

Plano Anual de Atividades Socioculturais 2020



Conteúdo

Introdução	3
Enquadramento Institucional.....	4
Calendarização das Atividades.....	5

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 2020, 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 5 são do sexo masculino e os restantes 19 utentes são do sexo feminino.

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

Calendarização das Atividades

SEMANAL

Horas	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
09h30 – 09h40	Preparação das atividades	Preparação das atividades	Preparação das atividades	Preparação das atividades	Preparação das atividades
09h40 às 10h05	Atividade de Cariz religioso e reflexivo	Atividade de Cariz religioso e reflexivo	Atividade de Cariz religioso e reflexivo	Atividade de Cariz religioso e reflexivo	Atividade de Cariz religioso e reflexivo
10h05 às 11h20	Musicoterapia e leitura/ canto para acamados e restantes utentes	Atividade física	Atividade de estimulação cognitiva	Atividade de comunicação	Atividade de desenvolvimento pessoal e social
11h45 às 12h	Arrumação e avaliação	Arrumação e avaliação	Arrumação e avaliação	Arrumação e avaliação	Arrumação e avaliação

As atividades de animação sociocultural serão desenvolvidas em cinco manhãs por semana, nos dias úteis, entre as 09h30 e as 11h30. Diariamente, as mesmas serão preparadas no início e avaliadas no final, posto isto a Animadora Sociocultural reserva meia hora do seu tempo para elaborar os relatórios individuais de cada utente. Por último, é importante fazer referência ao facto de que sempre que seja necessário os horários acima descritos poderão vir a sofrer alterações, nomeadamente se estiverem planeadas atividades no exterior.

Descrição Detalhada de Cada Atividade

-Atividades de Cariz Religioso e Reflexivo

As atividades de cariz religioso e reflexivo abordam todos os dias, um versículo bíblico diferente. Após o versículo ser lido, é solicitado aos utentes que reflitam em conjunto e

deem a sua opinião/ testemunho sobre o assunto abordado. Os principais objetivos desta atividade prendem-se com: promover momentos de reflexão intergrupala e individual; desenvolver o lado espiritual de cada utente e relembrar valores, princípios e bons hábitos para uma melhor convivência uns com outros. Esta atividade acaba por estar intimamente ligada à atividade de desenvolvimento pessoal e social.

-Atividades físicas

As atividades físicas poderão ser realizadas dentro ou fora das instalações, sentados ou em pé (ginástica passiva e ativa), recorrendo a material ou não. O foco é manter um envelhecimento saudável e ativo por via do exercício físico.

-Atividades de Estimulação Cognitiva

As atividades de estimulação cognitiva poderão ser apresentadas sob a forma de exercícios de raciocínio, operações simples de matemática, jogos de memória, sopa de letras, provérbios e adivinhas, jogos de diferenças, jogo de pares, sudoku, jogo do labirinto, puzzles, jogos de mesa e de tabuleiro, entre outros.

-Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social

O desenvolvimento social será trabalhado a vários níveis e também em vários momentos, uma vez que engloba os convívios interinstitucionais, o convívio com os familiares dos utentes, as festas institucionais, a comemoração dos dias festivos e os aniversários dos utentes. O desenvolvimento pessoal trabalha a auto-estima através de sessões de beleza e espirituais, o “eu”, “como fazer mais e melhor”.

-Atividades de Comunicação

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

É de salientar que alguns utentes realizam atividades algumas destas atividades diariamente de forma espontânea e autónoma, tendo o material necessário disponível para o efeito. Assim, estão responsáveis por alguns aspetos do dia-a-dia da instituição, tais como: rega e cuidado com o jardim, alimentação e limpeza das gaiolas dos canários, periquitos e alimentação de alguns gatos. Por outro lado desenvolvem outro tipo de atividades que não só estimulação a cognição, como a motricidade fina, nomeadamente:

execução de bordados, leitura de revistas e da bíblia, jogos de mesa e de tabuleiro, caminhadas na parte exterior da instituição, 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	Telemóvel
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
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	Computador/Internet

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	Passeio pela quinta e discussão acerca da temática	Sensibilização, estimular a responsabilidade	
23	Dia Mundial do Livro	Leitura	Promover a partilha de estórias	Livros diversos
25	Dia da Liberdade	Discussão acerca da temática	Sensibilização e valorização	

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	Gravar vídeos para enviar as famílias	Promoção do convívio com a família	Telemóvel
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 Chocolate	Culinária	Promoção da autonomia e do bem estar	Receita, ingredientes e utensílios de cozinha
20	Dia do Amigo e do Biscoito	Declamação de poesia relacionada	Estimulação da memória e concentração	Poemas
26	Dia dos Avós	Encontro intergeracional	Promoção do convívio intergeracional	A definir

Agosto

Dia	Temática	Atividade	Objetivos	Recursos
19	Dia Mundial da Fotografia	Sessão fotográfica	Aumento da auto estima	Telemóvel/ Máquina fotográfica, cenário
24	Dia do artista	Cartaz	Sensibilização e estimulação da motricidade física	Cartolina, imagens, tesoura, cola, lápis de cor

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	Workshop musical	Estimulação da coordenação	Instrumentos musicais variados
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	Estimulação da concentração	Computador/ Internet

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	Cartaz	Partilha de saberes	Cartolina, imagens, lápis de cor, cola, tesoura
21	Dia das Palavras Cruzadas	Palavras cruzadas	Estimulação cognitiva	Fichas
25	Natal	Elementos decorativos	Estimular a motricidade fina	Feltro, frascos, tintas, pincéis, rolhas, pinhas, fitas, tesoura, cola

Atividades Comunitárias e Sociais

Mês	Data/horário	O quê?	Onde?	Recursos
Janeiro	Devido às condições climáticas ficou decidido que nos 3 primeiros meses do ano as atividades comunitárias e sociais serão desenvolvidas nas nossas instalações.			
Fevereiro				
Março				
Abril	A definir	Festa da Flor	Vila Franca de Xira	Carrinha, almoço, mala de primeiros socorros, DT, AS, AAD, arcos de flores
Mai	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
Junho	13 - sábado	Visita ao Passadiço de Alhandra	Alhandra - VFX	Carrinha, lanche, mala de primeiros socorros, protector solar, chapéus, DT, AS
Setembro	A definir	Festa das Tasquinhas	Castanheira	Carrinha, lanche, mala de primeiros socorros, DT, AS
	A definir	Praia	Costa da Caparica	Carrinha, lanche, mala de primeiros socorros, protector solar, chapéus, DT, AS
Novembro	A definir	Encontro de Grupos Séniores	Alverca - VFX	Carrinha, lanche, mala de primeiros socorros, DT, AS
Dezembro	6 – sexta feira, saída às 10h, volta às 11h30	Biblioteca Pública	Vila Franca de Xira	Carrinha, lanche, mala de primeiros socorros, DT, AS

DT – Diretora Técnica: Dra. Leonor Francisco

AS – Animadora Sociocultural: Arelí Negrelli

AAD – Assistente Administrativo: Danielle Canuto

Atividades a realizar no Lar

Mês	Data/horário	O quê?	Onde?	Recursos
Janeiro	18 - Sábado	Dia do riso - motoclub	Pavilhão	Lanche partilhado
Fevereiro	A definir	Grupo de dança – Catedral Church Carregado	Pavilhão ou sala de convívio	Lanche partilhado
Março	A definir	Dia da poesia – Declamação Sra. Georgete	Pavilhão e pátio	Lanche partilhado
Abril	Sábado	Escoteiros – Grupo 262 do Carregado	Pavilhão	Lanche partilhado
Mai	A definir	Dia da família – gravação de vídeos	Sala de convívio	Telemóvel
Junho	Domingo	Arraial da sardinha assada	Pátio	Almoço partilhado
Julho	20 - Segunda	Dia do Amigo	Sala de convívio	Telemóvel e caixa de som
Agosto	19 – Quarta feira	Dia da fotografia	Área externa do Lar	Telemóvel/ Máquina fotográfica
Outubro	3 - Sábado	Dia da música - workshop	Pavilhão	Instrumentos musicais
Novembro	11 – quarta feira (lanche)	S. Martinho	Sala de refeições	Castanhas, batatas doces, frutos secos
Dezembro	19 - sábado	Festa de Natal	Pavilhão	A definir