

Plano de Actividades Socioculturais 2016

Objectivos Gerais



Liga dos Amigos da Terceira Idade
"Os Avós"

Actividades Socioculturais Tipo	Clientes	Principais objectivos gerais de intervenção a alcançar nas actividades previstas.
	Necessidades	
Lúdico / Recreativas	<ul style="list-style-type: none"> * Promover a inovação e novas descobertas; * Valorizar a formação ao longo da vida; * Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atractiva e dinâmica despertando a curiosidade e a vontade de participação e envolvimento do idoso; * Incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja alienante, passivo e despersonalizador; * Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso; * Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultural do Idoso, aumentando a sua auto-estima e auto-confiança, reforçando a sua autonomia; * Trabalhar os hábitos de higiene e limpeza; * Utilizar diferentes materiais e técnicas; * Estimular a actividade cognitiva, através da observação directa, manipulação e experimentação; * Motivar, explicar o que se irá trabalhar e porquê; * Tentar realizar as actividades no mesmo horário, no mesmo dia, não alterando muito as rotinas; * Criar um ambiente sereno, descontraído e aberto às experiências estéticas; * Não criar actividades demasiado demoradas, uma vez que os idosos se cansam muito facilmente; * Ter em consideração os interesses, motivações e estado de espírito dos idosos, daí não se forçar a presença nas actividades. 	<p>Celebrar as épocas festivas; programar dinâmicas diferentes apelando a animação por divertimento, lazer, desporto ou convívio; desenvolver os talentos e as capacidades artísticas e criativas das pessoas através da sua prática.</p> <p>Incentivar o gosto pelas formas culturais, científicas e do conhecimento; promover a participação das pessoas nos movimentos cívicos, sociais, políticos ou económicos, alargar os horizontes da imaginação dos idosos, permitir novas descobertas, intercâmbio sociocultural, favorecer o convívio e a troca de experiências e vivências.</p> <p>Realização de diferentes técnicas de intervenção através da ginástica e diferentes tipos de jogos; ter a percepção das diferentes dinâmicas tanto em grupo como individualmente, desenvolver as capacidades físicas e mentais, recuperar a confiança e o domínio do corpo e mente, favorecer o desenvolvimento psico-motor.</p> <p>Promover a participação nas actividades de cariz religioso, sem esquecer as suas crenças ou religião.</p> <p>Permitir às pessoas idosas que se reintegrem na sociedade como membros activos, favorecendo os contactos e as trocas com o exterior da instituição.</p> <p>Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio; desenvolver o raciocínio abstracto, agilidade mental e o vocabulário.</p> <p>Fazer renascer gostos e desejos dando a cada um a ocasião de se redescobrir, de se situar no seio da instituição e de participar na vida do grupo, favorecendo as relações, promover as trocas e criar assim uma nova arte de viver baseada na relação/interacção.</p> <p>Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos, desmitificar preconceitos, promover o bem-estar, a comunicação verbal, a escuta activa, implementar hábitos de vida saudável, tendo em vista autocuidado e a auto-estima.</p> <p>Motivar e valorizar os clientes promovendo a sua autonomia e criatividade na resolução das mais variadas situações, demonstrando estabilidade emocional e autocontrolo.</p>
Culturais / Sociais		
Desportivas		
Espirituais/religioso		
Intelectual / Formativo / Estimulação Cognitiva		
Quotidianas		
Saúde		
Artes Decorativas / Expressão Plástica		

Data: 26/10/2015

Técnica Superior de Animação Sociocultural:

LIGA DOS AMIGOS DE TERCEIRA IDADE
"OS AVÓS"
André Gieff
Tel 219 230 456 / 219 197 060
Fax 219 107 061
SINTRA

Direcção:

Plano de Actividades Socioculturais 2016

Objectivos Gerais



Liga dos Amigos da Terceira Idade
"Os Avós"

Actividades Socioculturais Tipo	Principais Resultados		Recursos	
	Monitorização	Avaliação	Internos	Externos
Lúdico / Recreativas	Andreia Lopes	Avaliação técnica conjunta com os utentes	Todos os colaboradores, voluntários e direcção.	O autocarro da Junta de Freguesia de Santa Maria e São Miguel
Culturais / Sociais	Andreia Lopes	Avaliação técnica conjunta com os utentes	Alguns colaboradores da instituição nomeadamente ajudantes de acção directa; auxiliares de serviços gerais; animadora sociocultural, assistente social, psicóloga motorista e voluntários.	O autocarro da Junta de Freguesia de Santa Maria e São Miguel
Desportivas	Andreia Lopes	Avaliação técnica conjunta com os utentes	Técnica Superior de animação sociocultural e Motorista	Viatura da instituição
Espirituais / Religioso	Andreia Lopes	Avaliação técnica conjunta com os utentes	A D. Liseta Serra	Partículas que são cedidas pela Igreja de São Miguel
Intelectual / Formativo / Estimulação Cognitiva	Andreia Lopes e Ana Gomes	Avaliação técnica conjunta com os utentes	Técnica Superior de animação sociocultural; psicóloga e voluntárias	Grupos de teatro por parte de algumas escolas
Quotidianas	Andreia Lopes	Avaliação técnica conjunta com os utentes	Todos os colaboradores, voluntários e direcção.	-----
Saúde	Andreia Lopes	Avaliação técnica conjunta com os utentes	A Liseta Serra	Cedência de lancetas mensalmente por parte da L.A.T.I. "Os Avós"
Artes Decorativas / Expressão Plástica	Andreia Lopes	Avaliação técnica conjunta com os utentes	Técnica Superior de animação sociocultural	-----

Plano de Actividades Socioculturais 2016

Objectivos Operacionais


 Liga dos Amigos da Terceira Idade
 "Os Avós"

Actividades Socioculturais Tipo	Objectivos específicos		Calendarização											
	Definição	Indicador(es)	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Lúdico / Recreativas	Desenvolvimento da motricidade fina; desenvolvimento do sentido de concentração; desenvolvimento do sentido de recordação; desenvolvimento do sentido de observação; desenvolvimento da motricidade grossa; promover a interacção em grupo e o respeito pelos outros.	Pelo menos que participe 80% da população alvo (Através da lista de presenças)	5	5	6	3	5	5	6	5	6	5	5	3
Culturais / Sociais	Desenvolvimento da motricidade grossa; desenvolvimento do sentido de concentração; desenvolvimento do sentido de recordação; desenvolvimento do sentido de observação; apreciar e desfrutar das diferenciadas situações apresentadas; promover a interacção em grupo e o respeito pelos outros.	Pelo menos que participe 50% da população alvo (Através da lista de presenças)	2	2	2	2	2	Diariamente	Diariamente	Diariamente	2	2	2	2
Desportivas	Estas actividades têm objectivos físicos (mobilidade articular, alongamentos, resistência, força, velocidade de reacção, coordenação, equilíbrio, respiração e relaxamento); objectivos psíquicos (atenção, memória e capacidade de aprendizagem); objectivos sensoriais (consciência corporal, sentidos "visão, audição, olfacto e tacto"); objectivos perceptivos (percepção espacial e temporal) e objectivos socioafectivos (relação e comunicação, expressão e criatividade).	Pelo menos que participe 50% da população alvo (Através da lista de presenças)	12	11	12	12	13	12	13	13	13	13	13	13
Espirituais / Religioso	Desenvolvimento da motricidade fina; desenvolvimento do sentido de concentração; desenvolvimento do sentido de recordação; desenvolvimento do sentido de observação.	Pelo menos que participe 25% da população alvo (Através da lista de presenças)	20	20	22	20	22	21	21	22	21	21	22	21
Intelectual/Formativo /Estimulação Cognitiva	Desenvolvimento da motricidade fina; desenvolvimento do sentido de concentração; desenvolvimento do sentido de recordação; desenvolvimento do sentido de observação; promover a reintegração na sociedade como embros activos; promover a autoestima e o autocontrolo.	Pelo menos que participe 50% da população alvo (Através da lista de presenças)	12	12	14	11	14	13	12	14	12	13	13	12
Quotidianas	Desenvolvimento da motricidade fina; desenvolvimento do sentido de concentração; desenvolvimento do sentido de recordação; desenvolvimento do sentido de observação; promover a autoestima e o autocontrolo; promover as trocas e criar uma nova arte de viver baseada na relação/interacção.	Pelo menos que participe 25% da população alvo (Através da lista de presenças)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Saúde	Acompanhamento mensal da tensão arterial, recomendado pelos médicos do Centro de saúde de Sintra e várzea	Pelo menos que participe 80% da população alvo (Através da lista de presenças)	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4
Artes Decorativas / Expressão Plástica	Desenvolvimento da motricidade fina; desenvolvimento do sentido de concentração; desenvolvimento do sentido de recordação; desenvolvimento do sentido de observação; promover a autoestima e o autocontrolo; promover as trocas e criar uma nova arte de viver baseada na relação/interacção, desenvolvimento do sentido de criatividade.	Pelo menos que participe 50% da população alvo (Através da lista de presenças)	3	3	3	3	3	4	2	1	2	3	2	2



Datas previstas para as Festas a serem realizadas no Centro de Dia em 2016

Mês	Festas no Centro de Dia
Janeiro	Lanche - Comemoração do Dia de Reis (06 de Janeiro)
Fevereiro	Festa de Carnaval (05 de Fevereiro)
Março	Festa da Páscoa (23 de Março)
Junho	Arraial de São João e São Pedro (24 de Junho)
Julho	Comemoração do Dia Mundial dos Avós (26 de Julho)
Agosto	Piquenique e Caminhada no Carrascal (26 de Agosto)
Setembro	Passeio Mistério (30 de Setembro)
Novembro	Lanche do São Martinho (11 de Novembro)
Dezembro	Festa de Natal (16 de Dezembro)

Plano de Festas Sujeito a Alterações

LIGA DOS AMIGOS DE TERCEIRA IDADE
Técnica Superior de Animação Sociocultural
Telef 219 230 466 / 219 107 060
Andreia 
SINTRA



Plano Semanal e Mensal de Actividades que se realizam durante mês corrente

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Manhã	Aulas de Alfabetização (Arminda Inácio)	Medição da Tensão Arterial (Liseta Serra) Jogos Cognitivos (Animadora Sociocultural e Psicóloga)	Aulas de Alfabetização (Arminda Inácio)	Livre para Actividades	Oração (Liseta Serra)
	Rezar o Terço	Rezar o Terço	Rezar o Terço	Rezar o Terço	Rezar o Terço
Tarde	Treinos de Bowling (Animadora Sociocultural)	Jogos Cognitivos (Animadora Sociocultural e Psicóloga)	Ginástica de Manutenção (Animadora Sociocultural)	Livre para Actividades	Ginástica de Manutenção (Animadora Sociocultural)
Observações	No último dia de cada mês comemora-se o aniversário de todos os que fizeram anos nesse mês, fazendo o lanche dos aniversários .				
	Todos os meses faz-se os possíveis para fazer pelo menos um passeio nesse mês , passeios esses, que tentamos que sejam de baixo custo devido ao baixo poder económico dos nossos utentes.				
	No mês de Junho; Julho e Agosto faz-se uma Colónia Balnear , levando todos os que quiserem participar, até os mais dependentes. Como o transporte é feito nas carrinhas da instituição, esta actividade sai gratuita para os nossos utentes. Esta actividade realiza-se no período da manhã.				
	No mês de Novembro e Dezembro ficam suspensas as actividades do bowling e da ginástica, que serão retomadas no início do mês de Janeiro.				
	No mês de Novembro e Dezembro faz-se a Venda de Natal , para que esta actividade se realize pede-se a colaboração de algum sócio ou comerciante da zona de Sintra, que nos conceda um espaço para que possamos realizar a actividade com baixos custos .				

Associação dos Amigos de Terceira Idade
"OS AVOS"



Plano de Actividades Previstas para 2016

Mês	Actividades Socioculturais
Janeiro	<ul style="list-style-type: none">• Comemoração do Dia de Reis (06 de Janeiro)• Dia Internacional do Riso (18 de Janeiro – Realização de actividades tendo em conta a temática)• Criação de uma máscara para um Concurso de Carnaval (05 de Fevereiro)
Fevereiro	<ul style="list-style-type: none">• Festa de Carnaval (05 de Fevereiro)• Comemoração do Dia do Pensamento (22 de Fevereiro – Pintura de um quadro com o pensamento de cada utente)• Criação de enfeites para a Páscoa (trabalhos executados com diferentes materiais)
Março	<ul style="list-style-type: none">• Elaboração de presentes para a Páscoa• Comemoração do Dia Mundial da Árvore (21 de Março - Realização de um canteiro de ervas aromáticas)• Criação de enfeites para a Páscoa (trabalhos executados com diferentes materiais)• Celebração do Dia Mundial da Água (22 de Março – Estimulação Cognitiva)• Festa da Páscoa (23 de Março)
Abril	<ul style="list-style-type: none">• Festejo do Dia das Mentiras (01 de Abril – Estimulação Cognitiva)• Comemoração do Dia do Beijo (13 de Abril – Estimulação Cognitiva roleta dos afectos)• Celebração do Dia Mundial do Sorriso (28 de Abril – Estimulação Cognitiva / Artes Decorativas / Trabalhos Manuais)
Maiο	<ul style="list-style-type: none">• Visita ao Santuário de Fátima (03 de Maio)• Relembrar o Dia da Espiga (05 de Maio – apanhar a espiga com os utentes)• Celebração do Dia Internacional dos Museus (18 de Maio – Visita a um Museu)• Festejo do Dia da Mundial da Tartaruga (23 de Maio – Estimulação Cognitiva / Artes Decorativas / Trabalhos Manuais)
Junho	<ul style="list-style-type: none">• Criação de cravos para os Santos Populares• Preparação de enfeites para o arraial de São João e S. Pedro• Arraial do São João e São Pedro (24 de Junho – Festa com baile)• Colónia Balnear
Julho	<ul style="list-style-type: none">• Celebração do Dia Mundial dos Avós (26 de Julho – Festa com baile)• Colónia Balnear• Comemoração do Dia Mundial do Chocolate (07 de Julho – Estimulação Cognitiva / Artes Decorativas / Trabalhos Manuais)• Elaboração de artigos em feltro
Agosto	<ul style="list-style-type: none">• Piquenique e caminhada do Carrascal (26 de Agosto)• Festejo do Dia Mundial da Fotografia (19 de Agosto – Estimulação Cognitiva / Artes Decorativas / Trabalhos Manuais)• Celebração do Dia do Artista (24 de Agosto – Artes Decorativas / Trabalhos Manuais)• Colónia Balnear
Setembro	<ul style="list-style-type: none">• Comemoração do Dia Mundial da Doença de Alzheimer (21 de Setembro – Acção de sensibilização)• Passeio mistério (30 de Setembro)• Colónia de Férias



Plano de Actividades Previstas para 2016

Outubro	<ul style="list-style-type: none">• Escrever carta a um amigo mistério• Criação de enfeites para o Halloween• Comemoração do Dia do Halloween (31 de Outubro – Actividades de acordo com a temática)
Novembro	<ul style="list-style-type: none">• Lanche de São Martinho (11 de Novembro)• Celebração do Dia Mundial da Diabetes (14 de Novembro – Acção de Sensibilização)• Comemoração do Dia Mundial da Criatividade (17 de Novembro – Visita ao Museu do Azulejo)• Criação de enfeites para o Natal• Decoração do Centro de Dia para o Natal)
Dezembro	<ul style="list-style-type: none">• Realização de presentes para oferecer aos nossos utentes no Natal• Criação de enfeites para o Natal• Festa de Natal (16 de Dezembro) – troca de presentes• Venda de Natal

Plano de Actividades previstas para 2016 sujeito a alterações.

Associação dos Amigos de Terceira Idade
Técnica Superior de Animação Sociocultural

OS AVÓS
Telef 219 230 466 / 219 107 060
Fax 219 107 061

Andreia Coelho Lopes