



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2024

# Plano de Atividades Sociocultural – PAS



## Ano de 2024



**Índice**

1- Introdução.....3

2- Tipos de atividades de Animação.....4

3- Plano Anual de Atividades 2024.....6

3.1- Atividades que a Instituição pretende desenvolver de carácter semanal, quinzenal ou mensal .....6

3.2- Outras Atividades Socioculturais que a Instituição pretende desenvolver para o ano de 2024.....9

4- Conclusão.....23



## **1- Introdução**

O Plano de Atividades Sociocultural é um instrumento de trabalho, cujas atividades propostas visam permitir aos idosos o convívio e a ocupação dos tempos livres, de uma forma educativa, lúdica, ativa e saudável contribuindo para a promoção do envelhecimento ativo e bem sucedido, pois pretende-se acrescentar vida aos anos e não anos à vida. A velhice deve ser encarada como um período de desenvolvimento do ser humano, sendo a animação socio cultural um Instrumento catalizador, que ao criar formas participativas transforma os idosos em agentes ativos da sua própria história.

A planificação de atividades tem como objetivo a ocupação do utente e o seu envolvimento nas mesmas, para que este possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos. A realização de atividades com e para os utentes visa proporcionar uma vida mais ativa e mais criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, aumento da sua auto estima, combate da solidão e o isolamento, desenvolvendo a sua autonomia pessoal.



## 2-Tipos de Atividades de Animação:

As Atividades constantes no presente Plano de Atividades são atividades de:

**Estimulação cognitiva:** têm como principal objetivo estimular as funções cognitivas: atenção e concentração, memória, orientação espacial- temporal, imagem corporal, cálculo, linguagem, conhecimento, expressão corporal, psicomotricidade fina, capacidade de comunicação, sentido de utilidade, humor e lazer. São exemplos de alguns jogos/ atividades a resolução de problemas, Puzzles, Sopas de Letras, Jogos de memória, Quebra-Cabeças, Perguntas de cultura Geral, Jogos de Palavras, Leitura e Escrita entre outros.

**Atividades Lúdicas:** São atividades adaptadas à população sénior de acordo com as suas capacidades motoras e participativas. O principal objetivo das atividades lúdicas é divertir as pessoas e o grupo, ocupando o seu tempo livre, promovendo o convívio, a alegria e a partilha.

Principais benefícios:

- ✓ Promove o bem estar;
- ✓ Melhoria do equilíbrio;
- ✓ Velocidade de Reação e força muscular;
- ✓ Diminuição de ansiedade;
- ✓ Atenua sintomas depressivos;



São exemplos de atividades Lúdicas, Bailes, Festas temáticas, visitas culturais, Turismo Sénior, Atelier de Culinária, Atelier de Ciência, Jogos de Magia/ Ilusionismo, Jogos e Rábulas, acesso à Internet, Atividades de desporto e recreio.

**Atividades intergeracionais** contribuem para a minimizar problemas de saúde e problemas sociais como o isolamento e solidão para além de querer fomentar as relações entre gerações.

**Atividade física:** realizada com regularidade, é uma das principais bases para a manutenção da saúde, em qualquer idade em especial na população Sénior. A sua prática regular traz imensos benefícios nomeadamente a nível cardíaco, respiratório, coordenação motora, equilíbrio, auto estima e bem estar.

Exemplo de atividade física, caminhadas bôccia e ginástica de manutenção.



### 3-Plano Anual de Atividades 2024

3.1 - Atividades que a Instituição pretende desenvolver de carácter semanal, quinzenal ou mensal são elas:

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	5 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	3 Vezes 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. * Incrementar a participação activa dos idosos	Expressão Artística / Plástica	Pinturas Colagens Trabalhos manuais	2 Vezes por semana



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2024

<ul style="list-style-type: none"><li>* Criar tardes de lazer e conhecimento.</li><li>* Desenvolver a atenção e a memória</li><li>* Favorecer as relações de grupo</li></ul>	Cine-salão	Visionamento de filmes ou documentários	1 vez por mês
<ul style="list-style-type: none"><li>* Criar consciência da época do ano.</li><li>* Momentos de criatividade e imaginação</li></ul>	Comemorações das Estações do Ano	Elaborações de painéis, telas e quadras alusivas à época	Pontual
<ul style="list-style-type: none"><li>* Promover o convívio entre os clientes.</li><li>* Estimular o raciocínio, memória, concentração e a capacidade criativa</li></ul>	Atividades lúdicas e recreativas	Jogos de mesa Jogos tradicionais Decoração do espaço com diversos trabalhos	Mensal
<ul style="list-style-type: none"><li>* Partilhar receitas e memórias de cada cliente</li></ul>	Atelier de culinária	Confecção de sobremesas e bolos	Mensal
<ul style="list-style-type: none"><li>* Valorização da interacção intergeracional.</li><li>* Promover o respeito entre gerações</li></ul>	Projecto “Brigada Solidarius” com alunos da Escola Carlos Ribeiro	Actividades várias com os clientes	Mensal



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2024

<ul style="list-style-type: none"><li>* Valorização da interacção intergeracional.</li><li>* Promover e transmitir saberes dos mais velhos para os mais novos</li><li>* Sensibilizar as crianças para a prática da horticultura, ensinar as crianças a semear/ plantar/ colher.</li><li>* Sensibilizar as crianças para a prática da alimentação saudável</li></ul>	Horta Pedagógica com crianças do ATL da Ebl de Pinhal dos Frades	Plantar / Semear / Colher	De quinze em quinze dias
* Promover a leitura e estimular a criatividade	Hora do Conto	Contar história / lenda conversas alusivos à história	Diariamente

As Atividades decorrerão de segunda a sexta, das 10h30 às 12h15m e das 13h45 às 16h00 e poderão participar todos os utentes do Centro de Dia.





3.2- Outras Atividades Socioculturais que a Instituição pretende desenvolver para o ano de 2024:

	<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>	11	Dia Internacional do Obrigado	Realizar um teatro alusivo ao tema	* Estimular as emoções	Papel	Animadora Clientes
	18	Dia Internacional do Riso	Visionamento de um filme de comédia	* Promover o convívio e o lazer	Tela Computador	Animadora Clientes
	29	Dia Mundial do Puzzle	Realizar um Puzzle	*Estimular a destreza cognitiva e manual	Puzzle	Animadora Clientes
	31	Dia Mundial do Mágico	Pequenos truques de magia	*Estimular a criatividade e o convívio	Material de magia	Animadora Clientes
<b>Fevereiro</b>	05	Dia Mundial da Nutela	Fazer um doce com Nutela	*Promover a partilha e o convívio	Forno Masa folhada e nutela	Animadora Clientes



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2024

	12	Dia de Carnaval	Ajudar os utentes a mascararem-se e realizar um pequeno desfile de manhã nas ruas de Pinhal dos Frades	* Promover o convívio e o lazer * Incrementar a participação activa dos idosos.	Cartazes para divulgar	Animadora Clientes Organista	
	14	Dia de amor e dos afetos	Fazer postais para festejar o amor e cada utente irá entregar a um amigo secreto	* Trabalhar a motricidade e a criatividade * Reforçar laços de amizade	Papel Tintas Canelas Cartolinas	Ajudante de acção Animadora Clientes Direta Voluntária	
Março	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 Ajudante de acção Direta	



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2024

14	Dia da incontinência urinária	Sessão sobre incontinência Convidar enfermeira ou farmacêutica a falar sobre o tema	* Alterar o tabu que existe quando se fala do tema * Conscienciar os utentes para o problema que os afeta e soluções para o mesmo;	Projetor, mesa, cadeiras	Animadora Clientes Voluntárias Ajudante de acção Direta Enfermeira/ farmacêutica	
20	Dia Internacional da Felicidade	Realizar momento de reflexão sobre os momentos mais felizes da vida de cada utente	* Conscienciar cada idoso para o fato de na vida também existirem momentos felizes; * Fomentar momentos de partilha;	Materiais Diversos	Animadora Clientes Voluntárias Ajudante de acção Direta	
20	Dia da Higienistas Oral	Sessão sobre os cuidados a ter com os dentes e com as próteses	* Fomentar hábitos ao nível da higiene oral; * Promover o bem-estar e a autoestima	Projetor, mesa, cadeiras	Higienista Oral Animadora Voluntárias Ajudante de acção Direta	



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2024

	21	Dia Mundial da Árvore	Semear uma árvore Para depois plantar	*Chamar a atenção para a importância das árvores * Fomentar o convívio e a partilha	Materiais Diversos	Animadora Voluntárias Ajudante de acção Direta
<b>Abriil</b>	6	Dia Mundial da Atividade Física	Aula de Ginástica para o Idoso	* Desenvolver e estimular as capacidades físicas e a motricidade dos idosos	Materiais Diversos	Animadora Clientes Professora de Ginástica convidada
	16	Dia Mundial da Voz	Tarde de Karaoke	* Consciencializar sobre a importância a importância da Voz	Computador Tela Projector Microfone	Animadora Clientes
	23	Dia Mundial do livro	Leitura de livro e conversas sobre a importância da leitura	*Promover o gosto pela leitura e estimular a criatividade	Livro	Animadora Clientes



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2024

	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
<b>Maio</b>	4	Dia Internacional do Bombeiro	Visita ao quartel dos Bombeiros do Seixal – Polo da Flor da Mata	*Dar conhecimento sobre a importância da profissão de bombeiro e permitir novas descobertas	2 Viaturas da Instituição	Animadora Clientes Motoristas



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2024

							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			
18	Dia da Espiga	Ir apanhar a espiga	* Avivar costumes e promover o convívio e boa disposição velhos	Ramo que compõe a espiga			Animadora Clientes Ajudante de Acção Direta
24	Aniversário da Instituição	Ensaios com os utentes de Centro de Dia para a actuação no dia da Festa	* Promover o convívio e interação entre clientes/ sócios, direcção e convidadod	Bolo de Aniversário Cadeiras			Animadora Clientes Equipa da ARPPPF



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2024

<b>Junho</b>	1	Dia da Criança	Realizar pequena actuação e lanche convívio com as crianças do ATL da EB1 de Pinhal dos Frades	* Promover a intergeracionalidade e o convívio entre crianças e idosos	Mesas Cadeiras Lanche	Animadora Clientes Crianças		
	13	Comemoração do Santo António	Decorar a sala do Centro de Dia Realizar pequeno Arraial	*Promover o convívio e a amizade	Projector Tela Computador Mesas Cadeiras	Animadora Clientes		
	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		



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2024

<b>Julho</b>	7	Dia Mundial do Chocolate	Fazer uma pequena sobremesa de chocolate com os utentes, para à tarde provarem no lanche	* Proporcionar momentos de partilha e fomentar o trabalho em equipa	Ingredientes para o bolo	Animadora Clientes Ajudantes de Acção Direta
	10	Dia Mundial da Pizza	Fazer Pizza com os utentes	* Proporcionar momentos de partilha e fomentar o trabalho em equipa	Materiais Diversos	Animadora Clientes Voluntárias Ajudante de acção Direta
	20	Dia do Amigo	Descobrir o Amigo Mistério	* Promover relações de amizade e desenvolver capacidades emocionais dos utentes	Canelas 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





Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2024

<b>Agosto</b>	8	Dia do Gato	Visualização de um filme sobre gatos	* Promover o convívio e o lazer e o respeito pelos animais	Tela Computador	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	Manhã Ginçana de jogos tradicionais portugueses Tarde Karaoke	* Fomentar momentos de convívio entre clientes * Proporcionar momentos musicais	Projector Tela Computador Mesas Cadeiras	Animadora Clientes Sócios	



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2024

					Clientes Sócios Direcção
					Animadora Clientes
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	
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



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2024

	Data a designar	“Dos 7 aos 70”	Jogos tradicionais com idosos do Centro de Dia e duas turmas do 2º ano da EBI 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 Antarquia e da Professora de Ginástica Sénior	* Sensibilizar os idosos para a importância do exercício físico e caminhadas	Material diverso	Animadora Clientes Sócios Professora de Ginástica Representante da Antarquia	



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2024

	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	
	31	Halloween	Enfeitar a sala do Centro de Dia Ajudar os utentes a caracterizarem-se para este dia. Baile de halloween	* Promover a intergeracionalidade o convívio entre as crianças e os idosos * Promover a criatividade e reforçar relações de amizade	Material diverso	Animadora Clientes Voluntários Ajudantes de Acção Direta Crianças do ATL	



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2024

Novembro	12	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 Farmaceutica	* Sensibilizar os idosos para a Diabetes e os cuidados a ter com a mesma	Projector Tela Computador Cadeiras	Animadora Clientes Sócios Farmaceutica
	14	Aniversário do Grupo Coral da Instituição	Atuação do Grupo coral e grupo convidado	* Promover momentos musicais e de convívio	Sala de Dia Centro de Dia	Animadora Clientes Sócios Elementos dos grupos corais
	20	Dia do Pijama	Utentes vêm de Pijama Elaboração da árvore dos sonhos	* Proporcionar momentos de partilha e fomentar o trabalho em equipa * Fomentar a criatividade e a imaginação	Material diverso	Animadora Clientes Voluntários Ajudantes de Acção Direta



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2024

<b>Dezembro</b>	4	Dia da Bolacha	Fazer bolachas	* Proporcionar momentos de partilha e fomentar o trabalho em equipa	Material diverso	Animadora Clientes
	Data a designar	Visita à Aldeia Natal do Seixal	Visitar a Aldeia Natal do Seixal	Proporcionar momentos de convívio e de partilha Reforçar laços de amizade	Viaturas	Animadora Clientes Voluntários Ajudantes de Acção Direta
	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 ARPIPF



#### **4- Conclusão**

O Plano de Atividades Sociocultural é um documento orientador de todo o trabalho que a animadora irá desenvolver durante o próximo ano de 2024. O mesmo foi realizado com base nas atividades que os nossos utentes gostam de desenvolver e tendo como preocupação a Promoção da Saúde, a Educação e o Lazer e acima de tudo fomentar o bem estar e a boa disposição entre os nossos seniores, isto porque:

*“ Cuidar bem do Idoso, é tratar com respeito o nosso próprio futuro ”*