

## **Plano Anual de Atividades Socioculturais para 2018**

## Introdução

*“O Envelhecimento ativo e saudável é definido como um processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para a melhoria da qualidade de vida á medida que as pessoas envelhecem, bem como, o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que contribui para o bem-estar das pessoas idosas, sendo a capacidade funcional o resultado da interação das capacidades intrínsecas da pessoa (físicas e mentais) com o meio”. (World Health Organization, 2015).*

O Lar de Betel tem como principal objetivo proporcionar aos seus clientes um envelhecimento ativo e saudável. Por este mesmo motivo, considera-se de extrema importância que primeiramente conhecer cada indivíduo, bem como, as suas especificidades. Posteriormente, depois de uma avaliação e reflexão profunda sobre os pontos fortes e as fragilidades de cada utente, e da sua vontade, foi concebido um Plano de Atividades Socioculturais para o ano de 2018 adaptado às características dos utentes.

O Objetivo geral do Plano Anual de Atividades é proporcionar bem-estar e envelhecimento ativo dos utentes, uma vez que, as atividades contribuem para a autoestima, para a participação, assim como, o estreitamento de relações intergrupais, possibilidade de terem novas experiências.

As atividades propostas no Plano Anual de Atividades têm em conta as mais diversas áreas para um melhor envelhecimento, nomeadamente: a estimulação das funções cognitivas e psicomotoras, passando também pela comunicação verbal e corporal e por atividades lúdico-recreativas.

Quanto aos Objetivos Específicos do Plano em questão, temos:

- Trabalhar a questão do envelhecimento, numa perspetiva de aceitação do mesmo, como um processo natural, em que existe uma decaída gradual das funções orgânicas e mentais dos indivíduos;
- Estimular os utentes nos mais variados níveis (psicomotor, cognitivo...);

- Promover a articulação do Lar de Betel com os parceiros da rede envolvente, por forma a estreitar relações com outras instituições das mais diferentes valências;

Por último no que diz respeito à avaliação das atividades que irão ser implementadas ao longo do ano de 2018, ir-se-á dar destaque aos seguintes critérios:

- A adesão/participação dos utentes em cada atividade;
- Se gostaram ou não da atividade proposta;
- O parecer sobre cada atividade por parte da Animadora Sociocultural;

## **Identificação da Instituição**

O Lar Evangélico de Betel é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sem fins lucrativos, cuja finalidade é proporcionar aos idosos nela inseridos uma melhor qualidade de vida. Esta instituição foi fundada em 1984 tendo um cunho cristão evangélico. Aquando a sua fundação esta Estrutura Residencial Para Idosos (ERPI) era particular, acolhia somente membros da Igreja Evangélica. Desde 2002, que a Instituição sofreu uma grande mudança, tornando-se numa Instituição sem fins lucrativos, desde aí, que acolhe idosos que não têm necessariamente a mesma religião.

Esta resposta social proporciona aos seus clientes alojamento, cuidados de higiene e saúde, de nutrição e alimentação, de ocupação dos seus tempos livres, bem como, de apoio social.

## **Enquadramento Institucional**

No que concerne ao enquadramento institucional, o Lar de Betel tem a seu cargo, 24 utentes em regime de ERPI, dos quais 3 são do sexo masculino e os restantes 21 utentes do sexo feminino.

De realçar também que a maioria dos clientes ronda as faixas etárias dos 80 e 90 anos

## Calendarização das Atividades

### Janeiro

Calendarização	Atividade	Objetivo	Recursos Materiais	Recursos Humanos
<b>02/01/2018</b>	Atividade Grupal relacionada com o Dia Mundial da Paz	-Celebrar um dia importante para a humanidade;	-Cartolinas -Tesouras -Colas -Lápis -Borracha	A.S, Animadora e utentes
<b>04/01/2018</b>	Fichas de exercícios sobre a temática dos sentimentos	- Estimular o raciocínio a motricidade fina	-Material de escrita -Fichas de exercícios	A.S, Animadora e utentes
<b>09/01/2018</b>	Atividade Cognitiva- Jogos de memória	-Estimular o raciocínio e a memória	-Materiais a designar	A.S, Animadora e utentes
<b>11/01/2018</b>	Atelier de expressão plástica relacionado com o “Dia do	-Estimular a criatividade dos utentes.	-Barro	A.S, Animadora e utentes

Obrigado”

<b>16/01/2018</b>	Atelier de Pintura (tema livre)	-Gerar auto confiança e perceção do seu próprio potencial. -Estimular a criatividade dos utentes.	-Folhas -Pincéis -Tintas	A.S, Animadora e utentes
<b>18/01/2018</b>	Comemoração do Dia Mundial do Riso-visualização de um filme de comédia	-Proporcionar um momento de divertimento aos utentes	-Leitor de DVD -Filme alusivo ao tema	A.S, Animadora e utentes
<b>23/01/2018</b>	Atividade Cognitiva- Construção de Puzzles	-Estimular o raciocínio e a motricidade dos utentes	-Puzzles	A.S, Animadora e utentes
<b>25/01/2018</b>	Prática de uma atividade física	Promover um estilo de vida saudável e o combate ao sedentarismo	-Ainda por definir	A.S, Animadora e utentes
<b>30/01/2018</b>	Dinâmica de Grupo- “O meu dia ao	-Exercitar o raciocínio e a memória	-----	A.S, Animadora e utentes

contrário”

Fevereiro

<b>Calendarização</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Recursos Materiais</b>	<b>Recursos Humanos</b>
<b>01/02/2018</b>	Atelier de Pintura sobre a temática da “Luta contra o Cancro”	Exteriorizar sentimentos; Partilha de experiências	Canetas, Cartolinas, Lápis de Cor, Aguarelas, Pincéis	A.S., Animadora, Utentes
<b>06/02/2018</b>	Prática de Atividade Física- Dança	Promover a boa disposição e a atividade física de uma forma divertida	-rádio	A.S., Animadora, Utentes
<b>08/02/2018</b>	Atividade grupal relacionada com o Dia dos Namorados	-Fomentar a expressão de sentimentos; -Partilha de afetos;	-Materiais ainda por definir	A.S., Animadora, Utentes
<b>13/02/2018</b>	Atelier de Culinária	-Aumentar o sentido de	Ingredientes necessários	A.S., Animadora,

		utilidade dos utentes;	para a confeção	utentes, cozinheira, ajudante de cozinha
<b>15/02/2018</b>	Jogos de Tabuleiro	-Fomentar o raciocínio, a memória e a própria cognição	-jogos de tabuleiro (vários)	A.S., Animadora, Utentes
<b>20/02/2018</b>	Debate sobre “o que é a Justiça Social?”	-Reflexão conjunta sobre o que é a justiça social, estimulando a concentração e o raciocínio	-----	A.S., Animadora, Utentes
<b>22/02/2018</b>	Atelier de Costura	-Estimular a motricidade fina e a criatividade	-linhas -panos -agulhas	A.S., Animadora, Utentes,
<b>27/02/2018</b>	Tarde de Fados	-Estimular o gosto pela música	Local a designar	A.S., Animadora, Utentes,

Março

Calendarização	Atividade	Objetivo	Recursos Materiais	Recursos Humanos
01/03/2018	Atelier de	-Mimar os	-Rolos	A.S,
06/03/2018	Beleza- Arranjar o cabelo/Dominó	-utentes; -Aumentar a autoestima;	-Escovas -Laca -Pente -Ganchos	Animadora, utentes e auxiliares
08/03/2018	Celebração do Dia da Mulher “Ser mulher é?”	-Promover o bem-estar e autoestima das senhoras	-----	A.S, Animadora, utentes
13/03/2018	Prática de uma atividade física	Promover um estilo de vida saudável	Materiais por designar	A.S, Animadora, utentes
15/03/2018	Dia do Pai	-Partilha de vivências entre os utentes sobre os seus progenitores	-----	A.S, Animadora, utentes
20/03/2018	Atelier de Pintura relacionado com o Equinócio da Primavera	-Celebrar o começo da Primavera	-Folhas -Cola Cartolinas Tesoura	A.S, Animadora, utentes
22/03/2018	Atelier de	-Estimular a	-linhas	A.S,

	Costura	motricidade fina e a criatividade	-panos -agulhas	Animadora, utentes
<b>27/03/2018</b>	Decoração da	- Vivenciar a	Decorações	A.S,
<b>29/03/2018</b>	Instituição com materiais alusivos á Páscoa	época; - Fomentar a psicomotricidade do idoso;	elaboradas pelos idosos	Animadora, utentes

#### Abril

Calendarização	Atividade	Objetivo	Recursos Materiais	Recursos Humanos
<b>03/04/2018</b>	Jogo das Emoções	-Explorar as emoções, trabalhar o sentido empático dos utentes	Materiais por designar	A.S, Animadora, utentes
<b>05/04/2018</b>	Atelier de Expressão Plástica- trabalhar as dimensões, 1D,2D,3D	-estimular o raciocínio e a criatividade dos idosos	-Tampas de garrafas -Folhas de papel -Lápis de cor -Canetas	A.S, Animadora, utentes

de feltro

-Cola

<b>10/04/2018</b>	Provérbios e Ditados Populares	Estimular a cognição e a memória dos idosos	-----	A.S, Animadora, utentes
<b>12/04/2018</b>	Celebração do Dia Internacional do Café- “Da Colheita à Máquina”	Dar a conhecer aos idosos o processo que o café sofre desde a sua apanha até à máquina	-Cartazes -Grãos de Café -Café moído -Cola -Canetas de feltro	A.S, Animadora, utentes
<b>17/04/2018</b>	Atelier de Costura	Estimular a motricidade fina e a criatividade	-linhas -panos -agulhas	A.S, Animadora, utentes
<b>19/04/2018</b>	Celebração do Dia Mundial da Bicicleta-atividade	Praticar exercício físico de uma forma divertida	Pedaleiras	A.S, Animadora, utentes

---

física

<b>24/04/2018</b>	Visualização e debate de um filme sobre o “25 de Abril”	-Reavivar recordações; -Realçar o quanto é importante esta data para o País;	-Filme -Leitor de DVD	A.S, Animadora, utentes
<b>26/04/2018</b>	Festa da Flor	-Promover o convívio entre idosos;	Transporte	A.S, Animadora, utentes e auxiliares
<b>29/04/2018</b>	Dinâmica de Desfazer “nós”	-Estimular a psicomotricidade dos idosos	-Cordas -Tesouras	A.S, Animadora, utentes

Maio

<b>Calendarização</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Recursos Materiais</b>	<b>Recursos Humanos</b>
<b>01/05/2018</b>	Celebração do Dia do Trabalhador-ficha de	-Treinar a motricidade fina com a escrita, bem como, o	-Fichas de exercícios -material de escrita	A.S, Animadora, utentes

	exercícios sobre as profissões	raciocínio		
<b>03/05/2018</b>	Atelier de Expressão Plástica- Celebração do Dia da Mãe	-Fomentar a Motricidade; - Promover a criatividade;	-Plasticina de várias cores	A.S, Animadora, utentes
<b>08/05/2018</b>	Ida ao teatro	-Fomentar o gosto pelas artes	Transporte	A.S, Animadora, utentes e auxiliares
<b>10/05/2018</b>	EVOA- Observação de Aves	-Fomentar a consciencialização para a preservação das espécies; -Promover o convívio;	Transporte;	A.S, Animadora, utentes e auxiliares
<b>15/05/2018</b>	Celebração do Dia Internacional da Família- criação de um painel com fotos de família	-Reforçar a importância da família (quer seja de sangue ou não)	-fotos impressas -painel	A.S, Animadora, utentes
<b>17/05/2018</b>	Atelier de	-Aumentar o	Ingredientes	A.S, Animadora,

	Culinária- Celebração do Dia Mundial da Pastelaria	sentido de utilidade dos utentes; utentes;	necessários para a confeção de bolinhos	utentes, cozinheira, ajudante de cozinha
<b>22/05/2017</b>	Passeio aos jardins de Alenquer	-Promover o Convívio e a relação com a natureza	Transporte	A.S, Animadora, utentes e auxiliares
<b>24/05/2018</b>	Dinâmica de grupo- “Montagem de Legos”	-Promover a psicomotricidade	-Legos de vários tamanhos e cores; -Instruções do jogo;	A.S, Animadora, utentes
<b>29/05/2018</b>	Visita ao Parque Natural Sintra- Cascais	-Proporcionar momentos de convívio entre os utentes e o contato com a natureza	Transporte	A.S, Animadora, utentes e auxiliares
<b>31/05/2018</b>	Prática de atividade física- aeróbica	-Combater o sedentarismo e proporcionar uma boa qualidade de vida aos idosos;	-Rádio	A.S, Animadora, utentes

---

Junho

Calendarização	Atividade	Objetivo	Recursos Materiais	Recursos Humanos
<b>05/06/2018</b>	Partilha de memórias de infância	-Exercitar a memória. -Partilhar recordações. -Trocar impressões sobre a infância de cada utente	-----	A.S, Animadora, utentes
<b>07/06/2018</b>	Atelier de Costura	Estimular a motricidade fina e a criatividade	-linhas -panos -agulhas	A.S, Animadora, utentes
<b>12/06/2018</b>	Atelier de Expressão Plástica	-Estimular a criatividade dos utentes;	-materiais ainda por designar	A.S, Animadora, utentes
<b>14/06/2018</b>	Atelier de Beleza-manicura/Dominó	Mimar e valorizar os utentes; Promover a autoestima;	Alguidares com água; Creme para mãos; Verniz	A.S, Animadora, utentes
<b>19/06/2018</b>				
<b>21/06/2018</b>	Passeio	-promover a	Transporte	A.S, Animadora, ut

	Ribeirinho à Zona de Alhandra	atividade física e o contato com a natureza		e auxiliares
<b>26/06/2018</b>	Atelier de Culinária-elaboração de compotas	-Estimular o sentido de utilidade do grupo	-frutas -açúcar -utensílios de cozinha	A.S, Animadora, utentes, cozinheira e ajudante de cozinha
<b>28/06/2018</b>	Passeio da Escola Dominical	-Promover o convívio intergeracional	Transporte	A.S., Animadora, Utentes, auxiliares e membros da Igreja

### Julho

<b>Calendarização</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Recursos materiais</b>	<b>Recursos Humanos</b>
<b>03/07/2018</b>	Atelier de Jardinagem	-convívio com a natureza, promover a responsabilidade e a participação	-mangueiras; -ancinhos; -sementes;	A.S, Animadora, utentes
<b>05/07/2018</b>	Atelier de artes Plásticas		-materiais ainda por designar	A.S, Animadora, utentes

<b>10/07/2018</b>	Atelier de Jardinagem	-convívio com a natureza, promover a responsabilidade e a participação	-mangueiras; -ancinhos; -sementes;	A.S, Animadora, utentes
<b>12/07/2018</b>	Prática de Atividade Física- Dança	Promover a boa disposição e a atividade física de uma forma divertida	-rádio	A.S, Animadora, utentes
<b>17/07/2018</b>	Picnic	-Promover o convívio entre utentes de outras instituições	Transporte Refeições	A.S, Animadora, utentes
<b>19/07/2018</b>	Celebração do Dia do Amigo	Apelar à reflexão do grupo sobre a importância de serem um grupo coeso	-----	A.S, Animadora, utentes
<b>24/07/2018</b>	Atelier de Costura	Estimular a motricidade fina e a criatividade	-linhas -panos -agulhas	A.S, Animadora, utentes
<b>26/07/2018</b>	Celebração do Dia Mundial dos Avós- Convívio avós e	Promover a intergeracionalidade e em simultâneo	-----	A.S, Animadora, utentes, netos dos utentes

netos  
 apelar à  
 valorização do  
 idoso

<b>31/07/2018</b>	Ida a Belém	-Promover o convívio dos utentes	-Transporte	A.S, Animadora, utentes e auxiliares
-------------------	-------------	----------------------------------	-------------	--------------------------------------

### Agosto

<b>Calendarização</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Recursos Materiais</b>	<b>Recursos Humanos</b>
<b>07/08/2018</b>	Prática de uma Atividade Física	-Combate ao sedentarismo	-materiais ainda por designar	A.S., Animadora, Utentes
<b>09/08/2018</b>	Picnic no Parque Ribeirinho do Forte da Casa	-Promover o convívio, retirar os idosos do seu ambiente de conforto; promover o contato com a natureza;	-Transporte	A.S., Animadora, Utentes e auxiliares
<b>15/08/2018</b>	Sardinhada	Promover o convívio entre todos os utentes; Proporcionar um	-materiais ainda por designar	A.S., Animadora, Utentes

		dia diferente;		
<b>16/08/2018</b>	Comemoração do Dia Mundial da Fotografia- Fotos dos utentes	Promover o bem-estar e a autoestima dos idosos;	-Máquina Fotográfica	A.S., Animadora, Utentes
<b>21/08/2018</b>	Atelier de Artes Plásticas	Estimular a psicomotricidade e a criatividade dos utentes	-Materiais ainda por designar	A.S., Animadora, Utentes
<b>23/08/2018</b>	Atelier musical	-promover o convívio entre os idosos;	Instrumentos musicais a designar	A.S., Animadora, Utentes
<b>28/08/2018</b>	Ida à Praia	-Proporcionar um dia diferente aos Idosos; -Promover o convívio entre eles;	-Transporte	A.S., Animadora, Utentes,
<b>30/08/2018</b>	Atelier de Pintura	-Estimular a criatividade dos utentes;	-pincéis; -aguarelas; -Folhas	A.S, Animadora, utentes

Setembro

Calendarização	Atividade	Objetivo	Recursos Materiais	Recursos Humanos
04/09/2018	Atelier de Jardinagem	-convívio com a natureza, promover a responsabilidade e a participação	-Regadores; -Ancinhos; -Pás;	A.S, Animadora, utentes
06/09/2018	Atelier musical	-promover o convívio entre os idosos;	-instrumentos musicais a designar	A.S, Animadora, utentes
11/09/2018	Prática de Atividade Física	-Promover a boa disposição e a atividade física de uma forma divertida	Materiais ainda por designar	A.S, Animadora, utentes
13/09/2018	Atelier de Costura	Estimular a motricidade fina dos utentes, bem como, a criatividade	Agulhas, Linhas, Panos	A.S, Animadora, utentes
18/09/2018	Atelier de Pintura	-Estimular a criatividade dos utentes;	-pincéis; -aguarelas; -Folhas	A.S, Animadora, utentes
20/09/2018	Atelier de expressão plástica	Estimular o tato dos utentes e a criatividade	-barro -água	A.S, Animadora, utentes

<b>25/09/2018</b>	Atelier musical	-estimular a concentração e o raciocínio; Proporcionar boa disposição	-Materiais ainda por designar	A.S, Animadora, utentes
<b>27/09/2018</b>	Prática de Atividade Física-Dança	Promover a boa disposição e a atividade física de uma forma divertida	-rádio	A.S, Animadora, utentes

### Outubro

<b>Calendarização</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Recursos Materiais</b>	<b>Recursos Humanos</b>
<b>02/10/2018</b>	Atelier de Costura	-Estimular a motricidade fina e a criatividade	-panos -agulhas -linhas -tesouras	A.S, Animadora, utentes
<b>04/10/2018</b>	Atividade Grupal a designar sobre o “A Implantação da República”	-Relembrar esta data histórica para o país:	-materiais ainda a designar;	A.S, Animadora, utentes
<b>09/10/2018</b>	Atelier de Pintura	-Estimular a criatividade	-pincéis; -aguarelas;	A.S, Animadora, utentes

		dos utentes;	-folhas brancas;	
<b>11/10/2018</b>	Atelier de Jardinagem	-convívio com a natureza, promover a responsabilidade e a participação	-Regadores; -Ancinhos; -Pás;	A.S, Animadora, utentes
<b>16/10/2018</b>	Atelier de Artes Plásticas	-Estimular a criatividade dos utentes;	-Materiais ainda por designar	A.S, Animadora, utentes
<b>18/10/2018</b>	Prática de uma atividade física	Promover a boa disposição e a atividade física de uma forma divertida	-Materiais ainda por designar	A.S, Animadora, utentes
<b>23/10/2018</b>	Tarde de cinema a preto e branco	-Relembrar a juventude dos idosos;	-Leitor de DVD; -Filme	A.S, Animadora, utentes
<b>25/10/2018</b>	Atividade Grupal a designar-Comemoração do Dia	-Valorizar os idosos enquanto parte fundamental	-materiais ainda por designar	A.S, Animadora, utentes

Internacional da  
do Idoso sociedade;

<b>30/10/2018</b>	Jogo (dominó)	-Estimular os utentes a nível cognitivo	-dominó	A.S, Animadora, utentes
-------------------	---------------	---	---------	-------------------------

### Novembro

Calendarização	Atividade	Objetivo	Recursos Materiais	Recursos Humanos
<b>01/11/2018</b>	Atelier de artes plásticas	-trabalha a coordenação dos membros superiores, bem como a atenção	-folhas de papel -lápiz de cor - Canetas de feltro	A.S., Animadora, Utentes,
<b>06/11/2018</b>	Atelier musical	-estimular a concentração e o raciocínio; - Proporcionar boa disposição	Instrumentos musicais ainda por designar	A.S, Animadora, utentes
<b>08/11/2018</b>	Atelier de Costura	-Estimular a motricidade fina e a criatividade	-panos -agulhas -linhas -tesouras	A.S, Animadora, utentes

<b>13/11/2018</b>	Celebração do Dia da Bondade-Partilha de Histórias dos utentes	-Estimular o diálogo, a partilha e a escuta ativa entre os utentes	-----	A.S, Animadora, utentes
<b>15/11/2018</b>	Prática de uma atividade física-Dança	Promover a boa disposição e a atividade física de uma forma divertida	-rádio	A.S, Animadora, utentes
<b>20/11/2018</b>	Atelier de Pintura	-Estimular a criatividade dos utentes;	-pincéis; -aguarelas; -folhas brancas;	A.S, Animadora, utentes
<b>22/11/2018</b>	Ficha pedagógica com exercícios	-Treinar a escrita e o raciocínio	-Material de escrita; -Ficha de trabalho;	A.S, Animadora, utentes
<b>27/11/2018</b>	Jogo (dominó)	-Estimular os utentes a nível cognitivo	-dominó	A.S, Animadora, utentes
<b>29/11/2018</b>	Atividade grupal com os idosos e crianças	-Partilha de experiências: -Promover a inter	-Transporte	A.S, Animadora, utentes

geracionalidade

Dezembro

Calendarização	Atividade	Objetivo	Recursos Materiais	Recursos Humanos
04/12/2018	Preparação para o Natal-Montagem da árvore de Natal	Aumentar o sentido de utilidade, bem como a auto estima dos utentes	-árvore de Natal -enfeites	A.S., Animadora, Utentes, auxiliares
06/12/2018	Preparação para a festa de Natal do Lar e das IPSS's-	Celebração de uma época importante; reforçar a coesão	Instrumentos Musicais	A.S., Animadora, Utentes, auxiliares e Sr. José Borges
11/12/2018				
13/12/2018				
18/12/2018	Ensaio de Cânticos Natalícios	grupal (utente-utente, utente-funcionário, utente-família,		
20/12/2018				

utente-  
 comunidade)

<b>27/12/2018</b>	“Placar dos Desejos”	Celebrar o término do ano e o começo do seguinte, bem como, tentar realizar alguns desejos dos utentes.	-cartões coloridos -canetas	A.S., Animadora, Utentes
-------------------	----------------------	---	-----------------------------	--------------------------