

PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS - 2025



Índice

Introdução	2
Público – Alvo	3
Identificação da Instituição	3
Objetivos Gerais e Específicos	4
Atividades de Animação Sociocultural	5
Calendarização das Atividades	8

Introdução

O envelhecimento individual é um processo condicionado por fatores biológicos, sociais, económicos, culturais, ambientais e históricos, podendo ser definido como um processo progressivo de mudança biopsicossocial da pessoa durante todo o ciclo de vida (World Health Organization, 1999, 2015d).

Este processo nem sempre é vivenciado com o bem-estar e grau de autonomia desejável. As mudanças das condições de vida e o envelhecimento progressivo da população nos últimos anos tem conduzido a um aumento da institucionalização dos idosos, especialmente, em casos de perda da autonomia, em quadros de demência, alterações neurológicas e outras que requerem auxílio nas suas atividades da vida diárias (AVD's).

Na impossibilidade de os idosos terem o apoio necessário no seu meio natural de vida, torna-se necessário recorrer isso a uma resposta social que possa assegurar o seu desenvolvimento numa dimensão física, psíquica, intelectual, espiritual, emocional, cultural e social.

Neste sentido, as estruturas residenciais têm um papel fundamental, pois são detentoras de recursos que proporcionam um apoio biopsicossocial e cuidados de saúde tendo por base os seus direitos e interesses.

O Objetivo Geral do Plano Anual de Atividades tem como principais funções; Assegurar as condições de bem-estar dos clientes; Combater o sedentarismo; Desenvolver as capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples; Possibilitar uma maior qualidade de vida; Elevação da autoestima; Estimulação da memória; Melhorar a sua tenção e concentração.

“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

“Na velhice, eles ainda produzem frutos; são sempre fortes e cheios de vida” (Salmo 92:14)

1. Público-Alvo

O presente Plano Anual de Atividades para 2025 destina-se aos residentes da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) Lar Evangélico Betel em Castanheira do Ribatejo.

2. Identificação da Instituição

O Lar Evangélico de Betel é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sem fins lucrativos. Esta instituição foi fundada em 1984 tendo um cunho Cristão Evangélico, aquando da sua fundação esta Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) era particular e acolhia somente membros da Igreja Evangélica. Desde 2002 que a Instituição sofreu uma grande mudança, tornando-se numa IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social, desde aí acolhe idosos que não têm necessariamente a mesma religião.

No que respeita 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 que, a maioria dos utentes encontram-se na faixa etária dos 80/90 anos.

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

O Lar de Betel tem como principal missão, promover a dignidade da pessoa idosa, o seu bem-estar, combater o isolamento social e a solidão através de vários serviços que têm como principais objetivos melhorar a qualidade de vida dos utentes e, em simultâneo, proporcionar-lhes um envelhecimento saudável e ativo.

Por este mesmo motivo, considera-se de extrema importância conhecer cada indivíduo, assim como, as suas especificidades. 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 2025 adaptado às características dos mesmos.

3. Objetivos Gerais e Específicos

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 elevação da autoestima aumentando a participação ativa, assim como, contribuir para o estreitamento de relações intergrupais e a possibilidade de usufruírem novas experiências.

Assim:

O Plano de Atividades de animação sociocultural tem como objetivos gerais:

- Melhorar a qualidade de vida e bem-estar dos idosos;
- Promover o envelhecimento ativo trabalhando e estimulando as suas funções cognitivas e psicomotoras, passando pela comunicação verbal, corporal e por atividades lúdico-recreativas;

O Plano de Atividades de animação sociocultural tem como objetivos específicos:

- Promover a autonomia, a autoestima e a qualidade de vida dos residentes;
- Fortalecer a destreza física e mental;
- Retardar o processo de demência e de dependência física;
- Contribuir para a valorização pessoal e social de cada residente;
- Incentivar a participação e a inclusão do grupo através das diferentes atividades, prevenindo a solidão e o isolamento social;
- Fomentar as relações interpessoais.

4. Atividades de Animação Sociocultural

O Plano Anual de Atividades apresenta as seguintes áreas de intervenção

Área	Atividades	Objetivos	Recursos	Periodicidade
Atividades Cognitivas	Estimulação Cognitiva Exercícios de Memória; Linguagem; Atenção; Cálculos; Jogos Sêniores.	- Potenciar as capacidades e/ou minimizar défices cognitivos; - Desenvolver a agilidade mental; - Estimular a motricidade fina; - Consolidar a leitura, a escrita e o cálculo; - Estimular a participação nas atividades.	Recursos Humanos: Animadora; Colaboradoras; Cozinheira; Utentes ERPI. Recursos Materiais: Materiais necessário à realização das atividades.	Semanal
	Estimulação Multissensorial	- Potenciar as capacidades sensoriais; - Facilitar a comunicação através dos sentidos; - Estimular a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.	Recursos Humanos: Animadora; Colaboradoras; Cozinheira; Utentes ERPI. Recursos Materiais: Materiais necessário à realização das atividades.	Semanal
	Dinâmicas de Grupo	- Fomentar o desenvolvimento emocional e cognitivo; - Proporcionar trocas de vivências e experiências; - Facilitar a expressão e a comunicação; - Estimular o sentido crítico; - Promover as relações entre pares.	Recursos Humanos: Animadora; Colaboradoras; Utentes ERPI. Recursos Materiais: Materiais necessário à realização das atividades.	A definir

Quadro 1: Atividades de Desenvolvimento Pessoal

Lar Evangelico Betel
PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS - 2025

Área	Atividades	Objetivos	Recursos	Periodicidade
Atividades Lúdico-Recreativas/ Culturais/ Cognitivas	Ateliers: Expressão Plástica Realizar trabalhos para épocas festivas (decoração da Instituição e lembranças). Culinária Confeção de doces/bolachinhas/bolos típicos/comemorativos da época.	- Valorizar as competências artísticas; - Estimular a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora; - Estimular a criatividade. - Partilhar conhecimentos de receitas antigas; - Promover o conhecimento de novas receitas; - Fomentar o convívio entre pares.	Recursos Humanos: Animadora; Colaboradoras; Cozinheira; Utentes ERPI. Recursos Materiais: Materiais necessário à realização das atividades.	A definir
	Comemoração de datas Festivas/ Temáticas: - Dia do Pai, Dia da Mãe, Dia Mundial dos Avós, Dia Internacional do Idoso, Dia de Reis, Magusto, Convívio de Natal, Dia Mundial da Rádio entre outras. - Celebração de Aniversário dos Utentes	- Preservar e valorizar as tradições populares; - Proporcionar momentos de convívio e confraternização entre utentes, famílias e colaboradoras; - Envolver a comunidade nas comemorações festivas; - Integrar os utentes nas dinâmicas diárias da Instituição.	Recursos Humanos: Animadora; Colaboradoras; Cozinheira; Utentes ERPI. Recursos Materiais: Materiais necessário à realização das atividades.	A definir
	Jogos de Mesa - Dominó; - Jogo 4 em linha; Jogos digitais e outros.	- Estimular a competitividade saudável e a capacidade de concentração; - Estimular a memória e raciocínio lógico; - Proporcionar atividades do gosto e interesse dos utentes.	Recursos Humanos: Animadora; Colaboradoras; Utentes ERPI. Recursos Materiais: Materiais necessários à realização das atividades.	Quinzenal
Atividades de Animação Física	Caminhadas: - Promover o contacto com o exterior envolvente; -Promover o exercício físico; - Combater o sedentarismo; -Promover o convívio. Outras: - Assegurar as condições de bem-estar dos utentes; - Combater o sedentarismo; - Desenvolver as capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação articular e muscular; -Possibilitar uma maior qualidade de vida.	- Manter um envelhecimento saudável e ativo por via do exercício físico, atrasando assim a perda de alguns movimentos básicos. As atividades físicas poderão ser realizadas dentro ou fora das instalações, sentados ou em pé (ginástica passiva e ativa), recorrendo a materiais (balões ou bolas).	Recursos Humanos: Animadora; Colaboradoras; Utentes ERPI. Recursos Materiais: Materiais necessário à realização das atividades.	A definir

Quadro 2: Atividades Lúdico-Recreativas/ Culturais/ Cognitivas e de Animação Física

Lar Evangelico Betel
PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS - 2025

Área	Atividades	Objetivos	Recursos	Periodicidade
Animação Desenvolvimento Pessoal e Social	Atividades em Parceria com Entidades do Concelho/Interinstitucional	- Promover o convívio entre Instituições; - Fomentar a participação ativa dos utentes; - Fomentar os laços de Amizade entre utentes.	Recursos Humanos: Diretora Técnica; Colaboradoras; Utentes ERPI Recursos Materiais: Carrinha.	A definir
	Saídas ao Exterior - Realização de visitas culturais e passeios; - Visionamento de filmes, teatro, entre outros (Museu, Biblioteca, entre outros); - Praia e outras.	- Alargar os horizontes da imaginação dos utentes; - Permitir novas descobertas; - Favorecer o convívio e a troca de experiências e vivências; - Promover aos utentes atividades diversificadas; - Fomentar a criatividade, imaginação e o pensamento crítico.	Recursos Humanos: Utentes; Colaboradoras; Diretora Técnica. Recursos Materiais: Carrinha.	A definir
	Aulas de Música - Canto.	Proporcionar momentos de convívio e partilha de histórias e experiências dos utentes; - Relembrar canções tradicionais; - Promover a participação em grupo.	Recursos Humanos: Utentes; Animadora; Colaboradoras; Recursos Materiais: Computador; Rádio.	A definir
	Práticas Religiosas - Leitura da Bíblia	- Promover a prática religiosa/espiritual; - Permitir um momento de oração e reflexão intergrupar e individual em grupo; - Desenvolver o lado espiritual de cada utente e relembrar valores, princípios e bons hábitos para uma melhor convivência uns com outros;	Recursos Humanos: Ministro de Culto; Utentes ERPI	1x/semana

Quadro 3: Animação Desenvolvimento Pessoal e Social

5. Calendarização das Atividades

Mês	Temática	Descrição da Atividade	Objetivo Geral	Recursos
Janeiro	Dia de Reis (6 de janeiro)	- Pintar e recortar desenhos alusivos ao tema; -Criar um Pannel dedicado ao dia; - Confeção de bolo Rei	- Estimular a capacidade cognitiva; - Melhorar a motricidade fina; - Proporcionar momentos de convívio e comunicação entre o grupo.	Material para trabalhos manuais; Produtos alimentares e utensílios de cozinha.
Fevereiro	Dia Mundial da Rádio (13 de fevereiro)	- Ouvir um programa de rádio à escolha dos utentes; - Realizar um momento de audição de músicas	- Comemoração do Dia Mundial da Rádio; - Estimular a capacidade cognitiva; - Proporcionar momentos de convívio e comunicação entre pares.	Computador; Rádio; Televisão
	Dia de S. Valentim (14 de fevereiro)	- Litura de Poemas; - Exploração da lenda de S. Valentim; - Confeção de biscoitos.	- Proporcionar momentos de convívio e partilha de experiências; - Estimular a capacidade cognitiva; - Melhorar a motricidade fina; - Recordar saberes culinários.	Material para trabalhos manuais; Produtos alimentares e utensílios de cozinha.
Março	Dia Internacional da Mulher (8 de março)	- Momento de partilha sobre o tema e o papel da mulher; - oferta de uma lembrança às utentes e colaboradoras.	- Valorizar o papel da mulher na sociedade; - Proporcionar momentos de convívio e partilha; - Melhorar a capacidade cognitiva e a motricidade fina	Material para trabalhos manuais.
	Dia do Pai (19 de março)	- Momento de partilha; - Recordar memórias passadas; - Oferta de uma lembrança.	- Proporcionar momentos de convívio e partilha de experiências; - Melhorar a capacidade cognitiva e a motricidade fina.	Material para trabalhos manuais.
	Primavera (20 de março)	- Pinturas e desenhos alusivos à estação.	- Proporcionar momentos de convívio e partilha de experiências; - Melhorar a capacidade cognitiva e a motricidade fina; -Estimular a participação ativa.	Material para trabalhos manuais.
	Dia Mundial da Poesia (21 de março)	- Leitura e elaboração de poemas.	- Melhorar a motricidade fina através da escrita; - Estimular a capacidade cognitiva	Material de escrita

Lar Evangelico Betel
PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS - 2025

	Páscoa (20 de abril)	- Elaboração de decorações alusivas à data.	- Proporcionar momentos de convívio e partilha; - Melhorar a motricidade fina através da escrita; -Estimular a participação ativa.	Material de trabalhos manuais, computador e amêndoas da Páscoa.
	Dia Mundial da Atividade Física (6 e 7 de abril)	- Atividade e exercícios de coordenação motora.	- Proporcionar momentos de convívio e de boa disposição aos utentes; - Promover a saúde e o bem-estar.	Material de ginástica e de coordenação motora.
Abril	Dia da Liberdade (25 de abril)	- Pintura de desenhos alusivos ao dia; - Criar um painel dedicado ao Dia da Liberdade.	- Recordar o dia e a sua importância na história do país e nas nossas vidas; - Melhorar a motricidade fina através da escrita; - Proporcionar momentos de convívio e partilha.	Material de trabalhos manuais e computador.
	Dia do Mundial do Riso (5 de maio)	Pintura de desenhos alusivos ao dia; - Audição de risos.	Proporcionar momentos de convívio e de partilha de experiências.	Material de trabalhos manuais e computador.
Maio	Dia da Mãe (4 de maio)	- Elaboração de uma lembrança para troca entre pares;	- Estimular a participação ativa dos utentes; - Proporcionar momentos de partilha e troca de experiências; - Melhorar a motricidade fina através da escrita.	Material de trabalhos manuais e computador.
	Dia da Espiga (29 de maio)	- Partilha de saberes e de recordações.	- Proporcionar momentos de partilha e troca de experiências; - Estimulação Cognitiva.	Material de trabalhos manuais e do campo; Computador.
Junho	Dia de Portugal (10 de junho)	- Partilha de saberes sobre o tema e a sua importância do dia de Portugal, de Camões e das comunidades portuguesas; - Audição de músicas que marcaram este dia.	- Recordar o dia e a sua importância na história do país e nas nossas vidas; -Melhorar a capacidade cognitiva; - Proporcionar momentos de convívio e de partilha de experiências.	Computador
	Verão (21 de junho)	- Pintura de desenhos alusivos à estação; - Criar um painel alusivo à estação do ano.	- Proporcionar momentos de convívio; - Melhorar a capacidade cognitiva e a motricidades fina; - Estimular a participação ativa.	Material para os trabalhos manuais.

Lar Evangelico Betel
PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS - 2025

Julho	Dia Mundial dos Avós (26 de julho)	- Elaboração de uma lembrança alusiva ao tema; - Lanche convívio.	- Promover o convívio do grupo e partilha de momentos de alegria e diversão.	Material para trabalhos manuais; Alimentos e utensílios de cozinha.
Agosto	Dia Mundial da Fotografia (19 de agosto)	- Sessão fotográfica dos utentes; - Elaboração de um placard de exposição com as fotografias selecionadas dos utentes.	- Promover o convívio de grupo; - Estimular a participação ativa e autoestima; - Promover o bem-estar emocional e psicológico.	Computador; máquina fotográfica; material para a exposição das fotografias.
Setembro	Dia Mundial da Gratidão (21 de setembro)	- Elaboração de mensagens de gratidão; - Partilha de grupo desenvolvendo a frase "hoje sou grato/grata por...".	- Promover o convívio de grupo; - Estimular a participação ativa e autoestima.	Material para os trabalhos manuais; Computador.
	Outono (22 de setembro)	- Decoração alusiva à estação do ano.	- Participação ativa dos utentes; -Estimular a motricidade fina e capacidade cognitiva.	Material para os trabalhos manuais; Folhas de árvores.
Outubro	Dia Mundial da Música (1 de outubro)	- Atividades relacionadas com a música, recordar músicas com significados pessoais e explorar essas memórias.	- Proporcionar momentos de convívio e partilha de histórias e experiências dos utentes; - Melhorar a capacidade cognitiva.	Computador; Rádio
	Dia Internacional do Idoso (1 de outubro)	- Elaboração de uma lembrança do dia do Idoso; realizar um lanche convívio.	- Promover a interação do grupo e a troca de experiências; - Melhorar a capacidade cognitiva.	Material para trabalhos manuais; Alimentos e utensílios de cozinha.
	Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro)	- Elaboração de uma Roda dos Alimentos.	- Promover a estimulação cognitiva e a motricidade fina; - Promover a interação do grupo e a troca de experiências.	Material para trabalhos manuais; - Computador.
	Dia de todos os Santos (1 de novembro)	- Partilha de memórias alusivas ao tema.	- Promover a partilha de experiências e estimular a capacidade cognitiva.	Computador; - Televisão.
	Dia Mundial do Cinema (5 de novembro)	- Visualização de um filme escolhido pelos utentes.	- Promover a vivência de memórias antigas; - Estimular a capacidade cognitiva.	Televisão; Computador; leitor de DVD's.

Lar Evangelico Betel
PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS - 2025

Novembro	Dia de S. Martinho (11 de novembro)	- Realização de decoração alusiva à data festiva; - Lanche de convívio.	- Promover o convívio do grupo, através da música; - Estimular a capacidade cognitiva e a motricidade fina.	Material para trabalhos manuais; Alimentos e utensílios para de cozinha.
	Dia Mundial da Diabetes (14 de novembro)	- Partilha de ideias sobre a doença e os seus efeitos.	- Sensibilização e promoção da saúde.	Computador.
Dezembro	Dia Mundial da Televisão (21 de novembro)	- Visualização de excertos de alguns programas televisivos; - Realização de um jogo de conhecimento geral sobre a TV Portuguesa.	- Sensibilizar a capacidade cognitiva; - Promover o convívio do grupo e a partilha de experiências.	Televisão; Computador.
	Inverno (21 de dezembro)	- Decoração alusiva à estação.	- Proporcionar momentos de convívio; - Melhorar a capacidade cognitiva e a motricidade fina; - Estimular a participação ativa.	Material para trabalhos manuais; - Computador.
	Natal (25 de dezembro)	- Realização de decoração alusiva ao Natal e a esta época comemorativa; - Trabalhos manuais e atividades relacionadas com o Natal. (início das atividades dia 5 novembro 2025)	- Estimular a prática das comemorações religiosas; - Proporcionar momentos de convívio e partilha; - Melhorar a capacidade cognitiva e a motricidade fina.	Material para trabalhos manuais; Computador.
	Véspera de Ano Novo (31 de dezembro)	- Balanço do Ano; - Partilha de metas e desejos para o novo ano de 2025 (início da atividade última semana de dezembro 2025)	- Melhorar a capacidade cognitiva; - Promover a partilha de experiências; - Estimular a participação ativa.	Televisão; Computador; Material de escrita.

No que respeita às atividades apresentadas, estas poderão sofrer alterações de acordo com as necessidades ou oportunidades que forem surgindo ao longo do ano de 2025.

Castanheira do Ribatejo, 07 de novembro de 2024

A Diretora Técnica,