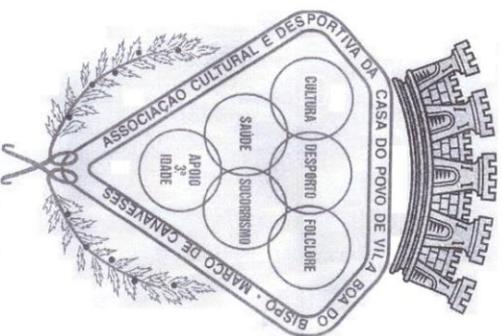


A.C.D.CASA DO POVO DE VILA BOA DO BISPO - IPSS



CENTRO DE DIA E SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAL 2016

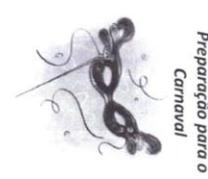
Associação Cultural e Desportiva da Casa do Povo de Vila Boa do Bispo/IPSS
Rua D. António José Rocha Couto, Nº 647 - 4625 - 640 Vila Boa do Bispo
Telf: 255 589 187 / Fax: 255 588 859 email: cpv/bh@sapo.pt

| Data | Comemoração | Objetivos | Atividades/ Local/ Tipo | Recursos Humanos e Materiais | Observações |
|----------------|---|--|--|---|---|
| 6 de Janeiro |  | <ul style="list-style-type: none"> - Reviver tradições, reavivando a memória; - Promover momentos de descontração e gosto pelos cânticos tradicionais; - Promover as relações entre os elementos do Centro de dia. | <ul style="list-style-type: none"> - Confeção e prova do bolo-rei; - Cantares dos reis. <p>Local: Centro de dia</p> <p>Atividade- tipo: LR</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural; - Colaboradores; - Assistente social; - Ingredientes para a confeção do bolo- rei e restante material (forno, taças...). | <p>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de cliente, ainda sem participação ativa (apenas observação).</p> |
| 4 a 6 Janeiro |  | <ul style="list-style-type: none"> - Promover momentos de descontração, alegria e o gosto pelos cânticos tradicionais; - Convívio intrainstituições; - Promover cantares e dançares entre os clientes e colaboradores da instituição. | <ul style="list-style-type: none"> - Cantar as Janeiras e lanche convívio. <p>Local: Centro de dia e outras instituições</p> <p>Atividade- tipo: LR, SO</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora sociocultural; - Assistente social; - Colaboradores; - Carrinhas da A. C. D. C. P. V. B. B.; - Instrumentos musicais; - Colaboradores das instituições parceiras; - Lanche. | <p>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de cliente, ainda que sem participação ativa (apenas observação).</p> |
| 4 de Fevereiro |  | <ul style="list-style-type: none"> - Desmistificar algumas das ideias pré-concebidas sobre o cancro e informar sobre fatos reais da doença. | <ul style="list-style-type: none"> - Confeção de laço cor de rosa para colocar no centro de dia. <p>Local: Centro de dia</p> <p>Atividade- tipo: SO, F, C</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural; - Material necessário para a criação do laço e projeção de informação relativa ao tema. | <p>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de cliente, ainda sem participação ativa (apenas observação).</p> |

A.C.D.C.P. V.B.B./PSS

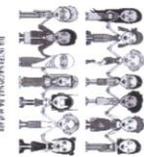
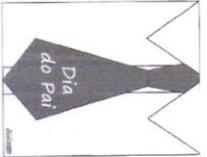

 20 de 14

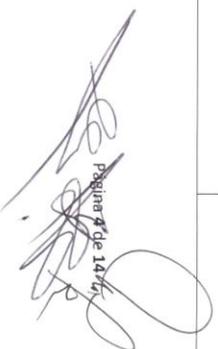
| Data | Comemoração | Objetivos | Atividades/ Local/ Tipo | Recursos Humanos e Materiais | Observações |
|------|-------------|-----------|-------------------------|------------------------------|-------------|
|------|-------------|-----------|-------------------------|------------------------------|-------------|

| | | | | | |
|--------------------|---|--|--|---|---|
| 1 a 5 de Fevereiro |  <p>Preparação para o Carnaval</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Estimular e apelar à imaginação e criatividade de cada pessoa idosa; - Proporcionar a ocupação útil dos tempos livres dos clientes e a sua diversão; - Desenvolver o trabalho de equipa; - Partilha de ideias entre os utentes. | <ul style="list-style-type: none"> - Realização dos adornos/ máscaras/ fatos para a celebração do carnaval. Local: Centro de dia Atividade- tipo: LR, SO | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural; - Utentes; - Materiais de apoio à execução das fantasias a designar. | <p>A atividade poderá ser desenvolvida/ realizada por qualquer cliente, ainda sem participação ativa por parte dos dependentes.</p> |
| 9 de Fevereiro |  | <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar momentos de descontração; - Desenvolver o gosto e o sentido estético de cada cliente; - Favorecer as relações com a comunidade; - Fomentar a autoestima e a valorização da pessoa idosa. | <ul style="list-style-type: none"> - Participação num baile de carnaval; - Convívio interinstitucional; - Lanche- convívio. Local: Pavilhão da cultura Atividade- tipo: LR, SO | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora sociocultural; - Utentes; - Colaboradores; - Assistente social; - Outras instituições; - Fantasias de carnaval; - Lanche. | <p>Utentes com grau de dependência mais elevada não poderão participar no desfile.</p> |
| 14 de Fevereiro |  | <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de lazer; - Promover o convívio e a expressão emocional; - Partilha de sentimentos e emoções positivas entre clientes; - Reviver a época e as tradições. | <ul style="list-style-type: none"> -Elaboração de trabalhos alusivos à data para posterior decoração da sala; - Desenvolvimento de uma dinâmica de grupo. Local: Centro de dia Atividade- tipo: LR | <ul style="list-style-type: none"> -Animadora sociocultural; -Utentes; -Materiais necessários à realização desta atividade - a designar. | <p>A atividade poderá ser realizada por qualquer cliente, ainda sem participação ativa por parte dos dependentes.</p> |



 Página 2 de 14

| Data | Comemoração | Objetivos | Atividades/ Local/ Tipo | Recursos Humanos e Materiais | Observações |
|-------------|--|---|---|--|--|
| 8 de Março |  <p><i>Dia Internacional da Mulher</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Valorização do papel da mulher na sociedade, reconhecer e validar todo o universo da mulher; -Reforçar a igualdade de gênero, sensibilizando para a importância da redução das diferenças entre os homens e as mulheres; - Homenejar todas as Idosas do centro. | <ul style="list-style-type: none"> -Oferta de uma flor a todas as mulheres da instituição. Local: Centro de dia Atividade-tipo: LR; SO; C | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora sociocultural; -Utentes; -Flores. | <p>A atividade poderá ser integrada por qualquer utente.</p> |
| 19 de Março |  <p><i>Dia do Pai</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Homagem a todos os pais presentes nas respostas sociais do centro de dia e serviço de apoio domiciliário; -Relembrar o valor do pai numa Família; -Valorizar e aumentar a autoestima dos Pais Idosos da instituição. | <ul style="list-style-type: none"> - Recolha de opiniões e mensagens dos idosos, alusivas ao “Dia do pai” e respetiva exposição das mensagens apresentadas pelos mesmos. Local: Centro de dia Atividade-tipo: SO; LR | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora sociocultural; - Utentes; -Material necessário para a escrita e afixação das mensagens e decoração das mesmas. | <p>A atividade poderá ser desenvolvida/ realizada por qualquer utente.</p> |
| 20 de Março |  <p><i>Equinócio da Primavera</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> -Celebração da estação do ano que começa; -Proporcionar momentos de descontração e boa disposição; - Estimular a criatividade de cada um. | <ul style="list-style-type: none"> - Decoração do centro de dia, alusivo à estação que começa. Local: Centro de dia Atividade-tipo: LR; SO; F | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural; - Utentes; -Material didático necessário para o trabalho em questão. | <p>A atividade poderá ser desenvolvida/ realizada por qualquer utente.</p> |



 Página 4 de 14/16

| Data | Comemoração | Objetivos | Atividades/ Local/ Tipo | Recursos Humanos e Materiais | Observações |
|------------------------|--|--|---|---|--|
| 18 de Março |  <p><i>Celebração da Páscoa</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Respeitar as tradições e vontades dos utentes; - Possibilitar a satisfação de necessidades religiosas de cada utente; - Refletir sobre o significado da Páscoa; - Reforçar o sentimento de valorização dos utentes. | <ul style="list-style-type: none"> - Realização de decorações alusivas à Páscoa; - Celebração religiosa da Páscoa dirigida pelo Sr. Padre Vales; - Oferta de um "saquinho" de amêndoas a cada utente. <p><i>Local:</i> Centro de dia</p> <p><i>Atividade-tipo:</i> LR,S,O,ER</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural; - Utentes; - Sr. Padre; - Colaboradores; - Assistente Social; - Direção. | <p>A atividade poderá ser integrada por todos os utentes do centro de dia e domicílio.</p> |
| 1 de Abril |  <p><i>Dia dos Mentiras</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Reviver tradições; - Contar histórias de partidas que já pregaram neste dia; - Convívio. | <ul style="list-style-type: none"> - Diálogo com os utentes de forma a que se possam exprimir livremente e assim contarem episódios do seu passado. <p><i>Local:</i> Centro de dia</p> <p><i>Atividade-tipo:</i> LR,S,O;</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural; - Utentes; | <p>Esta atividade poderá ser integrada por todos os utentes.</p> |
| Entre 18 a 22 de Abril |  <p><i>Caminhada da Primavera</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Contribuir para a promoção de hábitos de vida saudáveis; - Promover a atividade física; - Fomentar o convívio entre os utentes do centro de dia; - Promover o contato com a natureza. | <ul style="list-style-type: none"> - Participação numa caminhada; - Participação num lanche-convívio. <p><i>Local:</i> A designar</p> <p><i>Atividade-tipo:</i> D,LR,SO</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural; - Utentes; - Colaboradores; - Assistente Social; - T-shirt's e chapéus; - Lanche. | <p>Esta atividade só poderá ser integrada pelos utentes mais autónomos.</p> |

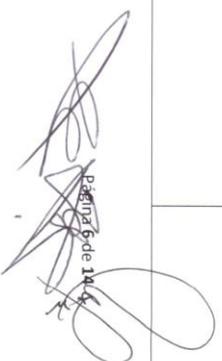
A.C.D.C.P.V.B./PSS

Página 5 de 14

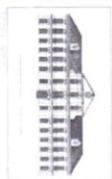


| Data | Comemoração | Objetivos | Atividades/ Local/ Tipo | Recursos Humanos e Materiais | Observações |
|-------------|--|---|--|--|---|
| 28 de Abril |  <p>Dia mundial do sorriso</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Despertar sorrisos nos utentes; - Exposição de fotografias com vários sorrisos. | <ul style="list-style-type: none"> - Conversa sobre importância e benefícios do sorriso. Local: Centro de dia Atividade-tipo: L,R,SO | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural; - Utentes. | <p>A atividade é possível a todos os utentes.</p> |
| 29 de Abril |  <p>Dia da Mãe (1 de Maio) DIA DA MÃE</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Homenagear todas as idosas, mães do centro de dia e domiciliário; - Fomentar o convívio e a partilha de experiências; -Relembra e reforçar o valor e importância da família. | <ul style="list-style-type: none"> - Entrega de um presente surpresa a todas as mães da instituição; -Lanche-convívio. Local: Centro de dia Atividade-tipo: L,R,SO | <ul style="list-style-type: none"> -Animadora Sociocultural; -Utentes; -Colaboradores; -Lanche; -Assistente Social; -Material necessário para a realização da atividade. | <p>A atividade é possível a todos os utentes.</p> |
| 13 de Maio |  <p>Dia de Nossa Senhora de Fátima</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de oração e devoção aos utentes; - Respeitar crenças religiosas. | <ul style="list-style-type: none"> - Celebração de terço especial em capela a designar. Local: a designar Atividade-tipo: E/R; C | <ul style="list-style-type: none"> -Animadora Sociocultural; -Utentes. | <p>Esta atividade é possível para todos os utentes.</p> |

A.C.D.C.P.V.B./PSS


 14/5/2024
 14/5/2024

| Data | Comemoração | Objetivos | Atividades/ Local/ Tipo | Recursos Humanos e Materiais | Observações |
|------|-------------|-----------|-------------------------|------------------------------|-------------|
|------|-------------|-----------|-------------------------|------------------------------|-------------|

| | | | | | |
|-------------|--|---|--|---|--|
| 18 de Maio |  <p><i>Dia Internacional dos Museus</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio entre os utentes; - Proporcionar o conhecimento de novos lugares e a assunção de novas experiências. | <ul style="list-style-type: none"> - Visita ao Museu de Serralves; - Lanche- convívio. <p>Local: Serralves</p> <p>Atividade-tipo: C; LR; SO</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural; - Utentes; - Assistente Social. | <p>A atividade só poderá ser integrada pelos utentes mais autónomos.</p> |
| 21 de junho |  <p><i>Solstício de verão</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Celebração da estação do ano que começa; - Proporcionar momentos de descontração. | <ul style="list-style-type: none"> - Decoração do centro de dia, alusivo à estação do ano que começa. <p>Local: Centro de dia</p> <p>Atividade-tipo: C; LR; SO</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural; - Utentes; - Material necessário para a realização dos trabalhos. | <p>Esta atividade é possível para todos os utentes.</p> |
| 29 de junho |  <p><i>Festas dos santos Populares</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar o convívio, proporcionando o desenvolvimento de atitudes de sociabilidade e cooperação; - Reviver as tradições; - Proporcionar momentos de descontração. | <ul style="list-style-type: none"> - Decoração da instituição com o tema dos santos populares e encerramento dos festejos dos Santos populares; - Participação numa sardinhada com convívio e animação. <p>Local: Centro de dia</p> <p>Atividade-tipo: LR, SO, D</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural; - Utentes; - Colaboradores; - Material musical; - Direção; - Outro material necessário para a sardinhada. | <p>Esta atividade é possível para todos os utentes.</p> |

A.C.D.C.P.V.B./PSS


 Página 7 de 14

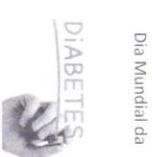
| Data | Comemoração | Objetivos | Atividades/ Local/ Tipo | Recursos Humanos e Materiais | Observações |
|---------------------------|---|---|--|--|--|
| 26 de julho |  <p><i>Dia Mundial dos avós</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de convívio e de lazer; - Valorização e reconhecimento da "sabedoria adquirida com a vida". | <ul style="list-style-type: none"> - Convívio entre utentes do Centro de Dia e crianças (escola a definir); - Participação em danças. <p>Local: Centro de dia</p> <p>Atividade-tipo: LR, SO, D</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural; - Utentes; - Crianças de uma escola (a definir); - Música; - Assistente Social; - Direção. | <p>A atividade pode ser integrada por todos os utentes.</p> |
| Agosto (datas a definir) |  <p><i>Ida a Praia</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar o convívio; - Proporcionar momentos de lazer e experiências únicas; - Aproximar os idosos; - Proporcionar momentos de descontração; - Promover o contato com a natureza. | <ul style="list-style-type: none"> - Ida à praia; - Realização de atividades físicas; - Lanche convívio. <p>Local: Praia a definir</p> <p>Atividade-tipo: LR, SO, D</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural; - Assistente Social; - Utentes; - Carrinhas; - Almoço e lanche. | <p>A atividade poderá ser integrada por utentes mais autónomos e que se sintam mais à vontade.</p> |
| Durante o mês de Setembro |  <p><i>Visita ao santuário de Fátima</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de oração e reflexão; - Enriquecer as relações de companheirismo e amizade; - Permitir o conhecimento de locais novos e assunção de novas experiências. | <ul style="list-style-type: none"> - Passeio e visita ao santuário de Fátima; - Almoço convívio. <p>Local: Fátima</p> <p>Atividade-tipo: LR, SO, C, E/ R</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural; - Assistente social; - Colaboradores; - Utentes; - Direção; - Transporte; - Almoço/ lanche. | <p>A atividade poderá ser realizada pelos utentes com mais autonomia.</p> |

| Data | Comemoração | Objetivos | Atividades/ Local/ Tipo | Recursos Humanos e Materiais | Observações |
|----------------|--|---|---|--|---|
| 26 de Setembro |  <p><i>Dia Mundial do coração</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> -Chamar a atenção para a a necessidade de praticar rituais saudáveis; -Destacar os alimentos que ajudam a proteger o coração e os que devem ser evitados; -Proporcionar momentos de lazer e informação. | <ul style="list-style-type: none"> -Realização de uma ação de formação sobre o coração e como fazer para o proteger. Local: Sala de formação Atividade-tipo: F,SO,LR | <ul style="list-style-type: none"> -Animadora Sociocultural; -Utentes; -Assistente Social; -Enfermeiro/médico (a decidir); -Material necessário para a atividade. | <p>Todos os utentes podem participar na atividade.</p> |
| 27 de Setembro |  <p><i>Dia Mundial do Turismo</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> -Proporcionar momentos lúdicos e de descontração; -Valorização do turismo e os seus benefícios; -Valorizar as riquezas naturais do concelho ou arredores. | <ul style="list-style-type: none"> -Vista ao zoo Santo Inácio em Gaia; -Lanche-convívio. Local: Gaia Atividade-tipo: LR,E/R,D,SO | <ul style="list-style-type: none"> -Animadora Sociocultural; -Utentes; -Colaboradores; -Assistente Social; -Transporte; -Mantas; -Bonés. | <p>A atividade será possível para os idosos com mais autonomia.</p> |
| 11 de Novembro |  <p><i>Dia de S. Martinho</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> -Conhecer as lendas e reviver tradições; -favorecer as relações entre os utentes e instituições; -Proporcionar momentos de descontração. | <ul style="list-style-type: none"> -Preparação da festa: cortar as castanhas; -Magusto com animação musical; -Convívio entre utentes e colaboradores. Local: Centro de dia Atividade-tipo: LR,SO | <ul style="list-style-type: none"> -Utentes; -Animadora sociocultural; -Colaboradores; -Assistente Social; - Direção; -Material necessário para o magusto. | <p>A atividade poderá ser integrada por todos os utentes.</p> |

Página 9 de 14



| Data | Comemoração | Objetivos | Atividades/Local/Tipo | Recursos Humanos e Materiais | Observações |
|------|-------------|-----------|-----------------------|------------------------------|-------------|
|------|-------------|-----------|-----------------------|------------------------------|-------------|

| | | | | | |
|-------------------|--|--|---|---|---|
| 14 de Novembro |  <p>Dia Mundial da Diabetes</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Promover a saúde; -Prevenir a diabetes; -Identificar e controlar valores de glicemia; -Sensibilizar as famílias acerca desta doença que afeta muitos dos idosos. | <ul style="list-style-type: none"> -Realização de uma palestra sobre o tema; -Realização de uma atividade de forma a sensibiliza-los para o controlo da diabetes. Local: Sala de formação Atividade-tipo: F,SO | <ul style="list-style-type: none"> -Animadora sociocultural; -Utentes; -Assistente social; -Material necessário para a execução da atividade. | <p>A atividade é possível para todos os utentes.</p> |
| 1 a 9 de Dezembro |  <p>Preparação para o Natal</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Promover a criatividade; -Estimular o trabalho em equipa; -Partilhar ideias e sugestões; -Promover o espírito natalício; -Desenvolver as capacidades cognitivas e a motricidade fina. | <ul style="list-style-type: none"> -Preparação da decoração para o natal. Local: Centro de dia Atividade-tipo: LR,SO,E/R | <ul style="list-style-type: none"> -Animadora Sociocultural; -Utentes; -Material necessário e possível para a decoração. | <p>A atividade é possível ser realizada por todos, embora com mais restrições por parte dos mais dependentes.</p> |
| 16 de Dezembro |  <p>Celebração de Natal</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Respeitar as tradições dos utentes; -Possibilitar a satisfação de necessidades religiosas de cada utente; -Reafirmar o Natal como a festa da família por excelência; -Promover o espírito natalício. | <ul style="list-style-type: none"> -Realização da celebração natalícia, dirigida pelo Sr. Padre Vales; -Lanche com os utentes do centro de dia e apoio domiciliário; -Distribuição de prendas; -Lanche convívio. Local: Centro de dia Atividade-tipo: E/R; SO | <ul style="list-style-type: none"> -Animadora Sociocultural; -Colaboradores; -Sr. Padre Vales; -Assistente social; -Dirreção; -Lanche; -Presentes. | <p>Atividade possível a todos os idosos.</p> |

A.C.D.C.P.V.B./IPSS



 Página 10 de 14

| Data | Comemoração | Objetivos | Atividades/ Local/ Tipo | Recursos Humanos e Materiais | Observações |
|------|-------------|-----------|-------------------------|------------------------------|-------------|
|------|-------------|-----------|-------------------------|------------------------------|-------------|

| | | | | | |
|----------------|--|---|---|--|---|
| 21 de dezembro |  <p>Solstício de Inverno</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Celebração da estação do ano que começa; - Despertar o gosto pelos trabalhos manuais estimulando a criatividade. | <ul style="list-style-type: none"> - Criação de trabalhos alusivos ao inverno; - Decoração do centro de dia relativa à estação que começa. <p>Local: Centro de dia</p> <p>Atividade-tipo: LR; SO; F</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Animadora Sociocultural; - Utentes; - Material necessário para a criação da decoração alusiva ao tema. | <p>Atividade possível a todos os utentes.</p> |
| 31 de dezembro |  <p>Almoço véspera: ANO NOVO</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Promover o convívio entre os utentes; -Proporcionar momentos de sociabilidade. | <ul style="list-style-type: none"> -Realização de um almoço em véspera e passagem do ano. <p>Local: Centro de dia</p> <p>Atividade-tipo: SO,E/R</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Animadora Sociocultural; -Utentes; -Colaboradores; -Assistente Social; -Direção. | <p>Trata-se de uma atividade destinada a todos os idosos.</p> |

A.C.D.C.P.V.B.B./PSS



 Página 11 de 14



| Data | Comemoração | Objetivos | Atividades/ Local/ Tipo | Recursos Humanos e Materiais | Observações |
|------|-------------|-----------|-------------------------|------------------------------|-------------|
|------|-------------|-----------|-------------------------|------------------------------|-------------|

Atividades Periódicas

| | | | | | |
|----------------|--|---|---|--|--|
| 1 x por semana |  <p>GINASTICA SÊNIOR "Marco Sênior"</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Combate ao sedentarismo; - Rutura dos hábitos de vida e rotinas diárias; - Equilíbrio físico-mental; - Aumento das capacidades motoras; - Aproximação social. | <p>- Aula de ginástica;</p> <p>- Parceira: CMMC.</p> <p>Local: Pavilhão da Cultura</p> <p>Atividade-tipo: LR, D</p> | <p>- Professor(a) de Educação Física;</p> <p>- Material desportivo de apoio;</p> <p>- Utentes.</p> | <p>A atividade só será possível para idosos autônomos.</p> |
| 1x por semana |  <p>Hidroginástica sênior "Marco sênior"</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Combate ao sedentarismo: rutura dos hábitos de vida e rotinas diárias; - Desenvolvimento da coordenação motora; - Ganho de flexibilidade nas articulações. | <p>- Parceira: CMMC;</p> <p>- Aula de hidroginástica.</p> <p>Local: Piscinas Municipais de Alpendorada</p> <p>Atividade-tipo: D, LR</p> | <p>- Professor(a) de Educação Física;</p> <p>- Material desportivo de apoio;</p> <p>- Utentes.</p> | <p>A atividade será possível a toso os utentes autônomos e interessados.</p> |

| Data | Comemoração | Objetivos | Atividades/ Local/ Tipo | Recursos Humanos e Materiais | Observações |
|------|-------------|-----------|-------------------------|------------------------------|-------------|
|------|-------------|-----------|-------------------------|------------------------------|-------------|

| | | | | | |
|----------------------|--|---|---|---|---|
| 1x por semana |  <p>Expressão plástica/ trabalhos manuais</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Proporcionar aos idosos a possibilidade de se exprimirem através das artes plásticas e trabalhos manuais; -Pretende-se que desenvolvam a sua criatividade e imaginação, a coordenação psicomotora e motricidade fina. | <p>-Realização de trabalhos manuais.</p> <p>Local: Sala de formação</p> <p>Atividade-tipo: LR, C, F, SO.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Animadora Sociocultural; -Utentes; -Material necessário para cada trabalho. | <p>A atividade é possível a todos os idosos.</p> |
| 1x por mês |  <p>Visualização de um Filme</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Participação ativa dos utentes; -Interação entre eles; -Favorecer a escuta ativa e concentração. | <ul style="list-style-type: none"> -Visualização de filmes, documentários ou vídeos diversos. <p>Local: Sala de convívio ou formação</p> <p>Atividade-tipo: LR, C, SO.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Animadora Sociocultural; -Utentes; -Computador; -Projektor; -Tela. | <p>A atividade poderá ser integrada por todos os utentes.</p> |
| Diariamente |  <p>Jogos de sala</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Proporcionar momentos de descontração, divertimento, realização e reconhecimento; -Permitir um contato direto uns com os outros, através de conversas; -Estimular o raciocínio e o envelhecimento ativo. | <ul style="list-style-type: none"> -Jogo das cartas, dominó. <p>Local: Sala de convívio</p> <p>Atividade-tipo: LR, SO</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Utentes; -cartas; -Dominó; -Mesas; -Cadeiras. | <p>Este tipo de atividade será mais utilizada pelos utentes que despertam o gosto por este tipo de jogos.</p> |

| Data | Comemoração | Objetivos | Atividades/ Local/ Tipo | Recursos Humanos e Materiais | Observações |
|---------------|---|--|---|--|--|
| 1ª por semana |  <p>Jogo do Boccia</p> | <p>- Requer dos jogadores muita concentração, coordenação, controlo muscular, precisão, trabalho de equipa, cooperação e estratégia.</p> | <p>- Jogar boccia. Local: Pavilhão da Cultura Atividade-tipo: D; SO; LR</p> | <p>- Utentes; - Animadora Sociocultural; - Material do jogo.</p> | <p>Este tipo de atividade poderá ser integrada por quase todos os utentes.</p> |

Legenda: *Atividade-tipo* - Lúdico-recreativas (LR); Culturais (C); Formativas (F); Espirituais/Religiosas (E/R); Sociais (SO); Desportivas (D).

A.C.D.C.P.V.B.B/PPSS


Página 14 de 14