

## Plano de Actividades Socioculturais Ano 2022

  
Jéssica Fernandes  
Animadora

A realização de algumas das actividades propostas para o ano de 2022 encontra-se dependente da evolução da situação pandémica decorrente da COVID-19.

	<b>Dia</b>	<b>Actividade</b>	<b>Desenvolvimento da Actividade</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Recursos Materiais</b>	<b>Recursos Humanos</b>
<b>Janeiro</b>	6	Dia dos Reis	Realizar um painel alusivo aos Reis	* Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão plástica.	Papel Tintas Fotocópias Papel de cenário	Animadora Clientes
	18	Dia Internacional do Riso	Visionamento de um filme de comédia	* Promover o convívio e o lazer	Tela Computador	Animadora Clientes
	23	Dia da Escrita à Mão	Elaborar um texto	* Trabalhar a motricidade fina	Papel Caneta	Animadora Clientes
<b>Fevereiro</b>	13	Dia da Rádio	Visita à Rádio RDS / Convidar a rádio a estar presente na associação	* Proporcionar ao utente um dia diferente, num local diferente. * Conhecer a importância de uma estação de rádio.	Viatura	Animadora Clientes Motorista

*Fernando Fernandes*  
*Arturo*

	14	Dia de São Valentim	Fazer postais para festejar a amizade e distribuir pelos utentes	* Trabalhar a motricidade e a criatividade	Papel Tintas Canetas Cartolinas	Animadora Clientes
	15	Comemoração do Carnaval	Baile de Carnaval	* Promover o convívio e o lazer * Incrementar a participação activa dos idosos.	Cartazes para divulgar	Animadora Clientes Organista
	Data a Designar	Banco Farmacêutico	Campanha de recolha de medicação	* Recolher medicação para utentes mais carenciados		Animadora Farmácia Pinhal de Frades População
<b>Março</b>	8	Dia Internacional da Mulher	Realizar com os clientes pequenas lembranças para entregar às mulheres utentes e sócias.	* Estimular o trabalho em equipa * Aproximar os idosos * Promover o bem-estar e a autoestima	Materiais Diversos	Animadora Clientes Voluntárias
	Data a Designar	Baile da Primavera	Entre os Participantes do Baile, escolher o vestido ou a roupa mais Primaverail	* Proporcionar momentos de convívio e lazer entre clientes, sócios e comunidade geral	Cartazes para divulgar	Animadora Clientes Sócios Organista

*Isabel Fernandes*  
*Artista*

	21	Dia da Poesia	Decorar a associação com poemas feitos pelos Clientes	* Trabalhar a motricidade e a criatividade	Cartolinas Papel Canetas	Animadora Clientes Sócios
	27	Dia Mundial do Teatro	Proporcionar uma ida ao Teatro	* Promover o convívio e o envelhecimento	Viatura	Animadora Clientes Motorista Sócios Grupos de Teatro "Desdramatizar"
<b>Abril</b>	1	Dia das Mentiras	Pregar pequenas partidas aos nossos Sócios	* Proporcionar momentos de convívio entre os Clientes		Animadora Clientes
	6	Dia Mundial da Actividade Física	Aula de Ginástica para o Idoso	* Desenvolver e estimular as capacidades físicas e a motricidade dos idosos		Animadora Clientes Professora de Ginástica convidada
	7	Dia Mundial da Saúde	Conversas sobre a saúde, sobre diabetes, hipertensão e a actividade física	* Consciencializar os utentes a alterarem alguns hábitos menos saudáveis prejudiciais para a saúde	Computador Projector Tela	Animadora Clientes Enfermeira convidada

*João Fernandes*  
*João*  
*João*

	16	Dia Mundial da Voz	Tarde de Karaoke	* Consciencializar sobre a importância da Voz	Computador Tela Projector Microfone	Animadora Clientes
	24	Revolução dos Cravos	Conversas com os clientes acerca "Onde eu estava no 25 de Abril" Construção do painel alusivo ao tema	* Recordar o 25 de Abril de 1974 de modo a treinar a memória	Papel Caneta Papel de cenário	Animadora Clientes
	26	Dia da Dança	Criação de uma dança com os utentes	* Proporcionar momentos de convívio e lazer entre clientes	Computador Colunas	Animadora Clientes
<b>Maio</b>	4	Dia do Bombeiro	Visita ao quartel de bombeiros	* Consciencializar os clientes para a importância da profissão. * Proporcionar um dia diferente aos clientes	Viatura	Animadora Clientes Motorista
	18	Dia Internacional dos Museus	Visita ao museu do Moinho da Maré em Corroios	* Permitir novas descobertas. * Promover/ Estimular o conhecimento cultural e histórico * Promover o convívio	Viatura	Animadora Clientes Motorista

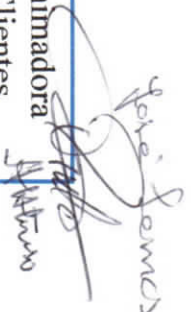
*Forci Jones*  
*SHR*

	24	Aniversário da Instituição	Ensaios com os utentes de Centro de Dia para a actuação no dia da Festa	* Promover o convívio entre clientes/ sócios e direcção	Bolo de Aniversário Cadeiras	Animadora Clientes Equipa da ARPIPF
<b>Junho</b>	1	Dia da Criança	Realizar pequena actuação e lanche convívio com as crianças do ATL da EB1 de Pinhal dos Frades e Jardim de Infância da mesma Escola	* Promover a intergeracionalidade e o convívio entre crianças e idosos	Mesas Cadeiras Lanche	Animadora Clientes Crianças
	9	Celebração do dia de Portugal	Fazer a bandeira de Portugal e dar a conhecer o seu significado	* Estimular a memória relembrando tradições e conhecimentos. * Desenvolver a motricidade fina	Canetas Lápis Papel de cenário	Animadora Clientes
	Data a designar	Participação da Instituição na Festa de Santo António	Divulgar o trabalho desenvolvido, Angariar dinheiro através da venda de objectos realizados pelos utentes de Centro de Dia para a Conta Solidária	* Dar a conhecer à comunidade envolvente, o trabalho desenvolvido pela instituição	Material para Venda	Animadora Clientes Colaboradoras da Instituição

*João Fernandes*  
 João Fernandes

	15	Dia da Conscientização da violência contra a pessoa idosa	Palestra sobre a violência contra a pessoa idosa	* Promover o conhecimento acerca da violência contra as pessoas idosas	Projector Tela Computador Mesas Cadeiras	Animadora Clientes Sócios Agentes da PSP do Seixal
	18	Dia do Piquenique	Realizar um piquenique com os utentes	* Promover o convívio entre clientes	Parque de Merendas Lanche	Animadora Clientes Motorista
	21	Dia do Yoga	Proporcionar um dia diferente aos utentes	* Desenvolver e estimular as capacidades físicas e a motricidade dos idosos	Computador Música	Animadora Clientes Professora de Yoga convidada
<b>Julho</b>	7	Dia Mundial do Chocolate	Fazer uma pequena sobremesa de chocolate com os utentes, para á tarde provarem no lanche	* Proporcionar momentos de partilha e fomentar o trabalho em equipa	Ingredientes para o bolo	Animadora Clientes
	20	Dia do Amigo	Descobrir o Amigo Mistério	* Promover relações de amizade e desenvolver capacidades emocionais dos utentes	Canetas Papel	Animadora Clientes
	26	Festejar o dia Mundial dos Avós	Celebrar o dia dos Avós no Parque do Serrado	* Proporcionar momentos de convívio entre idosos e crianças	Viatura	Animadora Clientes Motorista

<b>Agosto</b>	8	Dia do Gato	Visualização de um filme sobre gatos	* Promover o convívio e o lazer	Tela Computador	Animadora Clientes
	19	Dia Mundial da Fotografia	Sessão Fotográfica aos utentes	* Proporcionar um dia diferente aos utentes de Centro de Dia	Máquina Fotográfica	Animadora Clientes
<b>Setembro</b>	29	Dia Mundial do Coração	Caminhada saudável por Pinhal dos Frades	* Motivar os clientes a fazer exercício físico		Animadora Clientes
<b>Outubro</b>	1	Dia Internacional do Idoso	Realizar Karaoke para clientes e sócios	* Fomentar momentos de convívio entre clientes e sócios. * Proporcionar momentos musicais	Projector Tela Computador Mesas Cadeiras	Animadora Clientes Sócios
	Data a designar	Excursão a Fátima	Realizar passeios	* Proporcionar aos idosos momentos de lazer e descontração	Autocarro	Clientes Sócios Direcção
	7	Dia Nacional dos Castelos	Com o apoio do projector e da internet fazer uma viagem pelos castelos de Portugal e gerar conversas acerca dos castelos onde vão passando	* Estimular a memória relembrando tradições e conhecimentos	Projector Tela Computador Mesas Cadeiras	Animadora Clientes

  
 Ana Fernandes

*Pro-femmes*  
*Pro-femmes*  
 Animadora  
 Clientes

16	Dia Mundial do Pão e da Alimentação	Visita à padaria Panisal. Workshop sobre alimentação saudável. Convidar uma nutricionista.	* Proporcionar momentos de partilha. * Sensibilizar os idosos para a prática de uma alimentação saudável.	Viatura Tela Computador Cadeiras	Animadora Clientes		
Data a designar	“Dos 7 aos 70”	Jogos tradicionais com idosos do Centro de Dia e duas turmas do 2º ano da EB1 de Pinhal dos Frades	* Promover a intergeracionalidade o convívio entre as crianças e os idosos	Jogos Tradicionais	Animadora Clientes		
Data a designar	Tarde de Fados	Promover tarde de fados para angariação de fundos, para a conta solidária	* Promover o convívio entre os clientes e sócios desfrutarem de momentos musicais	Cadeiras	Animadora Clientes Sócios Fadistas		
Data a designar	Caminhada Sénior	Realizar uma caminhada com o apoio da Autarquia e da Professora de Ginástica Sénior	* Sensibilizar os idosos para a importância do exercício físico e caminhadas		Animadora Clientes Sócios Professora de Ginástica Representante da Autarquia		



*Fora de Horas*  
  
 M. T. W.

	29	Dia Mundial do AVC	Acção de sensibilização para a saúde e bem-estar na terceira idade – Convidar ECCI Seixal	* Sensibilizar os idosos para a prática da vida saudável	Projector Tela Computador Cadeiras	Animadora Clientes Sócios Enfermeira Convidada
<b>Novembro</b>	5	Dia Mundial do Cinema	Visionamento de um filme à escolha dos Clientes	* Proporcionar aos idosos momentos de lazer e descontração	Projector Tela Computador Cadeiras	Animadora Clientes
	11	São Martinho	Comemoração do Magusto da Instituição	* Manter a tradição e fomentar o convívio	Castanhas Cadeiras Mesas	Animadora Clientes Sócios
	14	Dia Mundial dos Diabetes	Workshop sobre a Diabetes – Convidar Enfermeira	* Sensibilizar os idosos para a Diabetes e os cuidados a ter com a mesma	Projector Tela Computador Cadeiras	Animadora Clientes Sócios Enfermeira Convidada
<b>Dezembro</b>	4	Dia da Bolacha	Fazer bolachas	* Proporcionar momentos de partilha e fomentar o trabalho em equipa	Ingredientes	Animadora Clientes
	Data a designar	Festa de Natal	Festa de Natal com os idosos. Actuação dos Utentes de Centro de Dia	* Sensibilizar para os valores humanos e familiares da época. * Fomentar o convívio e os laços sociais * Partilhar a alegria do Natal	Cadeiras Mesas	Animadora Clientes Sócios Equipa da ARPPPF

Para além das actividades atrás representadas, a Instituição desenvolve outras de carácter semanal, quinzenal ou mensal são elas:


  
 Jovê Gomes

Objetivos	Actividades	Descrição	Periodicidade
* Manter / melhorar as capacidades funcionais, através da estimulação das funções neuro-esqueléticas e sensoriais	Actividade Física	Caminhadas Ginástica de Manutenção Boccia	3 Vezes por semana
* Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio. * Combater o sedentarismo mental	Vamos trabalhar a Mente	Exercícios de raciocínio Jogos de concentração e memorização Quebra-cabeças	2 Vezes por semana
* Criar momentos de convívio e lazer. * Desenvolver a motricidade fina	Atelier de Costura	Confecção de vários trabalhos	1 Vez por semana
* 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 psicomotora. * Realizar actividades criativas e lúdicas.	Expressão Artística / Plástica	Pinturas Colagens Trabalhos manuais	2 Vezes por semana

Jose Gomes  
Antonio

<p>* Incrementar a participação activa dos idosos</p>				
<p>* Despistar / Prevenir e controlar os problemas de hipertensão arterial</p>	<p>Prevenir é o melhor remédio</p>	<p>Medição da Tensão Arterial</p>	<p>1 Vez por semana</p>	
<p>* Criar tardes de lazer e conhecimento. * Desenvolver a atenção e a memória * Favorecer as relações de grupo</p>	<p>Cine-salão</p>	<p>Visionamento de filmes ou documentários</p>	<p>De quinze em quinze dias</p>	
<p>* Criar consciência da época do ano. * Momentos de criatividade e imaginação</p>	<p>Comemorações das Estações do Ano</p>	<p>Elaborações de painéis, telas e quadras alusivas á época</p>	<p>Pontual</p>	
<p>* Promover o convívio entre os clientes. * Estimular o raciocínio, memória, concentração e a capacidade criativa</p>	<p>Actividades lúdicas e recreativas</p>	<p>Jogos de mesa Jogos tradicionais Decoração do espaço com diversos trabalhos</p>	<p>Mensal</p>	
<p>* Partilhar receitas e memórias de cada cliente</p>	<p>Atelier de culinária</p>	<p>Confecção de sobremesas e bolos</p>	<p>Mensal</p>	

*Jose Gomes*  
*[Signature]*  
 J. Gomes

<p>* Preservar a identidade dos clientes          * Promover as relações interpessoais no contexto social          * Valorizar o indivíduo</p>	<p>Comemorar os aniversários</p>	<p>O aniversariante usa uma faixa com um galhardete que identifica o aniversariante do dia, o mesmo ficará responsável pela execução da actividade da tarde.          O dia finaliza com o bolo de aniversário.</p>	<p>Sempre que exista um aniversariante</p>
<p>* Valorização da interacção intergeracional.          * Promover o respeito entre gerações</p>	<p>Projecto “Brigada Solidarius” e Colégio Atlântico</p>	<p>Actividades várias com os clientes</p>	<p>De quinze em quinze dias</p>
<p>* Valorização da interacção intergeracional.          * Sensibilizar as crianças para a prática da horticultura, ensinar as crianças a semear/ plantar/ colher.          * Sensibilizar as crianças para a prática da alimentação saudável</p>	<p>Horta Pedagógica</p>	<p>Plantar / Semear / Colher</p>	<p>De quinze em quinze dias</p>
<p>* Valorização da interacção intergeracional.          * Promover a leitura e a dignidade</p>	<p>Hora do Conto</p>	<p>Contar história / lenda          Atelier alusivo à história</p>	<p>Mensal</p>