



UNIDADE RESIDÊNCIAL ARISTIDES SOUSA MENDES

**Plano Anual de Atividades de  
Animação Sociocultural  
2017**

Animadora Sociocultural

Rita Mourinho

# Índice

Introdução .....	3
1. Programa de Intervenção para o ano de 2017 .....	4
2. Tipo de Atividades/Objetivos .....	6
3. Projeto de Intergeracional.....	10
4. Passeios.....	10
5. Plano de Atividades para o Ano 2017 .....	11
6. Cronograma e Planificação das Atividades Socioculturais (equipa de animação).....	13

## **Introdução**

O Plano de Atividades Anual é uma ferramenta de orientação de um programa que será o guia das atividades e dos projetos da resposta social da Unidade Residencial Aristides Sousa Mendes.

Este plano tem como objetivo de que a animação é um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa, valorizando as competências, saberes e culturas dos mesmos. No entanto, é importante conhecer os idosos, as suas características pessoais, capacidades, dificuldades e gostos. Sendo assim, as atividades a executar numa primeira fase serão de adaptação ao espaço e a dinamização das mesmas, e numa segunda fase será criado Oficinas de Atividades Socioculturais, Projeto Intergeracional e Passeios.

No entanto, este plano de animação da Unidade Residencial Aristides Sousa Mendes irá decorrer em paralelo com o plano anual de animação da Instituição Santa Casa da Misericórdia da Amadora, onde este tem como objetivo de desenvolver os mesmos temas, as mesmas ações em todas as valências da terceira idade.

A execução das atividades poderá ser influenciada por fatores externos e/ou internos, suscetíveis de condicionar a seu desenvolvimento normal, pelo que, ao longo do ano, poderão ser adotadas algumas alterações que venham a revelar-se necessárias, de acordo com os acontecimentos não programados e com novas atividades, provenientes das parcerias estabelecidas na comunidade, quer formais como informais. A realização deste plano passa, em grande parte, pelo esforço e pela vontade de todos que trabalham nesta resposta social: Unidade Residencial Aristides Sousa Mendes.

## 1. Programa de Intervenção para o ano de 2017

Na grelha seguinte será apresentado as Oficinas de atividades a desenvolver pelos idosos. Todas estas atividades serão em grupo ou individual dependendo dos planos de atividades propostos pela animadora, no entanto estas atividades poderão ser semanal, quinzenal ou mensal.

Atividades	Oficina de Música/Dança
	Oficina de Informática
	Oficina de Expressões Plástica
	Oficina de Teatro
	Oficina de Expressão Oral e Escrita (letrados e iletrados)
	Oficina de Estimulação Cognitiva (memória)
	Oficina de Jogos de Tabuleiro
	Oficina de Exercício Físico/ Motor/Dinâmicas de Grupo
	Oficina de Culinária

Este programa de intervenção de atividades de Animação Sociocultural tem como objetivos específicos de:

- Aumentar a autoestima das pessoas idosas e difundir uma imagem positiva das mesmas;
- Promover a socialização;
- Estimular o intercâmbio e a troca de experiências;
- Desenvolver a destreza física e mental do idoso;
- Contribuir para a valorização pessoal e social do idoso;
- Promover hábitos de vida saudável;

- Incentivar a participação e pontenciar a inclusão social através de atividades culturais e recreativas;
- Incentivar o idoso a desenvolver trabalhos e passatempos de lazer;
- Fomentar as relações interpessoais e intergeracionais;
- Respeitar o cliente quanto a sua individualidade, capacidades, potencialidades, hábitos e interesses;

O objetivo geral deste plano de atividades tem como finalidade:

- A melhoria da qualidade de vida e bem estar dos idosos;
- Promover o envelhecimento ativo;

## **2. Tipo de Atividades/Objetivos**

### **2.1. Atividades Físicas ou Motoras**

As atividades de exercício físico ou motor têm como objetivo assegurar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação articular e muscular possibilitando-lhe uma melhor qualidade de vida. Esta atividade tem como objetivos específicos o aumento do auto-domínio, melhorar a ocupação dos tempos livres, desenvolver as capacidades físicas, combater o sedentarismo e o stress, prevenção das depressões e aumentar a auto-estima. Esta atividade será desenvolvida através de exercícios de aquecimentos, jogos tradicionais e desportivos, ida à praia (durante o mês de Julho ou Agosto), caminhadas.

- Material que poderá ser utilizado: Bolas, Cordas, Garrafas de plástico, bolas específicas para o jogo do boccia, cadeiras, elásticos, paus, tecidos
- Recursos Humanos: Animadora Sociocultural
- Destinatários: Todos os utentes da Unidade Residencial e Centro de Dia que queiram participar (autónomos, semiautónomos e dependentes).
- Dias/Duração: 1 a 2 vezes por semana, durante 45 minutos cada sessão (a ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos utentes)
- Número de utentes por sessão: 12 a 14 utentes por sessão (a ajustar o número de participantes consoante a adesão)

### **2.2. Atividades Cognitivas ou Mentais**

#### **2.2.1. Treino da Escrita**

Esta atividade tem como objectivo de manter o treino da escrita e as capacidades dos utentes letrados.

- Material: Papel, material de escrita, livros de leitura.
- Recursos Humanos: Animadora Sociocultural
- Destinatários: Todos os utentes da Unidade Residencial e Centro de Dia que queiram participar

- Dias/Duração: Quinzenal.
- Número de utentes por sessão: 8 a 10 utentes por sessão (a ajustar o número de participantes consoante a adesão)

### **2.2.2. Jogos de Estimulação Cognitiva**

O objetivo dos jogos de estimulação cognitiva é aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e, prevenir o surgimento de doenças degenerativas. Esta atividade será desenvolvida através dos Ateliers de Memória que compreendem o desenvolvimento de: Operações Aritméticas Simples; Jogo das Diferenças; Jogo do Labirinto; Jogo de Memória; Sudoku; Sopa de Letras; Puzzles; Damas; Provérbios; Adivinhas; perguntas acerca do meio e situação atual do país, outras de cultura geral.

- Material: Papel, Caneta, Livros de Atividades, Puzzle, Damas, entre outros.
- Recursos Humanos: Animadora Sociocultural

Destinatários: Todos os utentes da Unidade Residencial e Centro de Dia que queiram participar

- Dias/Duração: 1 vez por mês ou quinzenal

### **2.2.3. Escrita Criativa**

Esta atividade tem como objetivos, prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual, relacionar acontecimentos que os idosos experienciam; desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio; desenvolver o sentido da própria identidade, e, quando oportuno o convívio intergeracional.

- Material: Papel/ Caneta/Livros/Notícias
- Recursos Humanos: Animadora Sociocultural
- Destinatários: Todos os utentes da Unidade Residencial e Centro de Dia que queiram participar
- Dias/Duração: quinzenal

### **2.3. Atividades através da Expressão Plástica**

As atividades de expressão plástica permitem ao utente exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão, desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora. Ao realizarem estas atividades evitam o isolamento e o ócio, desenvolvem o sentido crítico, exprimindo as suas preferências e razões das ações, ao mesmo tempo que promove o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo. Estas atividades passam por, modelagem, pintura, colagens e trabalhos manuais.

- Material: Lã, Algodão, tecido, papel, canetas, lápis, pincéis, tela, tinta, entre outros

Recursos Humanos: Animadora Sociocultural

- Destinatários: Todos os utentes da Unidade Residencial e Centro de Dia que queiram participar
- Dias/Duração: 1 vez por semana.
- Número de utentes por sessão: 12 a 14 utentes por sessão (a ajustar o número de participantes consoante a adesão)

### **2.4. Atividades de Culinária**

O atelier de culinária tem como objetivos fomentar a partilha de saberes e experiências relativamente à culinária, desenvolver o espírito crítico, reflexivo e participativo, promover um momento de bem-estar, de partilha de opiniões e de sentimentos, relembrar hábitos, costumes e vivências oriundos do espaço em que os sujeitos estão ou estiveram inseridos.

- Material: Material de cozinha
- Recursos Humanos: Animadora Sociocultural
- Destinatários: Todos os utentes da Unidade Residencial e Centro de Dia que queiram participar
- Dias/ Duração: Sempre que apropriado



- Número de utentes por sessão: Todos aqueles que quiserem participar

### **2.5. Atividades de Dança**

A dança é uma forma de animação que pode e deve ser desenvolvida com os adultos maiores, uma vez que para estes a dança está associada a memórias e experiências importantes na sua vida. Esta actividade será desenvolvida através de tardes de dança onde os utentes poderão praticar, dança tradicional, dança de roda, etc.

- Material: CD's de música popular, Leitor de CD.
- Recursos Humanos: Animadora Sociocultural
- Destinatários: Todos os utentes da Unidade Residencial e Centro de Dia que queiram participar
- Dias/Duração: Dias de festas de aniversário, festas populares ou dias temáticos, com a duração que os utentes desejarem.

### **2.6. Atividades de Música**

A música nacional e internacional permite alegrar a vida de qualquer pessoa, incentivando os utentes para a interação em grupo, o convívio e o enriquecimento da cultura de cada um. Através da música e do canto, fomentase a participação ativa dos utentes, divulgando assim parte da realidade cultural de cada um. Esta atividade será realizada através da prática de ouvir música e cantar músicas.

- Material: Rádio, Cd's e leitor de Cd's.
- Recursos Humanos: Animadora Sociocultural
- Destinatários: Todos os utentes da Unidade Residencial e Centro de Dia que queiram participar
- Dias/Duração: 1 vez por semana

### **2.6. Atividades de Informática**

A utilização da informática, e da Internet em particular, pelos idosos pode abrir novas possibilidades de contato com outras pessoas e realidades, nomeadamente aos idosos que por vários motivos têm dificuldade de locomoção. Tem como principal objetivo de contato com a realidade.

- Material: Computador, Acesso à Internet
- Recursos Humanos: Animadora Sociocultural
- Destinatários: Todos os utentes da Unidade Residencial e Centro de Dia que queiram participar
- Dias/ Duração: quinzenal

### **2.7. Atividades de Teatro**

O teatro é um instrumento que desperta nos idosos o interesse pela vida e pelos seus mecanismo, tem como objetivo de proporcionar momentos lúdicos através da interação grupal.

- Material: Cadeiras, roupas adequadas, cenários, entre outros
- Recursos Humanos: Animadora Sociocultural
- Destinatários: Todos os utentes da Unidade Residencial e Centro de Dia que queiram participar
- Dias/ Duração: quinzenal

### **3. Projeto de Intergeracional**

O Projeto “Encontros Intergeracionais” é uma ação sócioeducativa que tem como objetivo geral a realização de atividades em grupo com crianças e idosos, no intuito de estimular a comunicação intergeracional, através de vivências e experiências entre ambas as gerações.

### **4. Passeios**

O Projeto “ Integração na Comunidade” tem como objetivo de proporcionar aos idosos a sensação do “ir e vir”, de poder sair da rotina, de fazer um passeio e retornar, de fazer algo diferente, que contribua para o bem estar do idoso.

Os passeios serão devidamente coordenados pela Diretora Técnica e Animadora Sociocultural, para que os idosos/utentes possam ter a oportunidade de conhecer ou

reviver pontos turísticos, de visitar museus, ir ao teatro, cinema, fazer piqueniques, ir à praia, entre outros.

## 5. Plano de Atividades para o Ano 2017

O Plano Anual de atividades da Unidade Residencial Aristides Sousa Mendes, da Santa Casa da Misericórdia da Amadora, contempla igualmente algumas atividades planificadas quer a nível interno (equipa técnica de animadores) quer a nível inter institucional, que permite aos clientes, ter um convívio mais abragente e tem como objetivo promover o envelhecimento saudável e solidariedade entre gerações.

### 5.1. Plano de Atividades de Animação Sociocultural da Unidade Residencial Aristides Sousa Mendes

<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Recursos</b>	<b>Calendário Local</b>
Festa dos Reis	- Promover momentos recreativos;	- Material de desgaste;	Dia: 6 de Janeiro Local: Sala de Convívio da URASM
Festa do 1º Aniversário da URASM	- Relembrar momentos vividos ao longo de um ano;	- TV; Música; - Cadeiras; Balões; - Dado; Folhas A4;	Dia: 1 de Fevereiro Local: Sala de Convívio da URASM
Dia do Amigo	- Promover amizade e afetos;	- Música; Folhas A4; - Feltro;	Dia: 10 a 14 de Fevereiro Local: Sala de Convívio e Atividades da URASM
Festa de Carnaval	- Proporcionar momentos de festa e convívio entre várias instituições	- Transporte; - Coluna de som; TV; - Enfeites de Carnaval;	Dia: 24 de Fevereiro Local: Sala de Convívio da URASM
Dia Internacional da Mulher;	- Proporcionar momento lúdico, (desfile só de mulheres);	- Material de desgaste; - Música; TV;	Dia: 8 de Março Local: Sala de Convívio da URASM
Dia de São José;	- Relembrar o momento de pai;	- Material de desgaste; (Elaboração de diploma do dia do pai) - Música; TV;	Dia: 17 de Março Local: Sala de Convívio da URASM
Comemorações da Páscoa	- Proporcionar um momento de cariz religioso aos idosos	- Material de desgaste; - TV	Dia: 13 de Abril Local: Sala de Convívio da URASM
Dia da mãe	- Recordar momentos	- Material de	Dia: 5 de Maio

	de mãe;	desgaste; (Construção de uma flor) - Música;	Local: Sala de Convívio da URASM
Comemorações de Fátima	- Proporcionar momento religioso;	- TV;	Dia: 13 de Maio Local: Sala de Convívio da URASM
Santos Populares	- Reviver tradições; - Proporcionar momento lúdico;	- TV; Música; - Material de desgaste	Dia: 16 de Junho Local: Sala de Convívio da URASM
Piquenique	- Partilhar momentos de convívio;	- Material de desgaste; - Jogos; - Autocarro; - Identificações: - Voluntárias;	Dia: 14 de Julho Local: A definir
Dia dos Avós	- Promover o convívio entre avós e netos;	- Material de desgaste; - Músicas;	Dia: 26 de Julho Local: Sala de Convívio da URASM
Passeios de Verão	- Promover contato com o exterior	- Material de desgaste; - Jogos; - Autocarro; - Identificações: - Voluntárias;	Dia e Local: A definir pela instituição
Outono	- Desenvolver a criatividade;	- Material de desgaste;	Dia: 22 de Setembro Local: Sala de Convívio da URASM
Comemorações do Dia Internacional do Idoso	- Proporcionar momento lúdico;	- Autocarro; - Identificações: - Voluntárias;	Dia: 27 de Outubro Local: Auditório do CDRSI
Dia de São Martinho	- Promover momentos de convívio;	- Material de desgaste;	Dia: 10 de Novembro Local: Sala de Convívio da URASM
Festa de Natal	- Criar momentos de convívio e viver o verdadeiro espírito natalício.	- Material de desgaste - Equipamento de som; - Voluntários; - Prendas de natal	Dia: A definir pela instituição; Local: Sala de Convívio da URASM

## **6. Cronograma e Planificação das Atividades Socioculturais (equipa de animação)**

A planificação de atividades visa não só, ocupar os tempos livres do idoso, mas também promover o envolvimento nas atividades, na Instituição e na comunidade, desmistificando a ideia pejorativa de que o idoso não tem utilidade nem atividade. As atividades e os projetos de animação têm como objetivo proporcionar uma vida mais ativa, promovendo o desenvolvimento pessoal e social do idoso, assim como contribuir para a melhoria da sua autoestima e do bem-estar individual. Na página seguinte, é apresentado o cronograma com a planificação das atividades a realizar entre os meses de janeiro e dezembro de 2017.

## Cronograma Anual das Atividades de Animação Sociocultural

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Janeiro	■		■		■	■	■	■	■					■	■			■			■	■						■	■		
Fevereiro				■	■	■				■	■	■	■	■				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Março				■	■	■		■			■	■						■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Abril	■	■	■					■	■	■	■	■	■	■	■	■	P					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Maiο	■				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■				■	■				■	■	■	■	■	■
Junho			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		■		■	■						■	■				■		■
Julho	■	■	■					■	■	■	■	■	■	■	■	■						■	■						■	■	■
Agosto				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		■				■	■							■	■			■
Setembro		■	■	■						■	■	■	■				■	■				■	■	■						■	■
Outubro	■	■			■		■	■						■	■	■					■	■					■	■	■	■	■
Novembro	■	■	■	■	■	■				■	■	■						■	■			■				■	■	■	■	■	■
Dezembro	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

	Fins de Semanas
	Feriados
	Festas comuns de Valências
	Reuniões de Animadores

O cronograma anterior apresenta a planificação das reuniões mensais da equipa de animadores da S.C.M.A. (assinalado a **vermelho**), assim como os vários períodos, épocas e datas comemorativas, que serão celebradas e desenvolvidas atividades e projetos de animação sociocultural nas diversas valências de apoio à terceira idade (assinalado a **verde**).

Relativamente às reuniões mensais, estas realizar-se-ão sempre na primeira segunda-feira do mês, de forma rotativa, nas diferentes valências da Instituição. No final de cada reunião, será efetuada uma ata da mesma, com a indicação do local onde a reunião seguinte irá realizar-se. As reuniões têm como objetivo a programação pormenorizada das diversas atividades comuns a serem realizadas entre valências, a discussão e partilha de experiências e de conhecimentos sobre o serviço prestado em cada valência e a proposta de novas estratégias de intervenção e atuação.

As festas comuns de Valências, assinalado a verde no cronograma, representam as épocas e datas comemorativas obrigatórias a serem assinaladas e desenvolvidas atividades em todas as valências da S.C.M.A. Se, por exemplo, visitar, entre os dias 10 e 13 de abril, o Centro de Dia Rainha Santa Isabel e o Lar de Santo António, ambos estarão a desenvolver atividades sob a temática da Páscoa. Esta metodologia procura criar um “fio condutor” entre as diversas valências de apoio à terceira idade, assim como criar uma identidade de trabalho e intervenção da área da Animação Sociocultural. Deste modo, as datas definidas para serem desenvolvidas atividades e projetos de animação são as seguintes:

Meses	Comemoração	Data	Observações
Janeiro	Dia de Reis	6 de Janeiro	
	Dia Internacional do Riso	18 de Janeiro	
Fevereiro	Dia dos Namorados/Afetos	10 a 14 de Fevereiro	
	Carnaval	20 a 27 de Fevereiro	Encontro de Valências – Desfile de Máscaras de Carnaval
Março	Dia Internacional da Mulher	8 de Março	
	Dia do Pai/São José	19 a 27 de Março	
	Primavera		
	Dia do Teatro		
Abril	Páscoa	10 a 13 de Abril	
	Dia do Livro / Dia da Liberdade	24 de Abril	
Maio	Dia da Mãe	5 de Maio	
	Celebrações de Fátima/Mãe Peregrina	10 a 17 de Maio	
<b>Ir a Fátima entre Maio e Junho</b>			
Junho	Dia da SCMA / Santos Populares	6 a 13 de Junho	A definir pela SCMA
	Santos Populares / Sardinhada	29 de Junho	Piquenique/sardinhada entre valências
Julho e Agosto	Passeios de Verão		Conjugar de acordo com o período de férias dos animadores
Setembro	Comemorações Municipais	12 de Setembro	De acordo com o programa das Festas da Amadora
	Outono	22 de Setembro	
Outubro	Dia Mundial da Alimentação	16 de Outubro	
	Comemorações do Mês do Idoso	27 de Outubro	Gala Maior – evento organizado para os idosos de todas as valências da SCMA
Novembro	Dia de Todos os Santos / Pão por Deus	2 a 3 de Novembro	



	Dia de São Martinho / Magusto	10 de Novembro	
	Dia Mundial da Televisão e do Cinema	21 de Novembro	Sessão de Cinema – Encontro intervalências no auditório do Centro Rainha Santa Isabel
Dezembro	Dia Mundial do Voluntariado	5 de Dezembro	
	Natal	11 a 22 de Dezembro	Preparações para a Festa de Natal

Cada valência terá de comemorar e desenvolver atividades e projetos de animação nas datas anteriormente referidas. No entanto, o plano poderá sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programadas com novas atividades. Por sua vez, cada valência poderá definir outras datas comemorativas que considere pertinente e significativo para o seu respetivo público, ficando definido, no plano anual de atividades da respetiva valência de apoio à terceira idade.

“ Os idosos são uma grande fonte de sabedoria, adquirida pelas suas vivências e trabalho ao longo das suas vidas” (Jacob, 2007 p.34)

Nota: o presente plano está sujeito a alterações.

A Técnica responsável: \_\_\_\_\_

A Diretora Técnica: \_\_\_\_\_