



Plano de Actividades 2010

Actividades	Descrição	Periodicidade	Objectivos
Comemoração do Dia de Reis	Elaboração de Coroas; Decoração de uma mesa alusiva ao Dia de Reis; Lanche-Convívio.	Uma vez no ano.	Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas. Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes e funcionárias da Instituição.
Ginástica	Exercícios de Aquecimento; Exercícios de Perícia e Manipulação de Objectos; Exercícios de Deslocamentos e Equilíbrios; Relaxamento; Jogos.	Todos os meses (uma vez por semana).	Desenvolver as capacidades físicas; fazer frente às limitações físicas e psico – somáticas; recuperar a confiança e o domínio do corpo e mente; Conseguir flexibilidade e o equilíbrio; Conseguir a distensão, relaxamento e a libertação de tensões perante o cansaço e a monotonia; Tornar o tempo de ócio em tempo de lazer; Preparar-se para os esforços do quotidiano; Favorecer o desenvolvimento psico-motor.
Expressão Corporal	Combinar o movimento com a música.	Todos os meses (uma vez por semana).	Exprimir-se através do movimento; Explorar ritmos corporais diferentes; Explorar o espaço envolvente; Obter noção do corpo, das suas capacidades e limitações; Desenvolver a concentração e a criatividade; Favorecer a amplitude de movimentos. Contribuir para uma elevação geral das capacidades e habilidades motoras do participante, auxiliando-o a desenvolver a cooperação e a auto-estima.
Musicoterapia	Usar sons, harmonias, instrumentos musicais e ritmos como modo de terapia para combater várias patologias que envolvem o desenvolvimento, a comunicação, o relacionamento, a aprendizagem, a mobilização, expressão e a organização física, mental ou social.	Todos os meses (uma vez por semana).	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.
Dança	Execução de Coreografias; Dança Sincronizada; Dança Livre; Dança de Roda.	Todos os meses (uma vez por semana).	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.



Plano de Actividades 2010

Animação Cognitiva	Jogos de Concentração e Memória (encontrar diferenças; labirintos; contar/encontrar objectos em figuras; elaboração e pintura de desenhos).	Sempre que apropriado.	Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio; Desenvolver o raciocínio abstracto, a agilidade mental e o vocabulário.
Comemoração do Carnaval	Confecção dos fatos de Carnaval. Decoração da Instituição. Realização de um Desfile em parceria com a Escola Básica de Alagoa.	Uma vez no ano.	Realizar actividades recreativas; Potenciar a imaginação e as capacidades artísticas; Favorecer o desenvolvimento psico-motor; Desenvolver a motricidade fina e a precisão manual; Favorecer a auto-estima; Incrementar a participação activa dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar; Enfatizar as relações intergeracionais.
A Hora do Conto	Elaboração e leitura de contos e histórias.	Sempre que apropriado.	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.
Visitas Culturais	Realização de visitas culturais e passeios.	Sempre que apropriado.	Alargar os horizontes da imaginação dos idosos; Permitir novas descobertas; Intercâmbio sócio-cultural; Favorecer o convívio e a troca de experiências e vivências.
Intercâmbios	Realização de intercâmbios com outras instituições.	Sempre que apropriado.	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.
Expressão Dramática	Expressão corporal, vocal, facial e orientação espacial.	Sempre que apropriado.	Possibilitar a relação de todos com todos, criando uma corrente afectiva; Expressar, individualmente ou em grupo, sentimentos e emoções quer de forma verbal como não verbal; Evitar as barreiras que inibem a expressão pessoal; Fomentar a criatividade, a motivação, a imaginação, a improvisação, a descontração e o relaxamento; Estimular a comunicação não verbal.
Animação Musical	Realização de jogos musicais. Tocar instrumentos musicais. Cantar.	Sempre que apropriado.	Oferecer aos idosos um novo espaço com novos canais de expressão de sentimentos; Desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico, o reconhecimento e reprodução de frases musicais cada vez mais complexas; Trabalhar a



Plano de Actividades 2010

			interacção, a comunicação, encontros e desencontros do grupo de idosos.
Comemoração dos Aniversários dos Utentes	Realização de um lanche-convívio, no qual se cantará o “Parabéns a Você...”, apagar-se-ão as velas e partir-se-á o bolo de aniversário.	Uma vez por mês.	Preservar a identidade dos idosos; Desenvolvimento de capacidades, ao nível do equilíbrio sócio-emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sócio-cultural; Formar os idosos ao nível do desenvolvimento pessoal e social; Fomentar o reviver de vivências do passado.
Expressão Artística – Plástica	Escultura (barro, plasticina, gesso, madeira, pasta de papel, etc.). Pintura (tintas, papel, caneta, tela, vidro, madeira, plástico, etc.). Tapeçarias e Bordados (agulhas, lãs, tecidos, linhas, algodão, etc.). Colagens (recortes de revistas, livros, jornais, tecidos, lãs, massas e feijão, todo o tipo de papel). Trabalhos Manuais (elaboração de pregadores com feltro; Quadro de Aniversários; elaboração de molduras; Técnica do Guardanapo, etc.).	Uma vez por mês.	Exprimir-se através das artes plásticas e dos trabalhos manuais; Desenvolver e 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; Evitar o isolamento e o ócio; Desenvolver o sentido crítico; Exprimir preferências e razões das acções; Comunicar, discutir, expressar, dar a vez, cooperar e empatizar; Desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e auto-controlo; Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos idosos; Desenvolver a capacidade lúdica; Realizar actividades criativas e recreativas; Incrementar a participação activa dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar.
Comemoração do Dia do Idoso	Apresentação multimédia alusiva ao tema, com enfoque nas opiniões dos idosos.	Setembro de 2010	Abertura de horizontes para novos meios de comunicação; Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos.
Comemoração do Dia do Doente	Exposição de imagens e textos referentes ao tema.	Fevereiro de 2010	Fornecer informações sobre temas básicos, mas importantes na sociedade; Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos.
Comemoração do Dia das Comadres e dos Compadres	Torneio de sueca e jogo do tiro ao alvo. Festa gastronómica (arroz doce e fatias douradas ao lanche).	Fevereiro de 2010	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sócio-cultural em que os idosos estão inseridos; Contrariar o desenraizamento social dos idosos.
Comemoração do Dia dos Avós	Elaboração de Molduras contendo a fotografia de cada idoso.	Julho de 2010	Fortalecer os laços intergeracionais entre avós e netos; Sensibilizar para os valores e desenvolvimento de competências: auto-estima, auto-conceito, auto-confiança e autonomia; Fomentar a criatividade e a imaginação.



Plano de Actividades 2010

Comemoração da Páscoa	Elaboração de cestas com ovos da Páscoa. Festa gastronómica (com iguarias típicas da época festiva – bolo finto, borrego, cabrito, chocolates, etc.).	Abril de 2010	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sócio-cultural em que os idosos estão inseridos; Contrariar o desenraizamento social dos idosos; Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos idosos; Desenvolver a capacidade lúdica; Realizar actividades criativas e recreativas; Incrementar a participação activa 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.
Comemoração do Dia Mundial da Saúde	Sessão de Esclarecimento acerca do conceito de Saúde. Exposição alusiva ao tema.	Abril de 2010	Fornecer informações sobre temas básicos, mas importantes na sociedade; Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos; Fomentar e discutir ideias e opiniões; Desmistificar preconceitos; Promover o bem-estar, a comunicação verbal, a escuta activa, o diálogo entre os membros e atitudes de comunicação autênticas e de fraternidade.
Comemoração do Dia Mundial da Música	Elaboração e uso de Instrumentos musicais feitos com materiais recicláveis.	Outubro de 2010	Expressar-se através das artes plásticas e dos trabalhos manuais; Desenvolver e 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; Promover o convívio e o bem-estar; Evitar o isolamento e a depressão; Oferecer aos idosos um novo espaço com novos canais de expressão de sentimentos; Desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico, o reconhecimento e reprodução de frases musicais cada vez mais complexas; Trabalhar a interacção, a comunicação, encontros e desencontros do grupo de idosos.
Comemoração do Dia Mundial do Ambiente	Plantar uma árvore. Elaborar um Ecoponto.	Junho de 2010	Sensibilizar os idosos para as questões ambientais mais prementes no nosso quotidiano.
Comemoração do São Martinho	Realização de um Magusto. Decoração da instituição alusiva à quadra festiva.	Novembro de 2010	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sócio-cultural em que os idosos estão inseridos; 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.



Plano de Actividades 2010

Comemoração dos Santos Populares	Festa Gastronómica – Sardinhada. Construção de arcos e balões para a decoração da instituição. Concurso de quadras populares.	Junho de 2010	Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos idosos; Desenvolver a capacidade lúdica; Realizar actividades criativas e recreativas; Incrementar a participação activa dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar; Fomentar a criatividade, a imaginação e a improvisação; Criar o gosto pela recolha de produções do património literário oral; Promover o conhecimento da cultura e das tradições.
Comemoração do Dia Internacional da Família	Visionamento de um filme. Brainstorming.	Maio de 2010	Favorecer a escuta activa, a concentração, o diálogo e o debate de ideias entre os idosos; Compreender e debater os laços familiares e como estes se distorcem, segundo as interpretações que cada um faz dos mesmos.
Comemoração do Dia Mundial da Diabetes	Sessão de Esclarecimento acerca da Diabetes com testemunhos reais. Exposição alusiva ao tema. Medição do Índice de Glicemia no Sangue.	Novembro de 2010	Fornecer informações sobre temas básicos, mas importantes na sociedade; Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos; Fomentar e discutir ideias e opiniões; Desmistificar preconceitos; Promover o bem-estar, a comunicação verbal, a escuta activa, o diálogo entre os membros e atitudes de comunicação autênticas e de fraternidade; Implementar hábitos de vida saudável, tendo em vista o auto-cuidado e a auto-estima.
Comemoração do Natal	Cânticos Natalícios. Decoração da Instituição. Lanche-Convívio. Troca de Prendas. Leitura de quadras e histórias alusivas à época.	Dezembro de 2010	Relacionar acontecimentos que os idosos experienciam; Desenvolver a atenção e a memória; Desenvolver o sentido da própria identidade; Estimular a inter-relação humana e a integração social; Favorecer o desenvolvimento psico-motor; desenvolver as capacidades artísticas e plásticas; Possibilitar a relação de todos com todos, criando uma corrente afectiva; Proporcionar o divertimento, o bem-estar, o convívio e a confraternização entre utentes, familiares e funcionários; Proporcionar momentos lúdicos; Estabelecer a cooperação, reconhecendo o valor do trabalho em equipa; Fomentar o sentimento de pertença a um grupo.