes por semana)</p> <p>Hidroginástica (2 vezes por semana)</p> <p>Música (1 vez por semana)</p> <p>Teatro (2 vez por semana)</p> <p>Dança Sénior</p> <p>Dia Mundial da Pizza (10/07): workshop de confeção de pizzas</p> <p>Dia Mundial das Bibliotecas (1 de Julho):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visita ao CAC <p>Participação nas Festas da Cidade</p> <p>Expressão Plástica- Realização da decoração p/ Noite de Fados</p> <p>Dia Mundial dos Avós: Noite de Fados</p> <p>Tertúlia sobre “ A importância da Amizade- Dia do Amigo (20/07)</p> <p>Comemoração dos Aniversários dos utentes</p> <p>Excursão a Valência de Alcântara (Espanha)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maximizar o potencial motor. - Desenvolver a destreza física e motora. - Aumentar a coordenação de movimento. - Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes. - Aumentar a autoestima. - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente. - Desenvolver a motricidade e precisão manual. - Desenvolver a coordenação físico-motora. - Estimular autonomia do idoso. - Manter as funções executivas. - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos. - Desenvolver a participação ativa e atenção do utente. 			

Agosto

<p>Expressão Físico –Motora-Ginástica (5 vezes por semana):</p> <p>Dança Sênior</p> <p>Música (1 vez por semana)</p> <p>Teatro (2 vez por semana)</p> <p>Dia Mundial da Fotografia (19/08) - Elaboração de fotos para vídeo institucional</p> <p>Visita ao Canil municipal</p> <p>Ida às Piscinas de Galveias (tarde de gelado)</p> <p>Treino de escrita-Exercícios cognitivos.</p> <p>Hora do Conto: história a definir.</p> <p>Expressão Plástica:</p> <p>Elaboração de cartelas recicladas.</p> <p>Exposição de Fotografia e Trabalho Artístico dos utentes no CAC.</p> <p>Hora do conto, história a definir.</p> <p>Atuação de um grupo Musical (A Definir)</p> <p>Comemoração dos Aniversários dos utentes e da Instituição</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Maximizar o potencial motor. - Desenvolver a destreza física e motora. - Aumentar a coordenação de movimento. - Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes. - Aumentar a autoestima. - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente. - Desenvolver a motricidade e precisão manual. -Manter as funções executivas; - Desenvolver a coordenação físico-motora. - Estimular autonomia do idoso. - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos. - Integração da comunidade na instituição e vice-versa. 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Fisioterapeuta - Professores de Música / Teatro - Auxiliar de atividades ocupacionais <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balões/bola; Cadeiras; Arame; Missangas coloridas; Cola; Alicete de pontas; Papel crepe colorido; Folhas de Cavallinho; Fotografias; Pacotes de leite e de sumo; computador; fita adesiva de várias cores; papel fotocópia; transporte; papel cavallinho; tintas acrílicas; aguarelas; máquina fotográfica. 	<p>Respostas Sociais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utentes da Estrutura Residencial.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Setembro			Humanos:	Respostas Sociais:
<p>Expressão Físico –Motora- Ginástica (5 vezes por semana);</p> <p>Hidroginástica (2vezes por semana)</p> <p>Música (1 vez por semana)</p> <p>Teatro (2 vez por semana)</p> <p>Dança Sénior</p> <p><u>Visita às Termas de Cabeço de Vide</u></p> <p>Dia Mundial do Sonho (25/09)</p> <p>Expressão Plástica: Placard de Outono</p> <p>Hora do conto, história a definir.</p> <p>Passeio p/ Cidade- visita ao posto de Turismo (Dia Mundial do Turismo 27/09)</p> <p>Jogos cognitivos e desportivos (bingo, bowling, gnosias, cálculo, memória, puzzles, linguagem)</p> <p>Tertúlias sobre Dias Assinalados</p> <p>Comemoração dos Aniversários dos utentes</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maximizar o potencial motor. - Desenvolver a destreza física e motora. - Aumentar a coordenação de movimento. - Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes. - Aumentar a autoestima. - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente. - Desenvolver a motricidade e precisão manual. -Manter as funções executivas. - Desenvolver a coordenação físico-motora. - Estimular autonomia do idoso. - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos. - Promover a cultura e tradições portuguesas. - Integração do utente na comunidade. 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Fisioterapeuta - Professores de Música/ Teatro - Auxiliar de atividades ocupacionais <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balões/bola; Cadeiras; Folhas de cartolina; máquina fotográfica; Computador; Tesoura; Papel autocolante; Transporte; folhas secas; xaiiles; ardósia; jogos desportivos; papel cenário; papel crepe. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes da Estrutura Residencial. 	

Outubro

<p>Expressão Físico –Motora-Ginástica (5 vezes por semana);</p> <p>Hidroginástica (2 vezes por semana)</p> <p>Música (1 vez por semana)</p> <p>Teatro (2 vez por semana)</p> <p>Dança Sênior</p> <p>Dia Internacional do Idoso/ Dia Mundial da Música (1 de Outubro); - Realização de uma festa convívio na Instituição;</p> <p>- Atuação de um grupo musical (a definir; Danças de Salão de Montargil/ Grupo de Cantares)</p> <p>Dia Mundial do Sorriso (01/10)</p> <p>Expressão Plástica: Roda dos Alimentos (Dia da Alimentação)</p> <p>Dia da Poupança- Atividade com Dinheiro</p> <p>Ateliê de culinária-cozedura de bolos</p> <p>Ida à Feira da Ponte</p> <p>Excursão a Fátima</p> <p>Encontros Intergeracionais</p> <p>Tertúlias sobre dias assinalados</p> <p>Dia Mundial da Alimentação/ Dia Mundial do Pão (16/10)- Palestra</p>	<p>- Maximizar o potencial motor.</p> <p>- Desenvolver a destreza física e motora.</p> <p>- Aumentar a coordenação de movimento.</p> <p>- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes.</p> <p>- Aumentar a autoestima.</p> <p>- Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente.</p> <p>- Desenvolver a motricidade e precisão manual.</p> <p>-Manter as funções executivas.</p> <p>- Desenvolver a coordenação físico-motora.</p> <p>- Estimular autonomia do idoso.</p> <p>- Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos. Recordar os tempos de outrora e manter as tradições e cultura da época.</p> <p>- Reminiscências com materiais e produtos que lhes são familiares, de forma a não perderem a capacidade de manuseamento.</p>	<p>Humanos:</p> <p>- Animadora;</p> <p>- Fisioterapeuta</p> <p>- Professores de Musical/ Teatro</p> <p>- Auxiliar de atividades ocupacionais</p> <p>Materiais:</p> <p>-Baldes/bola; Cadeiras;</p> <p>Bastões; Elásticos; Bola medicinal; Utensílios de cozinha; Forno; produtos de doçaria (farinha; mel; azeite; água; açúcar; canela; erva doce); Papel cenário; Cartolinas; Papel crepe; Cola; impressora; papel fotocópia, transporte.</p>	<p>Respostas Sociais:</p> <p>- Utentes da Estrutura Residencial.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

Comemoração dos Aniversários dos utentes

Novembro

<p>Expressão Físico –Motora- Ginástica (5 vezes por semana);</p> <p>Hidroginástica (2 vezes por semana)</p> <p>Música (1 vez por semana)</p> <p>Teatro (2 vez por semana)</p> <p>Dança Sênior</p> <p>Dia de Todos os Santos : Conferência com o Párocoo</p> <p>Dia Mundial do Cinema (05/11): Sessão de cinema com pipocas.</p> <p>Comemoração do Dia de S. Martinho</p> <p>- Magusto na Instituição;</p> <p>- Atuação de um Grupo Musical.</p> <p>Dia Mundial do Pijama (20/10): hora do conto (Encontro Intergeracional)</p> <p>Dia Mundial da Televisão- Recriar um programa de televisão na instituição</p> <p>Natal:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maximizar o potencial motor. - Desenvolver a destreza física e motora. - Aumentar a coordenação de movimento. - Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes. - Aumentar a autoestima. - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente. - Desenvolver a motricidade e precisão manual. - Desenvolver a coordenação físico-motora; - Estimular autonomia do idoso. - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos. - Promover e incutir a reciclagem e a sua importância nesta faixa etária. 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Fisioterapeuta - Professores de Música/ Teatro - Auxiliar de atividades ocupacionais <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balões/bola; Cadeiras; - Paus de espetadas; - Retalhos; Cartão; - Cartolinas - douradas/prateadas para decoração de natal; Fio de pesca; Feltro verde e branco; Agulhas, linhas e tesouras; bolas em esferovite; fotografias dos idosos; bengalas; caricac; dracallon; cola quente e pistola. 	<p>Respostas Sociais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utenes da Estrutura Residencial.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>- Início dos ensaios e preparativos para a Festa de Natal.</p> <p>Encontro Intergeneracional- CRIPS</p> <p>Comemoração dos Aniversários dos utentes</p>			
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Dezembro

<p>Expressão Físico-Motora-Ginástica (5 vezes por semana);</p> <p>Hidroginástica (2 vezes por semana)</p> <p>Música (1 vez por semana)</p> <p>Teatro (2 vez por semana)</p> <p>Dança Sênior</p> <p>Expressão Plástica:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Elaborações de Postais de Natal. -Realização de adornos natalícios. <p>Elaboração do Placard de Natal.,</p> <p>Festa de Natal entre Famílias (Dia a definir)</p> <p>Apresentação de Peças de Teatro</p> <p>Apresentação de uma coreografia entre os colaboradores da Casa dos Avós.</p> <p>Apresentação do Grupo de Cantares Alentejanos da Casa dos Avós</p> <p>Celebração de Natal</p> <p>Encontros Intergeracionais</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maximizar o potencial motor. - Desenvolver a destreza física e motora; - Aumentar a coordenação de movimento. - Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes. - Aumentar a autoestima. - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente. - Desenvolver a motricidade e precisão manual. - Manter as funções executivas. - Desenvolver a coordenação físico-motora. - Estimular autonomia do idoso; - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos. - Promover a integração e a cooperação do trabalho de grupo. - Fazer com que o utente consiga expressar os sentimentos e opiniões. - Saber interpretar, dramatizar, improvisar e conhecer todos os elementos cénicos. 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Aux. de serviços ocupacionais; - Fisioterapeuta; - Professores de Música/ Teatro <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bolas de vários tamanhos; Cadeiras; Máquina fotográfica; Cartão; Enfeites Natalícios para aplicar nos postais; tesouras; cola; Papel fotocópia; Lápis de cor; agrafador/agratos; caricas; cartolinas; bengalas; palha; azevinho; cola branca; velas; cartolinas; papel de embrulho; papel crepe; papel de cenário. 	<p>Respostas Sociais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utentes da Estrutura Residencial.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	Almoço de Natal da Casa dos Avós / Troca de prendas			
	Baile de Fim de Ano (Ano Novo)			
	Comemoração dos Aniversários dos utentes			

Nota: Haverá ainda atividades pontuais, tais como a jardinagem, idas a exposições culturais, teatro, ateliés de informática, pintura, eventos/ Saraus Desportivos, Palestras de esclarecimento e informação promovidas pelos parceiros locais, intercâmbios com outras Instituições, encontros intergeracionais. Todas estas atividades serão colocadas no PADD, consoante a disponibilidade e oferta das mesmas.


O Plano Anual de Atividades de Animação Sociocultural está sujeito a alterações durante o ano de 2021.

Plano de Atividades de Animação Sociocultural

Elaborado por:


Animadora Sociocultural

Aprovado Por:


Diretora Técnica

12.11.2020



**ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
DE PONTE DE SÔR. ASSPS**

NIF: 510 519 199 - Telef.: 242 207 536
Av. Do Colégio N.º 4 - 7400-221 Ponte de Sôr
asspsor01@sapo.pt

