

Plano Anual de Atividades Socioculturais 2021



Conteúdo

Introdução	3
Calendarização das Atividades.....	5
Datas Comemorativas	7
Atividades Comunitárias e Sociais.....	16
Atividades a realizar no Lar	17

Introdução

“A animação de idosos como a maneira de atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa.”. Jacob

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 2020 adaptado às características dos mesmos.

O Objetivo geral do Plano Anual de Atividades é proporcionar um bem-estar e envelhecimento ativo nos utentes, uma vez que as atividades contribuem para a autoestima, 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 2021, 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, 23 utentes em regime de ERPI, dos quais 4 são do sexo masculino e os restantes 19 utentes são do sexo feminino.

De realçar também que a maioria dos clientes se encontra 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, atualização do calendário	Atividade de Cariz religioso e reflexivo, atualização do calendário	Atividade de Cariz religioso e reflexivo, atualização do calendário	Atividade de Cariz religioso e reflexivo, atualização do calendário	Atividade de Cariz religioso e reflexivo, atualização do calendário
10h05 às 11h20	Atividade de estimulação cognitiva	Atividades de Comunicação	Atividade de estimulação cognitiva	Atividade física	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 (balões ou bolas). 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, jogo cubo mágico, escrever os nomes dos animais transportes flores entre outros. Estas atividades poderão ser realizadas individualmente ou em grupo oralmente.

-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 autoestima 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 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 aos familiares, trabalhadores do lar e aos outros utentes	Reconhecimento e valorização da utilização da palavra	Material de gravação(telemóvel)

18	Dia do Riso	Risoterapia, anedotas e adivinhas	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 e conversa 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 e a memória	Rádio
14	Dia de S. Valentim	Realização de postais para os utentes e os trabalhadores do lar	Desenvolver a motricidade fina	Cartolinas, tintas, pincéis, lápis de cor, 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 e diferenças no papel do Pai de antigamente e de atualmente	Cartolina, material de escrita
20	Primavera	Colorir imagens alusivas ao tema, conversa sobre a importância da primavera e as suas características	Desenvolver a motricidade fina e a capacidade de memória	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	Vídeos e reportagens
27	Dia Mundial do Teatro	Visualização de uma peça de teatro e perguntas a cerca da mesma	Promoção de bem-estar, da concentração e da capacidade de memória	Computador/Internet

Abril

Dia	Temática	Atividade	Objetivos	Recursos
4	Páscoa	Culinária	Promoção de hábitos culturais	Folar e amêndoas
6	Dia Mundial da Atividade Física	Ginástica com bolas	Promoção do bem-estar físico	Bolas, balões, lenços e música
7	Dia Mundial da Saúde	Discussão acerca da temática	Sensibilização	Imagens relacionadas
11	Dia Mundial da Doença de Parkinson	Discussão acerca da temática	Sensibilização	
13	Dia do beijo	Vídeo a mandar um beijinho para os familiares e trabalhadores do lar	Sensibilização da importância do beijo	Telemóvel
14	Dia Internacional do Café	Discussão sobre a importância do café e o comércio do mesmo	Partilha de saberes	Internet
22	Dia Mundial da Terra	Passeio pela quinta e discussão acerca da temática	Sensibilização, estimular a responsabilidade	
23	Dia Mundial do Livro	Importância da leitura e do livro para o desenvolvimento da cognição humana	Promover a partilha de histórias	Livros diversos
25	Dia da Liberdade	Discussão acerca da temática	Sensibilização e valorização	Imagens e cartazes

Maio

Dia	Temática	Atividade	Objetivos	Recursos
3	Dia da Mãe	Recordações da minha Mãe	Memórias e diferenças no papel da Mãe de antigamente e de atualmente	Cartolina e material de escrita
12	Dia Internacional do Enfermeiro	Vídeo para o enfermeiro agradecer o seu trabalho	Relembrar a importância do trabalho dos enfermeiros	Telemóvel
13	Dia da Espiga	Recordações da vida no campo e tradições	Estimular a memória	Músicas
15	Dia Internacional da Família	Lanche com os familiares dos utentes	Promoção do convívio com a família	
18	Dia Internacional dos Museus	Cartaz alusivo os principais Museus	Promoção da cultura portuguesa	Cartolina, material de escrita, imagens, cola, tesoura

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 e discussão a cerca da poluição dos mesmos	Sensibilização	Cartolina, material de escrita, imagens, lápis de cor

Julho

Dia	Temática	Atividade	Objetivos	Recursos
7	Dia Mundial do Chocolate	Culinária e importância do chocolate no comercio	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 e lanche intergeracional	Promoção do convívio intergeracional	A definir

Agosto

Dia	Temática	Atividade	Objetivos	Recursos
19	Dia Mundial da Fotografia	Sessão fotográfica dentro da instituição (sala e jardim)	Aumento da autoestima, proporcionar momentos de diversão aos utentes	Telemóvel/ Máquina fotográfica, cenário e adereços
24	Dia do artista	Cartaz e desenhos	Sensibilização e estimulação da motricidade física	Cartolina, imagens, tesoura, cola, lápis de cor

Setembro

Dia	Temática	Atividade	Objetivos	Recursos
8	Dia Mundial da Fisioterapia	Vídeo para a fisioterapeuta agradecer o trabalho que tem feito	Relembrar a importância do trabalho dos fisioterapeutas	Telemóvel
21	Dia Europeu sem Carros	Discussão acerca da poluição que os carros fazem	Sensibilização da quantidade de poluição emitida pelos carros	Internet
21	Dia Mundial da Doença de Alzheimer	Discussão sobre a doença e as suas	Sensibilização	

características

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 e as suas características	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 e discussão no final a cerca do mesmo	Estimulação da concentração	TV
14	Dia Mundial da Diabetes	Discussão sobre a doença e as suas características	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	14 – sexta feira, saída às 09h45, volta às 17h00	Visita ao Oceanário de Lisboa	Lisboa	Carrinha, almoço, pratos, talheres, toalhas, água, mala de primeiros socorros, 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, protetor solar, chapéus, DT, AS
Novembro	A definir	Encontro de Grupos Sêniores	Alverca - VFX	Carrinha, lanche, mala de primeiros socorros, DT, AS

Atividades a realizar no Lar

Mês	Data/horário	O quê?	Onde?	Recursos
Janeiro	11- Segunda feira	Dia Internacional do Obrigado- Vídeo de agradecimento aos familiares, trabalhadores do lar e aos outros utentes	Sala de convívio	Telemóvel
Fevereiro	15- Segunda feira	Realização de postais para os utentes e os trabalhadores do lar	Sala de convívio	Cartolinas, tintas, pincéis, lápis de cor, tesoura, cola
Março	19- Sexta feira	Primavera- Colorir imagens alusivas ao tema, conversa sobre a importância da primavera e as suas características	Sala de convívio e exterior do lar	Fichas com imagens, lápis de cor
Abril	6- Terça feira	Dia Mundial da Atividade Física- Ginástica com bolas	Sala de convívio	Bolas, balões, lenços e música
Maió	15 sábado	Dia Internacional da Família	Área externa do Lar	Lanche com os familiares dos utentes
Junho	4 – Sexta feira	Dia Mundial do Ambiente e da Reciclagem- construção de ecopontos	Pátio	Almoço partilhado
Julho	24 – Sexta feira	Dia dos Avós	Pátio	Lanche de convívio
Agosto	19 – Quinta feira	Dia da fotografia	Área externa	Telemóvel/ Máquina

			do Lar	fotográfica
Outubro	4- Segunda feira	Dia Mundial do Animal- animais domésticos dos utentes e as suas características	Sala de convívio	Cartolina e material de escrita
Novembro	11 – Quinta feira (lanche)	S. Martinho	Sala de refeições	Castanhas, batatas doces, frutos secos
Dezembro	A definir	Festa de Natal	Pavilhão	A definir