



Plano Anual de Actividades Previsional

Animação Educativa e Sociocultural

-2015-



Técnico de Intervenção:
João Borrego

Planificação Previsional (Janeiro até Dezembro)

Actividades a desenvolver e seus Objectivos	Descrição
<p><u><i>Oficina de Imagem e Som</i></u></p> <ul style="list-style-type: none">• Projecção de fotografias/vídeos<ul style="list-style-type: none">• Visionamento de filmes✓ Proporcionar momentos de lazer;✓ Reviver costumes antigos;✓ Visualização e discussão de material cinematográfico antigo e actual.	<p>Projecção Fotográfica de todas as actividades dinamizadas no respectivo mês e sempre que apropriado</p> <p>Visualização de filmes antigos e actuais com respectiva memória descritiva e debate crítico</p>

Oficina da Jardinagem

Manutenção da Horta Biológica

Iniciação da Horta Hidropônica

- ✓ Contribuir para a ocupação de tempos livres,
- ✓ Favorecer a boa forma física.
- ✓ Relembrar hábitos da vida quotidiana (contacto com o campo/horta)
- ✓ Exercitar o cognitivo
- ✓ Manter o contacto com a natureza
- ✓ Utilização de utensílios essenciais para a agricultura
- ✓ Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sócio-cultural em que os idosos estão inseridos;

Manutenção da agricultura tradicional

Conservação da Horta Hidropônica, assim como, transmissão de conhecimentos sobre a nova solução nutritiva e a técnica para cultivar sem solo.

Celebração de datas festivas:

- ✓ Contrariar o desenraizamento social dos idosos;
- ✓ Promover o convívio e o bem-estar;
- ✓ Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio-emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sócio-cultural.

Janeiro

- 01- **Dia de Ano Novo** – Atividade intergeracional – Simbolização do Ano Novo
 06 - **Dia de Reis** (apresentação PowerPoint “A história dos 3 Reis Magos”)

Fevereiro

- 11- **Dia Mundial do Doente** (Elaboração e distribuição de lembranças para alguns doentes do centro de saúde de Tolosa).
 14- **Dia Internacional do Amor** (a definir)
 17- **Dia de Carnaval** (Desfile e convívio carnavalesco entre IPSS, instituições locais e comunidade)
 21 – **Dia Internacional da Língua Materna** (Apresentação PowerPoint – “A língua Portuguesa”)

Março

- 08- **Dia Internacional da Mulher** (Comemoração alusiva ao Dia da Mulher)
 19- **Dia do Pai** (Entrega de lembrança a idosos da instituição)
 20- **Dia da Árvore** (Plantação de Árvore)
 23- **Dia Mundial da Meteorologia** - (Palestra)

Abril

- 01-**Dia das Mentiras** (Dinâmicas de grupos e actividades de desenvolvimento social e pessoal associadas ao tema)
 3 e 5 **Sexta Feira Santa e Domingo de Páscoa** (Actividades alusivas a Páscoa)
 07- **Dia Mundial da Saúde** (Caminhada)
 16- **Dia Mundial da Voz** (Visita de um terapeuta da Fala a nossa Instituição)
 23- **Dia Mundial do Livro e dos direitos de autor** (Hora do conto entre idosos e crianças)
 25- **Dia da Liberdade** (Visualização de Filme sobre o 25 de Abril)

Celebração de datas festivas:



Maio

- Feira do Queijo** (Participação activa em stand para promover trabalhos elaborados pelos idosos e crianças da Instituição – Data a definir)
- 04- **Dia da Mãe** (Comemoração alusiva ao dia)
- 13 -**Dia da Aparição da Nossa Senhora de Fátima** (Terço de Maria)
- 15 -**Dia Mundial das Famílias** (a definir)
- 17- **Dia Mundial da Hipertensão** (Palestra com especialista na área da saúde)
- 17- **Dia Mundial da Internet** (Visita à ADN)
- 22- **Dia Internacional da Diversidade Biológica** (Apresentação PowerPoint do tema “Evolução e diversificação das espécies”)

Junho

- 01 -**Dia Mundial da Criança** (Festa Intergeracional alusiva ao dia Temático)
- 05- **Dia Mundial do Ambiente** (Visita ao exterior- por definir)
- 10- **Dia de Portugal** (Exposição alusiva ao dia)
- 13- **Dia de Santo António** (Exposição alusiva ao tema)
- 24- **Dia de São João** (Exposição alusiva ao tema)
- 29- **Dia de São Pedro** (Festa em Honra de São Pedro- abertura a comunidade, associações e instituições locais)

Julho

- 01- **Dia das Bibliotecas** (Visita à Biblioteca de Nisa)
- 06- **Dia Mundial da Cooperação** (Apresentação PowerPoint e palestra alusiva ao Tema)
- 12- **Dia Mundial contra o Trabalho infantil** (Convívio intergeracional)
- 26- **Dia dos avós** (Convívio Intergeracional entre as várias respostas sociais)

Celebração de datas festivas:Agosto

- 12- **Dia Internacional da Juventude** (Convívio Intergeracional)
- 19- **Dia Mundial da Fotografia** (Apresentação Fotográfica)

Setembro

- 08- **Dia Mundial da Alfabetização** (Ateliê de leitura e escrita- Jogos Lúdicos pedagógicos)
- 21- **Dia Mundial da Pessoa com Doença de Alzheimer** (Apresentação PowerPoint e Visualização de Filme alusivo o tema)
- 21- **Dia Internacional da Paz** (Placar alusivo ao tema)
- 26- **Dia Mundial do Coração** (Palestra com especialista na área da saúde – passeio ao exterior)

Outubro

- 01- **Dia Internacional do Idoso** (A Definir)
- 04- **Dia Mundial do Animal e do Médico Veterinário** (A definir)
- 16- **Dia Mundial da Alimentação** (A Definir)
- 29- **Dia Mundial do AVC** (Apresentação PowerPoint e palestra)
- 31- **Dia das Bruxas** (Ateliê artes criativas alusivos ao Tema)

Novembro

- 01- **Dia de Todos os Santos** (A definir)
- 02- **Dia dos Fiéis Defuntos** (Ida ao Cemitério)
- 05- **Dia Mundial do Cinema** (Visualização de Filme)
- 11- **Dia de São Martinho** (Ateliê Artes Criativas - Magusto Institucional)
- 21- **Dia Mundial da Televisão** (Apresentação PowerPoint “O aparecimento e evolução da Televisão”)

Celebração de datas festivas:



Boletim de Notícias do CST, site e facebook

- ✓ Incrementar a auto-estima dos utentes, mediante a valorização do seu papel de detentores do saber.
- ✓ Preservar a cultura do Povo
- ✓ Informar utentes e seus familiares dos acontecimentos importantes da instituição.

Dezembro

Durante todo o Mês de Dezembro (Preparativos para festa de Natal)
 05 – Dia Internacional do Voluntariado (A definir)
 Festa de Natal (por definir)

Meio de divulgação Institucional

Ateliê das Novas Tecnologias de Informação

- ✓ Reconhecer o período de maiores mudanças industriais e tecnológicas.
- ✓ Identificar os factores de mudança na sociedade actual
- ✓ Contacto directo com a informática

- Sociabilizar e interagir
- Laborar e gerir
- Informar e vender

Protocolo com ADN em Nisa



Clube do Movimento

Ginástica Sénior

Hidroginástica

Termas

Avaliação Física

Boccia Sénior

Objectivo geral:

Trabalhar o corpo como um mecanismo harmonizador, respeitando as emoções e estados fisiológicos, desenvolvendo habilidades motoras e exercendo o auto-conhecimento corporal.

Objectivos Específicos:

- Desenvolver as potencialidades e recursos músculo – esqueléticos;
- Potenciar as capacidades motoras e coordenativas;

Ginástica: Três vezes por semana

Grupo A (Segunda Feira)

Grupo B (Terça feira)

Geral (Quinta-feira)



Hidroginástica: Uma Vez por Semana

A definir

Termas

Quando necessário

Avaliação Física

Aulas intergeracionais

- Promover a melhoria dos níveis de agilidade e flexibilidade;
- Aumentar a resistência muscular;
- Promover a melhoria da auto-confiança, segurança, auto-estima.

Ateliê de Leitura e escrita

Estruturação e dinamização de uma biblioteca dentro da Instituição

Estimulação ao convívio

Promover hábitos de leitura

Promover a criatividade na produção de textos

Actividades direccionadas a movimentação e manutenção física dentro e fora das Instalações da Instituição

Estas actividades são promovidas na sala de actividades, assim como, nas diversas salas de convívio, com o objectivo de promover a participação activa dos mais dependentes.



Dinâmicas de Grupo

Estimular as capacidades cognitivas;
Promover as actividades em grande grupo e inter-pares;
Promover atitudes de participação dos elementos.

Estas actividades são promovidas na sala de actividades, assim como, nas diversas salas de convívio, com o objectivo de promover a participação activa dos mais dependentes.

Comemoração dos aniversários

Facilitar a integração e a participação na vida do Lar, através da comemoração de aniversários dos utentes, funcionárias e crianças do CATL

Comemoração dos aniversários de todo o público que envolve activamente o Centro Social de Tolosa (direcção, técnicos colaboradores, idosos, crianças e voluntariado)

Ateliê de Artes Criativas

Feira do queijo em Tolosa

- ✓ Promover a mobilidade e a destreza manual e o desenvolvimento da capacidade de expressão.
- ✓ Preencher o tempo de lazer com uma actividade produtiva e gratificante.
- ✓ Estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão plástica.
- ✓ Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora
- ✓ Desenvolver o sentido crítico;
- ✓ Desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa.
- ✓ Realizar actividades criativas e recreativas;
- ✓ Promover o convívio no desenvolver das actividades

Manipulação de materiais para a expressão artística
(Barro, tecido, papel, etc)

Recolha de Literatura Tradicional Oral

—

Adivinhas, quadras, cantigas, contos, versos, etc.

Após um número significativo de elementos recolhidos, elaborar um registo escrito dos mesmos (MEMÓRIA DO POVO)

- ✓ Valorizar os saberes, experiências e conhecimentos dos idosos;
- ✓ Promover a literatura tradicional oral;
- ✓ Proporcionar momentos de sociabilidade;
- ✓ Exercício de memória;

Elaboração de livro “Memórias do Povo”
Organização e arquivo da Biblioteca Institucional

Ateliê da Música

Aprendizagem de músicas, jogos rítmicos, construção de instrumentais musicais

- ✓ Fomentar o gosto pela música;
- ✓ Proporcionar experiências

Manipulação de Instrumentos

<p>diversificadas;</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Desenvolver a imaginação e criatividade dos idosos;✓ Descobrir e/ou aperfeiçoar competências vocais e instrumentais;✓ Desenvolver competências criativas de experimentação;	<p>Promover a utilização da voz</p> <p>Melhoramento do tom de voz e da dicção</p>
<p><u><i>Técnica do Quebra-gelo</i></u></p> <p>Ajudar a tirar as tensões do grupo, desinibindo as pessoas para o encontro;</p> <p>Fomentar a descontração;</p> <p>Resgatar e trabalhar as experiências do idoso;</p> <p>Aproximar os utentes.</p>	<p>Actividades dinamizadas na sala de actividades para promover a desinibição e combater estereótipos</p>
<p><u><i>Participação em Litúrgicas</i></u></p> <p>– Possibilitar aos participantes uma vivência e uma experiência da mística, do sagrado;</p> <p>- Facilitar o diálogo com as leituras bíblicas, com os participantes e com Deus.</p>	<p>Actividades dinamizadas nos diversos espaços da Instituição com colaboração do regime de voluntariado</p>

Actividades direccionadas com a prevenção da Doença do Idosos

- Corrigir os hábitos deletérios (alimentação não balanceada, inactividade física, obesidade, etc.)
- Equilibrar os ambientes emocionais
- Adequar o ambiente do lar diminuindo o risco de acidentes como quedas;
- Educar os cuidadores dos idosos dependentes, bem como reconhecer o seu adoecimento.
- Estar atenta aos sinais de maus-tratos e denunciá-los.

Sempre que seja necessário

Actividades de Sensibilização e transmissão de conhecimentos (cultural, social, desportivo, educacional)

Os idosos poderão adquirir conhecimentos básicos nos diversos temas abordados através de uma apresentação em PowerPoint:

Estas actividades irão ao encontro dos Dias Comemorativos agendados ao longo do ano

Musicoterapia

- ✓ Animar um crescimento emocional, afectivo, relacional e social do idoso através da utilização de sons, movimentos e expressão corporal como meio de comunicação e de expressão;
- ✓ Reactivar os processos afectivos por meio dos sons e animar a catarse ou expressão dos mesmos através de canais motores ou expressivos;
- ✓ Ajudar o idoso a vivenciar, perceber e integrar a sua realidade interna e a poder maneja-la de forma mais adequada no que diz respeito às suas necessidades, desejos e metas.

Contribuir para a reorganização cognitiva, afectiva e corporal do idoso.

Estas actividades serão desenvolvidas na sala de actividades

Dança

- ✓ Criar o gosto pela dança e pelo movimento;
- ✓ Estimular as relações interpessoais e o trabalho em grupo;
- ✓ Desenvolver as capacidades físicas e artísticas do idoso;
- ✓ Incentivar a estimulação da memória e da criatividade.

Ateliê da Expressão Corporal

- ✓ Explorar ritmos corporais diferentes;
- ✓ Obter noção do corpo, das suas capacidades e limitações;
- ✓ Desenvolver a concentração.
- ✓ Contribuir para uma elevação geral das capacidades e habilidades motoras do participante, auxiliando-o a desenvolver a cooperação e a auto-estima.

Ensaios dinamizados na sala de actividades com eventuais apresentações nas datas comemorativas



Estas actividades serão desenvolvidas na sala de actividades, assim como, apresentadas ao público em geral

Animação Cognitiva

- ✓ Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio;
- ✓ Desenvolver o raciocínio abstracto, a agilidade mental e o vocabulário.

Actividades agendadas em plano semanal de actividades

Visitas Culturais

- ✓ Alargar os horizontes da imaginação dos idosos;
- ✓ Permitir novas descobertas;
- ✓ Intercâmbio sócio-cultural;
- ✓ Favorecer o convívio e a troca de experiências e vivências.

As visitas culturais irão ao encontro das datas comemorativas.

Intercâmbios e Novos Projectos de Animação

Elaboração de Projectos

- ✓ Permitir o intercâmbio sócio-cultural;
- ✓ Favorecer o convívio, a troca de experiências e vivências, o conhecimento de novos espaços e pessoas;
- ✓ Evitar o isolamento e a depressão;
- ✓ Promover a comunicação e a interacção grupal.

Projecto entre Instituições de Solidariedade Social dos Concelhos de Crato e Nisa

Projectos Institucionais de Animação Educativa e Sociocultural

Animação Intergeracional

- ✓ Criar laços de afecto e solidariedade entre as crianças do CATL e idosos;
- ✓ Transmitir temáticas de tradição popular;
- ✓ Proporcionar momentos de partilha.

Actividades entre CATL

Actividades entre Instituições e associações locais.

Ateliê de Expressão Dramática

- ✓ Estimular a sensibilidade e a criatividade;
- ✓ Promover a auto-confiança
- ✓ Promover o desenvolvimento motor, psicomotor e intelectual;
- ✓ Estimular o trabalho em equipa.

Desenvolvidas na sala de actividades

Actividades de Desenvolvimento Social
e Pessoal do Idoso

- Desenvolvimento da auto-estima;
- Aquisição de comportamentos assertivos;
- Fortalecimento das relações familiares;
- Aquisição de competências parentais e sociais;
- Educação para a Cidadania;
- Aquisição de hábitos alimentares saudáveis / Culinária;
- Desenvolvimento de aptidões manuais: rendas, bordados e costura;
- Aquisição de conhecimentos básicos de informática.
- Aumentar a auto-estima
- Combater estereótipo

Actividades dinamizadas na sala de actividades para promover a desinibição e combater estereótipos

Animação comunitária

- ✓ Promover a participação activa do idoso no seio da comunidade.
- ✓ Estimular a temática do voluntariado

Actividades onde a população da freguesia de Tolosa possa colaborar/integrar com o Centro Social de Tolosa
Festas populares, feira do queijo, Natal, actividades de beneficências

Ateliê “Dotes da culinária”

- ✓ Fomentar a troca de experiências
- ✓ Valorizar o saber popular
- ✓ Promover momentos de convívio

Actividades direccionadas aos dias temáticos, recolha de receitas do saber popular, aproveitamento de frutos sazonais.

Notas:

- O Presente Plano de actividades é um resumo sintético das dinamizações que irão ser realizadas entre Janeiro e Dezembro de 2015.
- As actividades do CATL irão ao encontro de todas as dinamizações agendadas em plano de actividades para o público-alvo idoso. Será reajustada a planificação conforme o horário clássico e extensão de horário.
- A respectiva planificação é flexível, podendo a mesma ser alterada sempre que a responsável pelas actividades dinamizadas considere necessário

Directora de Serviços

Técnico Superior (Animação e Mobilidade)
