

Plano Anual de Atividades Socioculturais

2019



Introdução

“A velhice não é a conclusão necessária da existência Humana, é uma fase da existência diferente da Juventude e da maturidade, mas dotada de um equilíbrio próprio e deixando aberto ao indivíduo um gama de possibilidades”. Simone de Beauvoir

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 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 2019 adaptado às características dos mesmos.

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 auto estima, para a participação, assim como, o estreitamento de relações intergrupais e a 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 um decréscimo 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 2019, dar-se-á 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 da sua fundação esta Estrutura Residencial Para Idosos (ERPI) era particular e acolhia somente membros da Igreja Evangélica. Desde 2002 que a Instituição sofreu uma grande mudança, tornando-se numa Instituição sem fins lucrativos, desde aí, 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 2 são do sexo masculino e os restantes 22 utentes são do sexo feminino.

De realçar também que a maioria dos clientes encontra-se na faixa etária entre os 80 e os 90 anos.

Calendarização das Atividades

SEMANAL

Horas	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	SEXTA
10 – 10h15	Preparação	Preparação	Preparação	Preparação
10h15 – 11h	Musicoterapia e leitura (acamados)	Atividades de comunicação	Desenvolvimento pessoal e social	Atividades de comunicação
11h – 11h45	Atividades cognitivas	Atividade física	Expressão plástica	Atividade física
11h45 – 12h	Arrumação e avaliação	Arrumação e avaliação	Arrumação e avaliação	Arrumação e avaliação

As atividades de animação sociocultural serão desenvolvidas em quatro manhãs por semana, nos dias úteis, entre as 10h e as 12h. Diariamente, as mesmas serão preparadas no início e arrumadas e avaliadas no final. Sempre que necessário poderão estes horários ser adaptados.

As atividades cognitivas poderão ser exercícios de raciocínio, operações simples de matemática, jogos de memória, sopa de letras, provérbios e adivinhas, jogos de diferenças, sudoku, jogo do labirinto, puzzles, jogos de mesa e de tabuleiro, entre outros.

Atividades de comunicação trabalham o teatro, a música, a dança, a expressão corporal e facial, a poesia, a fotografia, o cinema, a leitura, o canto, entre outros.

A actividade física poderá ser realizada dentro ou fora das instalações, sentados ou em pé, recorrendo a material ou não, realizando caminhadas, fazendo alongamentos, piscina ou ginástica passiva.

O desenvolvimento pessoal e social será trabalhado a vários níveis e também em vários momentos uma vez que engloba os convívios interinstituições, o convívio com os familiares dos utentes, as festas, a comemoração dos dias festivos, mas também sessões de beleza com cabeleireiro, manicura, pedicura, massagem facial e às mãos.

A expressão plástica será desenvolvida através de trabalhos manuais que incluam recorte, colagem, modelagem, contornos, pintura, desenhos e bordados.

As atividades comunitárias e sociais englobam os passeios ao exterior, o contacto com a sociedade e a comemoração dos aniversários.

Assim, pretende-se realizar um passeio ao exterior mensalmente, assim como receber uma atividade promovida por uma entidade externa uma vez por mês.

Alguns utentes realizam atividades diariamente de forma espontânea e autónoma, tendo o material necessário disponível para o efeito. Assim, estão responsáveis por alguns aspectos do dia a dia, tais como: rega e cuidado com o jardim, rega e cuidado com a horta, alimentação e limpeza do canário, periquitos e gatos, bordados, lã, leitura, jogos de mesa e de tabuleiro, caminhadas, entre outros.

DATAS COMEMORATIVAS

Estes dias festivos e datas comemorativas servirão de base para o desenvolvimento de cada atividade.

Janeiro

Dia	Temática	Atividade	Objetivos	Recursos
1	Dia Mundial da Paz	Discussão acerca do tema da Paz	Sensibilização para a temática	Vídeos, reportagem TV
4	Dia Mundial do Braille	Alfabeto em Braille	Sensibilização para a temática	Tablet
6	Dia de Reis	Bolo Rei	Confraternização	Bolo Rei
11	Dia Internacional do Obrigado	Vídeo de agradecimento	Reconhecimento e valorização	Material de gravação
18	Dia do Riso	Risoterapia e anedotas	Aumento da satisfação	Livros
29	Dia Mundial do Puzzle	Montagem de puzzles	Desenvolvimento cognitivo	Puzzles

Fevereiro

Dia	Temática	Atividade	Objetivos	Recursos
4	Dia Mundial da Luta contra o Cancro	Cartaz acerca de hábitos saudáveis	Sensibilização e promoção da saúde	Cartolina, imagens, tesoura, cola, canetas de feltro
13	Dia Mundial da Rádio	Audição de programa de rádio	Estimular a concentração	Rádio
14	Dia de S. Valentim	Realização de postais	Desenvolver a motricidade fina	Papel cavalinho, tintas, pincéis, tesoura, cola

Março

Dia	Temática	Atividade	Objetivos	Recursos
5	Carnaval	Assistir ao desfile das crianças	Confraternização intergeracional	Confetis e fitas
8	Dia Internacional da Mulher	Fotografias/vídeo das mulheres da instituição	Valorização do papel da Mulher	Material de vídeo/fotografia
19	Dia do Pai	Recordações do meu Pai	Memórias, papel do Pai	Cartolina, material de escrita
20	Primavera	Colorir imagens alusivas ao tema	Desenvolver a motricidade fina	Fichas com imagens, lápis de cor
21	Dia Mundial da Árvore e da Poesia	Declamação de poesia relacionada	Estimulação da memória e concentração	Poemas
22	Dia Mundial da Água	Discussão acerca da poupança	Sensibilização e valorização	A definir

27	Dia Mundial do Teatro	Visualização de uma peça de teatro	Promoção de bem estar e concentração	TV
----	-----------------------	------------------------------------	--------------------------------------	----

Abril

Dia	Temática	Atividade	Objetivos	Recursos
6	Dia Mundial da Atividade Física	Ginástica com bolas	Promoção do bem estar físico	Bolas, música
7	Dia Mundial da Saúde	Discussão acerca da temática	Sensibilização	
11	Dia Mundial da Doença de Parkinson	Discussão acerca da temática	Sensibilização	
14	Dia Internacional do Café	Culinária	Partilha de saberes e sabores	Receita e ingredientes para sobremesa de café
21	Páscoa	Culinária	Promoção de hábitos culturais	Folar e amêndoas
22	Dia Mundial da Terra	Workshop de jardinagem	Sensibilização, estimular a responsabilidade de	Sementes, terra, luvas, utensílios de jardinagem
23	Dia Mundial do Livro	Leitura	Promover a partilha de estórias	Livros diversos
25	Dia da Liberdade	Discussão acerca da temática	Sensibilização e valorização	
29	Dia Mundial da Dança	Aula de dança	Promoção do bem estar físico	Música

Maio

Dia	Temática	Atividade	Objetivos	Recursos
5	Dia da Mãe	Recordações da minha Mãe	Memórias, papel da Mãe	Cartolina e material de escrita
15	Dia Internacional da Família	Almoço partilhado	Promoção do convívio com a família	A definir
18	Dia Internacional dos Museus	Cartaz alusivo os principais Museus	Promoção da cultura portuguesa	Cartolina, material de escrita, imagens, cola, tesoura
30	Dia da Espiga	Recordações da vida no campo e tradições	Estimular a memória	

Junho

Dia	Temática	Atividade	Objetivos	Recursos
1	Dia da Criança	Encontro intergeracional	Promoção do convívio intergeracional	
5	Dia Mundial do Ambiente e da Reciclagem	Construção de ecopontos	Sensibilização ambiental, estimular motricidade fina	Caixas de cartão, tintas, pincéis, papel autocolante
8	Dia Mundial dos Oceanos	Cartaz alusivo ao tema	Sensibilização	Cartolina, material de escrita, imagens, lápis de cor

Julho

Dia	Temática	Atividade	Objetivos	Recursos
7	Dia Mundial do	Culinária	Promoção da autonomia e	Receita, ingredientes

	Chocolate		do bem estar	e utensílios de cozinha
10	Dia da Pizza	Culinária	Promoção da autonomia e do bem estar	Receita, ingredientes e utensílios de cozinha
20	Dia do Amigo e do Biscoito	Culinária	Promoção da autonomia e do bem estar	Receita, ingredientes e utensílios de cozinha
26	Dia dos Avós	Encontro intergeracional	Promoção do convívio intergeracional	A definir

Agosto

Dia	Temática	Atividade	Objetivos	Recursos
11	Dia da Televisão	Visualização de um documentário	Estimulação da concentração	TV
19	Dia Mundial da Fotografia	Sessão fotográfica	Aumento da auto estima	Máquina fotográfica, cenário

Setembro

Dia	Temática	Atividade	Objetivos	Recursos
21	Dia Mundial da Doença de Alzheimer	Discussão	Sensibilização	
29	Dia Mundial do Coração	Discussão	Sensibilização e promoção de saúde	

Outubro

Dia	Temática	Atividade	Objetivos	Recursos
------------	-----------------	------------------	------------------	-----------------

1	Dia Mundial da Música Dia Internacional do Idoso	Baile com música	Convívio e promoção de bem-estar	Música
4	Dia Mundial do Animal	Animais domésticos dos utentes	Estimulação da memória	Cartolina e material de escrita
16	Dia Mundial da Alimentação	Cartaz	Sensibilização e promoção de saúde	Cartolina, imagens, lápis de cor, cola, tesoura

Novembro

Dia	Temática	Atividade	Objetivos	Recursos
5	Dia Mundial do Cinema	Visualização de um filme	Estimulação da concentração	TV
14	Dia Mundial da Diabetes	Discussão	Sensibilização e promoção da saúde	
16	Dia Nacional do Mar	Cartaz	Sensibilização e estimulação da motricidade física	Cartolina, imagens, tesoura, cola, lápis de cor
21	Dia Mundial da Televisão	Visualização de um documentário		

Dezembro

Dia	Temática	Atividade	Objetivos	Recursos
4	Dia da Bolacha	Culinária	Partilha de saberes e sabores	Receita, ingredientes, utensílios de cozinha
15	Dia Internacional do Chá	Hora do chá	Partilha de saberes e sabores	Vários tipos de chá, chávenas
21	Dia das Palavras Cruzadas	Palavras cruzadas	Estimulação cognitiva	Fichas

25	Natal	Elementos decorativos	Estimular a motricidade fina	Feltro, frascos, tintas, pincéis, rolas, pinhas, fitas, cartão, tesoura, cola
----	-------	-----------------------	------------------------------	---

Actividades Comunitárias e Sociais

Mês	Data/horário	O quê?	Onde?	Recursos
Janeiro	25 – sexta feira, saída às 9h15, volta às 11h15	Visita	Museu do Dinheiro	Carrinha, lanche, mala de primeiros socorros, DT, AS
Fevereiro	9 – Sábado, saída às 14h, volta às 16h30	Visita	CCB – Museu Coleção Berardo	Carrinha, lanche, mala de primeiros socorros, DT, AS
Março	22 – sexta feira, saída às 9h15, volta às 11h15	Visita	Igreja e Museu de S. Roque	Carrinha, lanche, mala de primeiros socorros, DT, AS
Abril	A definir	Festa da Flor	Vila Franca de Xira	Carrinha, almoço, mala de primeiros socorros, DT, AS, AAD, arcos de flores
	18 – quinta feira, saída às 9h15, volta às 11h15	Visita	Fragata D. Fernando II e Glória	Carrinha, lanche, mala de primeiros socorros, DT, AS
Maiο	10 – sexta feira, saída às 10h45, volta às 14h15	Piquenique	Jardim na Vala do Carregado	Carrinha, almoço, pratos, talheres, toalhas, água, mala de primeiros socorros, DT, AS
	20 – segunda feira, saída às 9h15, volta às 11h15	Visita	Planetário Calouste Gulbenkian	Carrinha, lanche, mala de primeiros socorros, DT, AS

Junho	7 – sexta feira, saída às 8h30, volta às 11h	Praia	Costa da Caparica	Carrinha, lanche, mala de primeiros socorros, protector solar, chapéus, DT, AS
Julho	A definir	Visita	EVOA	Carrinha, lanche, mala de primeiros socorros, protector solar, chapéus, DT, AS
Agosto	A definir	Piscina	Vila Franca de Xira	Carrinha, lanche, mala de primeiros socorros, fatos de banho, toucas, toalhas, material para duche, DT, AS, AAD
Setembro	A definir	Festa das Tasquinhas	Castanheira	Carrinha, lanche, mala de primeiros socorros, DT, AS
Outubro	4 – sexta feira, saída às 8h30, volta às 11h	Praia	Costa da Caparica	Carrinha, lanche, mala de primeiros socorros, protector solar, chapéus, DT, AS
Novembro	16 – sábado, saída às 14h, volta às 16h30	Visita	Aquário Vasco da Gama	Carrinha, lanche, mala de primeiros socorros, DT, AS
Dezembro	6 – sexta feira, saída às 10h, volta às 11h30	Biblioteca Pública	Castanheira	Carrinha, lanche, mala de primeiros socorros, DT, AS

Atividades a realizar no Lar

Mês	Data/horário	O quê?	Onde?	Recursos
Janeiro	Domingo de manhã	Apresentação de Hip Hop por crianças do Studio19	Pavilhão	Lanche partilhado
Fevereiro	Domingo de manhã	Apresentação musical pela Escola de Rock de Alenquer	Pavilhão ou sala	Lanche partilhado

			de convívio	
Março	A definir	Grupo Etnográfico de Danças e Cantares de Alverva do Ribatejo	Pavilhão e pátio	Lanche partilhado
Abril	Sábado 16h às 17h30	Escoteiros – Grupo 262 do Carregado	Pavilhão	Lanche partilhado
Maiο	Domingo	Festa da família	Pavilhão e pátio	Almoço partilhado
Junho	Domingo	Arraial da sardinha assada	Pátio	Almoço partilhado
Julho	A definir	Workshop de culinária	Sala de convívio	Géneros alimentícios, utensílios de cozinha
Agosto	A definir	Musicoterapia	Sala de convívio	A definir
Setembro	A definir	Tarde musical	Pavilhão	A definir
Outubro	A definir	Sevilhanas	Pavilhão	A definir
Novembro	11 – segunda feira (lanche)	S. Martinho	Sala de refeições	Castanhas, batatas doces, frutos secos
Dezembro	A definir	Festa de Natal	Pavilhão	A definir