

PLANO DE ATIVIDADES PARA O ANO DE 2017

CENTRO DE DIA E SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO



Rua da Lagoa,

6300-160 Rapoula

Email: abmfpm@sapo.pt

Telefone: 271963846/969115881

Site: www.abmpm.pt

INTRODUÇÃO

A Associação de Beneficiência e Melhoramentos para Freguesia da Pêra do Moço tem como objectivo contribuir para o bem-estar da população idosa e a promoção social e cultural da mesma população. Visa contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população idosa e fomentar as relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento. Com os seus serviços prestados e actividades desenvolvidas pretende contribuir para a estabilização e retardamento dos factores evolutivos associados ao processo de envelhecimento. No serviço de Apoio Domiciliário o utente é convidado a participar, sempre que possível, nas actividades desenvolvidas.

As actividades de animação pressupõem a ocupação do utente e o seu envolvimento nessas mesmas actividades para que possa sentir prazer e entusiasmo na sua realização.

O Plano de Actividades de Animação a desenvolver no ano de 2017, em termos gerais, define-se pela continuação da realização de actividades físicas e motoras, cognitivas e/ou mentais, socioculturais e do quotidiano.

Neste sentido foram traçados objectivos gerais, no âmbito da Animação Sociocultural para 2017, que pretendem promover a autonomia e qualidade de vida de cada utente e fomentar a Integração Institucional dos utentes, assim como outro tipo de actividades que vamos realizando ao longo do ano.

OBJETIVOS GERAIS

- Promover o bem-estar físico, psicológico e social do idoso;
- Criar a vontade de se manter ativo e fortemente motivado para continuar a viver;
- Fortalecer a autoestima, fazendo-os sentir úteis e válidos, pela atribuição de direitos e capacidades;
- Criar laços de amizade entre os idosos.
- Melhoria da qualidade de vida
- Fomentar as relações interpessoais
- Evitar o isolamento
- Estabilização e retardamento dos factores evolutivos associados ao processo de envelhecimento.

METODOLOGIA:

	Atividade:	Descrição de Atividade:	Principais Objetivos:
Estimulação Cognitiva I	Sessões de canto	Músicas tradicionais portuguesas, acompanhadas a viola, cavaquinho, acordeão e concertina.	- Reavivar a memória recordando tempos antigos; - Proporcionar o prazer de cantar ou de ouvir cantar.
	Recolha/levantamento de saberes	Versos e poemas; Ditados populares; provérbios, adivinhas e anedotas; Contos, lendas, histórias e peripécias da vida; Canções; Tradições, usos e costumes Jogos e brincadeiras Quadras religiosas e orações Receitas de culinária	- Exercitar e reavivar a memória através da lembrança e partilha de experiências e saberes.
	Sessões:	Anedotas e contos ou histórias; Visionamento de filmes Portugueses ou filmes de comédia mudos; Visionamento de fotografias e vídeos das atividades realizadas pelos idosos.	- Proporcionar momentos de alegria; - Estimular a atenção.
	Jogos de partilha e reflexão e/ou Socio-afetivos	- Jogo “A caixa pergunta...”; - Jogo “Imagens faladoras”;	- Proporcionar momentos de partilha de recordações desejos, aptidões e gostos pessoais; - Revitalizar da memória autobiográfica, espacial e temporal; - Estimular a reflexão e a comunicação; - Fomentar relações sociais favorecendo novas relações.
		- Jogo “Adivinha em que fruto estou a pensar”; - Jogo “Adivinha o que estou a desenhar”; - Jogo “Adivinha o que tenho na mão”;	- Manter o cérebro e o sistema nervoso ativo; - Exercitar a memória, a criatividade, a imaginação, a

Estimulação Cognitiva II	Jogos criativos	- Jogo “Completar provérbios”; - Jogo “Dominó com imagens”; - Jogo “Dominó tátil”; - Jogo “Encontrar os pares de imagens”; - Jogo “Encontrar os pares de objetos”; - Jogo “Inventar história com bomba”; - Jogo “Objetos contadores”; - Jogo “Quem é?”; - Jogo “Venda da galinha”; - Jogo “Palavra puxa palavra”;	lógica, a compreensão, e a atenção.
	Jogos sensoriais	- Jogo “Adivinha pelo contorno”; - Jogo “Descobre a música”; - Jogo “Diz o que eu digo”; - Jogo “Identifica o cheiro”; - Jogo “Identifica o que tocas”; - Jogo “Identifica o sabor”; - Jogo “Identifica o som”; - Jogo “Reações”.	- Estimular os 5 sentidos: o tato, a visão, a audição, o gosto e o olfato.
Estimulação Física ou Motora I	Bailes tradicionais	Danças roda e de pares.	- Reforçar a unidade psico-corporal; - Proporcionar o prazer de dançar.
	Jogos com movimento	- Jogo “Atira a bola”; - Jogo “Balão flutuante”; - Jogo “Balão na mesa”; - Jogo “Balão na rede”; - Jogo “Balão nos pés”; - Jogo “Bate no balão gigante”; - Jogo “Bate no balão “saltitão”; - Jogo “Bola gigante nos pés”; - Jogo “Bola na mesa”; - Jogo “Bola sai do centro”; - Jogo “Bomba bum”; - Jogo “Carrinhos na mesa”; - Jogo “Furão na mesa”; - Jogo “Garrações ao chão”; - “Ginastizar”;	- Promover a atividade física, aumentando a resistência, a força muscular, a velocidade de reação, a coordenação, o equilíbrio, a respiração, a atenção e a concentração; - Promover a melhoria do estado físico.

Estimulação Física ou Motora I		- Jogo “Guerra de almofadas”; - Jogo “Guerra de bolas”; - Jogo “O chapéu é meu”; - Jogo “Olhar atento”; - Jogo “Paraquedas”; - Jogo “Passa a bola gigante em roda”; - Jogo “Passa as almofadas”.	
	Jogos com ritmo	- Jogo “Apanha o ritmo”; - Jogo “A orquestra”; - Jogo “Bate na minha mão”; - Jogo “Passa a bola a cantar”; - Jogo “1,2,3, Senhor Manuel”.	- Estimular a concentração, a coordenação, o ritmo e a agilidade.
	Jogos de destreza	- Jogo “Acerta com as molidas”; - Jogo “Acerta dentro do balde”; - Jogo “Acerta nos círculos do chão”; - Jogo “Acerta nos garrafões”; - Jogo “Acerta nos paus” (Jogo Inglês); - Jogo “Apanha que escorrega”; - Jogo “Derruba as latas”; (Jogo tradicional) - Jogo “O rabo do burro”; - Jogo “Onde está o botão?”; - Jogo “Prende as molas”; - Jogo “Quente ou frio”; - Jogo “Rebentar balões pendurados”.	- Melhorar as capacidades motoras como a força muscular, a flexibilidade, a destreza, a mobilidade articular, a coordenação, a atenção e a concentração.
Estimulação Cognitiva e Física ou Motora	Jogos de sorte	- Jogo “Direita ou esquerda?”; (Jogo tradicional) - Jogo “Lançar o dado”; - Jogo “Loto com imagens”; - Jogo “O Anelzinho”; (Jogo tradicional) - Jogo “O rapa”; (Jogo tradicional) - Jogo “Sobe e desce”; - Jogo “Par ou pernã”.	- Estimular a memória através da recordação de tradições/jogos de infância; - Estimula a atenção e a concentração; - Potencializar habilidades e destrezas.
		- Jogo “A cadeira vazia”; - Jogo “Bola com nomes”;	

	Jogos com movimento e cognitivos	- Jogo “Bola gigante para o/a...”; - Jogo “Bomba com nomes” - Jogo “Passa tu que eu já passei”; - Jogo “Toma lá um (a)”; - Jogo “Troca de lugar quem...”; - Jogo “Vivam os noivos”.	- Estimular a criatividade, a imaginação, a lógica, a compreensão, a atenção e a memória bem como a perceção espacial e temporal; - Promover a atividade física.
--	----------------------------------	--	---

É de salientar, que para além destas dinâmicas anteriormente referidas, são realizadas outras atividades paralelas, consoante o mês em questão.

Atividades Mensais		
Janeiro	Comemoração do Dia de Reis	Cantar as Janeiras ao toque da concertina.
Fevereiro	Festejo do Carnaval	Baile de carnaval
Abril	Celebração da Quaresma	Cantares tradicionais da Quaresma
Junho	Comemoração dos Santos Populares	Almoço convívio e Baile com músicas tradicionais acompanhadas a viola, concertina e acordeão.
Agosto	Festa de Verão	Almoço convívio com utentes, população, colaboradores
Setembro	Festa Sra. Da Lagoa	Convívio na Argomil com missa, almoço, lanche, música
Outubro	Comemoração do Dia do Idoso	Almoço convívio com baile tradicional.
Novembro	Festejo do Dia de S. Martinho	Magusto acompanhado com baile tradicional.
Dezembro	Festa de Natal	Almoço convívio com apresentação “momentos natalícios”- quadras, versos, canções, teatros, poemas, preparados pelos idosos.

A Animadora: Elisabete Baptista Fernandes

A Diretora Técnica: Carina Matias