



# Plano de Atividades 2022



## A velhice

“A velhice carrega uma queda geral da capacidade de adaptação, e esta diminuição da capacidade adaptativa resulta num aumento da dependência do idoso ao ambiente familiar (estável e protetor).”

Leme





## Índice

A velhice .....	2
Breve Introdução .....	4
Metas .....	6
Calendarização .....	6
Estratégias de Comunicação e de Divulgação .....	6
Objetivos .....	6
A instituição .....	7
Missão .....	8
Visão .....	8
Valores .....	9
Respostas Sociais Vigentes .....	9
<b>Centro de Dia</b> .....	9
<b>Serviço de Apoio Domiciliário</b> .....	10
<b>Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção</b> .....	11
Caraterização da população-alvo da instituição .....	12
<b>ERPI</b> .....	12
<b>SAD</b> .....	13
<b>CD</b> .....	14
Recursos Institucionais .....	15
<b>Humanos:</b> .....	15
<b>Órgãos Sociais</b> .....	15
<b>Colaboradoras</b> .....	16
<b>Meios Externos à Instituição (sempre que for necessário)</b> .....	17
Acordos e Parcerias .....	18
Institucionalização do Idoso .....	18
Animação Social para a Terceira Idade .....	21
A Animação .....	22
Animação Sociocultural na Terceira Idade .....	23
O Papel do Animador nos Lares de Idosos .....	24
Animação na Associação Tinalhense de Apoio Social – Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção .....	25
<b>População-Alvo:</b> .....	25
<b>Recursos Humanos:</b> .....	25
<b>Recursos Materiais:</b> .....	25
<b>Objetivos Gerais das Atividades:</b> .....	25
Atividades Propostas .....	27
Projetos futuros .....	45
<b>Ampliação</b> .....	45
<b>Fisioterapia</b> .....	45
Reflexão Final .....	47



“Idade são apenas números, nunca é tarde pra estabelecer novos objetivos e fazer deles um motivo pra nossa existência”. - Adilio Ferreira

## Breve Introdução

A Associação Tinalhense de Apoio Social – Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), que tem por missão, no âmbito das respostas sociais terceira idade uma intervenção focada na freguesia de Tinalhas e suas redondezas.

A Associação evidencia durante as suas intervenções a compaixão, o amor e a amizade, a solidariedade e o espírito de serviço, o respeito e abertura pelo outro, a honestidade, o profissionalismo, o trabalho em equipa, a sustentabilidade e a responsabilidade social.

No que diz respeito às atividades propostas para o ano 2021 devido ao período pandémico de COVID 19, a instituição tentou reajustar no âmbito cultural e social, de forma a cumprir o plano com êxito e rigor. As atividades na sua globalidade obtiveram por parte dos envolventes uma participação positiva, no que refere aos objetivos atingidos e grau de satisfação dos utentes.

O plano de atividades que será apresentado pela equipa técnica da instituição para o ano de 2022 divide-se em três capítulos. Numa primeira fase abordamos e caracterizamos a instituição e os seus utentes, numa segunda fase aborda-se a importância da animação sociocultural, dos fatores psicomotores e onde se propõe as atividades planeadas para o



ano de 2022, bem como os objetivos que se pretendem alcançar. Em último, faz-se referência à ampliação da resposta social de ERPI, a inclusão de sessões de fisioterapia e ao alargamento de serviços.

O plano de atividades tem como objetivo propor atividades de ocupação dos utentes, tornando-os ativos na sociedade, quebrando estereótipos da imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos, demonstrando-se que os nossos utentes trabalham para atingir o bem-estar biopsicossocial.

Assim, será importante que as atividade se desenvolvam em torno da:

- ✓ Promoção da saúde: Através do desenvolvimento de diversas iniciativas, contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento, designadamente ao nível da mobilidade/autonomia; dos cuidados a ter com a saúde, a alimentação, entre outras. Pretende-se objetivamente criar fatores de proteção que contribuam para a melhoria das suas condições de saúde e conseqüentemente para a sua qualidade de vida.
- ✓ Educação-Formação: Ampliar os níveis de conhecimento e potenciar as capacidades cognitivas, influenciando de forma positiva na sua autoestima e desenvolvimento pessoal.
- ✓ Atividades ocupacionais: Através da promoção de atividades ocupacionais, pretende-se potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e em simultâneo promover a interação com os outros, reforçando o convívio e os laços sociais.



- ✓ Lazer: Promover oportunidades de lazer e de conhecimento de locais de interesse histórico-cultural.

## Metas

Que 85% dos idosos participem ativamente nas diversas atividades de animação sociocultural.

## Calendarização

De janeiro a dezembro de 2022.

## Estratégias de Comunicação e de Divulgação

Os meios de divulgação utilizados relativos a festas/convívios serão à base da elaboração de convites, cartazes e informação nos jornais locais:

- ✓ Os convites serão enviados à família, sócios, entre outros;
- ✓ Os cartazes serão afixados na receção.

## Objetivos

- ✓ Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de ativação e estimulação dos idosos;



- ✓ Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações dos idosos;
- ✓ Trabalhar/ potenciar as dimensões física, biológica, psíquica, intelectual, espiritual, emocional, cultural e social.
  
- ✓ Proporcionar um envelhecimento saudável e integrado;
- ✓ Promover atividades diversas em tempo e espaço mobilizando a participação dos idosos, de forma a criar estratégias de reforço da autoestima;
- ✓ Privilegiar a interação dos idosos com a família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afetivos já que o seu meio familiar e social é parte integrante das suas vivências;
- ✓ Aproximar as famílias da instituição através da realização de atividades em parceria;
- ✓ Proporcionar iniciativas que promovam a alegria e diversão;
- ✓ Proporcionar aos idosos momentos de boa disposição e de contacto com a comunidade;
- ✓ Recordar vivências, costumes e tradições populares.

### **A instituição**

A Associação Tinalhense de Apoio Social - Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção é uma Instituição de Solidariedade Social (IPSS), com sede na Freguesia de Tinalhas e reconhecida como utilidade pública, com o número 502 610 352.



A sede desta instituição encontra-se localizada na Rua da Associação Tinalhense de Apoio Social, S/N tendo como principal objetivo o apoio à terceira idade, através do funcionamento das respostas sociais centro de dia (CD), serviço de apoio domiciliário (SAD) e estrutura residencial para pessoas idosas (ERPI).

Esta instituição iniciou a sua atividade a 01 de setembro de 1992, tendo estabelecido acordo de cooperação com a Segurança Social de Castelo Branco a 27 de outubro de 1995.

Atualmente, o acordo de cooperação estabelecido entre a Associação Tinalhense de Apoio Social – Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção e a Segurança Social de Castelo Branco, abrange 8 utentes no serviço de apoio domiciliário, 1 utente em centro de dia e 12 utentes na estrutura residencial para idosos, incluindo duas vagas sociais.

### **Missão**

A Associação Tinalhense de Apoio Social tem por missão proporcionar assistência social, material, emocional e moral, assim como desenvolver atividades culturais para todos os utentes das várias respostas sociais. Estas ações visam a satisfação das necessidades básicas dos utentes, de forma a promover uma qualidade de vida sem distinção.

A Associação pretende ser uma instituição inovadora e interventiva no meio social, implementando práticas de solidariedade.

### **Visão**

Ser uma instituição de referência destacando-se pela sua familiaridade entre os utentes, prestando um serviço de excelência.



## Valores

A Instituição procura sempre atuar com equidade e qualidade, tendo uma atitude transparente em cada situação, com a finalidade de servir bem todos os utentes. Esta Associação rege-se fundamentalmente pelo cumprimento dos seguintes valores:

Humanismo; Confiança; Justiça; Responsabilidade; Profissionalismo.

## Respostas Sociais Vigentes

### Centro de Dia

O Centro de dia é uma resposta social que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sociofamiliar.

Diariamente desenvolve-se um conjunto de programas ocupacionais e de lazer adequados aos utentes nas mais variadas condições e etapas das suas vidas que visam promover a qualidade de vida da pessoa idosa. Desenvolvem-se, simultaneamente, atividades que premeiam a prevenção, estimulação e manutenção das capacidades físicas, mentais, cognitivas e relacionais dos utentes, tendo em vista a revalorização da individualidade e da contínua autonomia.

Como objetivos evidenciam-se os seguintes:

- ✓ Melhorar a qualidade de vida do idoso e da sua família;
- ✓ Estimular a participação comunitária do idoso;
- ✓ Promover a autonomia do idoso;
- ✓ Conservar as competências sociais, psíquicas e físicas do idoso;



- ✓ Transmitir aos idosos um ambiente de segurança;
- ✓ Manter a autoestima.

### **Serviço de Apoio Domiciliário**

O serviço de apoio domiciliário é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária.

Este foi criado a fim de dar resposta a toda a comunidade Tinalhense, colaborando e ajudando na realização dos seus cuidados de higiene pessoal e habitacional, proporcionando um melhor conforto na confeção e entrega das refeições ao domicílio, bem como no tratamento de roupas, deslocações ao exterior, aquisição de medicamentos e outros serviços, aquando da ausência dos seus familiares.

Foi a primeira resposta social da Associação, aumentando consecutivamente o número de utentes. O serviço de apoio ao domicílio destacou-se pela sua inovação e responsabilidade para com cada utente, permitindo-lhes uma melhor qualidade de vida no desenvolvimento das suas atividades diárias.

Com a introdução deste serviço na Associação, a mesma passou a estar aberta de Segunda a Domingo, sem distinção das tarefas a executar.

Atualmente, funciona da melhor forma, dando apoio aos utentes residentes na freguesia, tendo sempre em conta a qualidade do serviço prestado.



Como principais objetivos destacam-se:

- ✓ Contribuir para a melhoria das condições de vida dos utentes e das suas famílias;
- ✓ Evitar o isolamento do utente, procurando promover a relação intrafamiliar e o convívio social;
- ✓ Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização;
- ✓ Assegurar aos utentes e famílias a satisfação básica das suas necessidades;
- ✓ Dar oportunidade aos clientes de continuarem inseridos no seu meio habitual de vida, rodeados dos seus afetos e pertences, com possibilidades de novos relacionamentos facultados pelos colaboradores;
- ✓ Prestar cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos utentes e famílias, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar;
- ✓ Colaborar no acesso à prestação de cuidados de saúde e na prestação desses mesmos cuidados, sempre que a situação justifique;
- ✓ Promover a autonomia e qualidade de vida.

### **Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção**

A Residência Nossa Senhora da Assunção tem por missão proporcionar assistência social, material, emocional e moral, assim como desenvolver atividades culturais a todos os utentes da resposta social, em condições de liberdade e dignidade. Visando a prevenção da saúde física e mental do utente, através de atividades que fortalecem o vínculo comunitário e familiar, promovendo o aumento da autoestima e da qualidade de vida sem distinção.

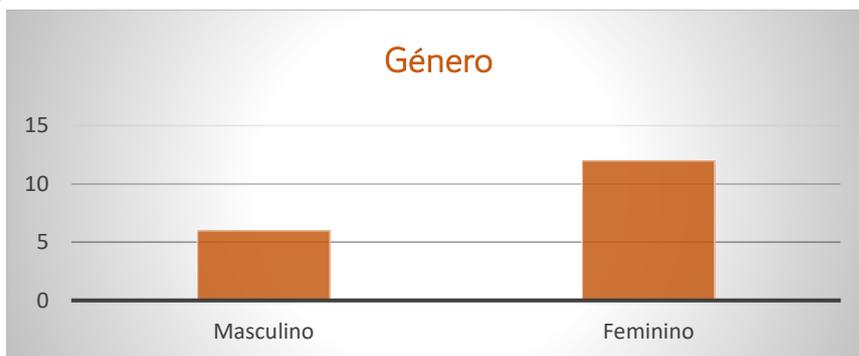


Esta resposta social teve início na Associação Tinalhense de Apoio Social, no ano de 2013, sendo a mesma inaugurada no dia 2 de junho do corrente ano. Tem como principais objetivos:

- ✓ Contribuir para o acolhimento da pessoa idosa com grau de dependência ou não, que necessita de proteção social em instituição de longa permanência para idosos, visando a garantia dos seus direitos;
- ✓ Fortalecer e preservar os laços e vínculos familiares das pessoas idosas e promover ações que envolvam a interação, expressão de afetividade e a comunicação familiar;
- ✓ Oferecer espaço de proteção, acolhimento afetivo, alimentação, higiene, vestuário, segurança, saúde e instalações físicas em condições adequadas de habilidade, salubridade e acessibilidade;
- ✓ Desenvolver atividades socioeducativas que estimulem a convivência entre os idosos, além de estimular o protagonismo e a autonomia para atividades cotidianas;
- ✓ Estimular a participação na comunidade, através de atividades recreativas, como passeios, encontros, eventos e festas comemorativas.

### **Caraterização da população-alvo da instituição**

#### **ERPI**

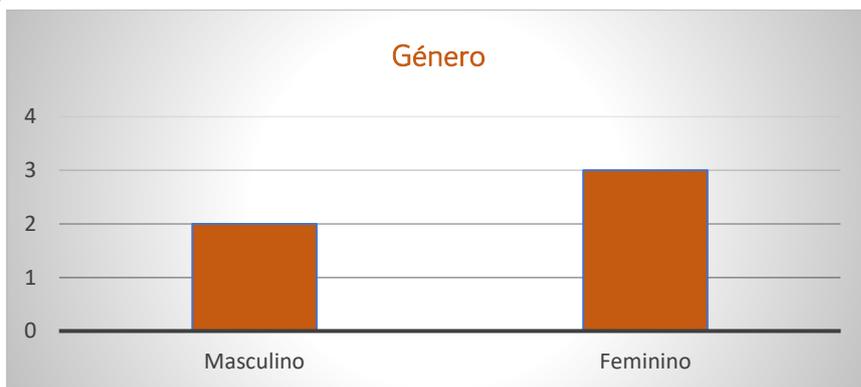


**Gráfico 1:** Na estrutura residencial para idosos predomina o género feminino. A média de idades é de 86 anos, sendo que a idade varia entre os 64 anos e os 95 anos.



**Gráfico 2:** No que diz respeito à situação de dependência a maioria dos utentes da instituição encontram-se dependentes, em grau I (pessoas que não possam praticar, com autonomia, os atos indispensáveis à satisfação de necessidades básicas da vida quotidiana, relativos à alimentação ou locomoção ou cuidados de higiene pessoal). Os restantes utentes são autónomos nas suas AVD'S.

**SAD**



**Gráfico 3:** O género feminino predomina também nesta resposta social. A média de idade dos utentes que usufruem de apoio nas AVD'S é de 85 anos, sendo que esta varia entre os 78 e os 94 anos.

### CD



**Gráfico 4:** A resposta social de Centro de Dia devido ao período pandémico de COVID 19, não tem utentes a frequentar a resposta.

**Reflexão:** No que diz respeito ao género predominante na instituição nas respostas sociais vigentes é essencialmente o género feminino em detrimento do masculino com menor influência. A média de idade ronda os 86 anos.

Há ainda a ressaltar a predominância nas três respostas sociais em que o utente do género feminino tem esperança média de vida mais elevada, podendo ser essa a razão pela diferença de género predominante nas respostas evidenciadas.

## Recursos Institucionais

### Humanos:

#### Órgãos Sociais

A Direção e os Corpos Sociais da Associação Tinalhense de Apoio Social são constituídos por vários elementos, dos quais estão referidos no seguinte quadro.

<b>Direção</b>	<b>Presidente</b>	<b>José António Esteves Apolinário</b>
	Vice-Presidente	José de Matos Marques
	Secretário	Carla Sofia Pereira Pires
	Tesoureiro	David Trindade Eusébio
	Vogal	Sebastião Proença Correia
<b>Assembleia Geral</b>	Presidente	José Ramos Ramalhinho
	1º Secretário	Francisco Nogueira
	2ª Secretária	Ana Bela Oliveira
<b>Conselho fiscal</b>	Presidente	Pedro Naves
	1º Vogal	Manuel dos Santos Sousa
	2º Vogal	Sónia Alexandra Fernandes Tavares
	Suplente	Aurélio Faísca Pires



## Colaboradoras

A Associação Tinalhense de Apoio Social é constituída por uma vasta equipa de colaboradoras, sendo parte fundamental para o funcionamento estruturado de toda a Associação.

Função	Nome	Tipo de Contrato
	<b>Secretaria</b>	
Administrativa	Sandra Esteves	Contrato sem termo
Assistente social	Cidália Ferreira	Contrato sem termo
<b>Coordenadora de atividades</b>		
Animadora sociocultural	Carla Pires	Contrato sem termo
<b>Cozinha</b>		
Cozinheiras	Ana Margarida Roque	Contrato sem termo
	Sónia Tavares	Contrato sem termo
Ajudante de cozinha	Maria Conceição Marcelino	Contrato sem termo
<b>Apoio geral</b>		
Auxiliar de serviços gerais - 5anos	Virgínia Ferreira	Contrato sem termo
Auxiliar de serviços gerais - 5anos	Mónica Miguel	Contrato sem termo
<b>Ação direta – Unidade lar</b>		
	Ana Bela Oliveira	Contrato sem termo
	Fernanda Dias	Contrato sem termo



Ajudante de ação direta	Ana Cristina Santos	Contrato sem termo
	Gabriela Campello	Contrato sem termo
<b>Equipa de saúde</b>		
Médica clínica geral	Dr. <sup>a</sup> Conceição Barata	Voluntária
Enfermeiras	Daniela Mota	Prestação de serviços
	Mariana Santos	Prestação de serviços

### **Meios Externos à Instituição (sempre que for necessário)**

<b>Identificação do Prestador de Serviço</b>	<b>Serviço Prestado</b>	<b>Duração do Serviço</b>
InterPrev	Implementação do HACCP	Iniciou no ano de 2013
Gabinete Albicastrense	Serviço de Contabilidade	Iniciou no ano de 2013
Segurança Social de Castelo Branco	Ação Social	Iniciou no ano de 2013
Instituto de Emprego e Formação Profissional de Castelo Branco	Centro de Emprego	Iniciou no ano de 2013
Tranquilidade	Seguros	Iniciou no ano de 2013
Banco BPI e CGD	Bancos	Iniciou no ano de 2013



## **Acordos e Parcerias**

**Centro Distrital de Segurança Social** – Comparticipação financeira aos utentes do centro de dia, serviço de apoio domiciliário e estrutura residencial para idosos assim como, apoio em diversos assuntos no funcionamento da instituição, nomeadamente, apoio técnico. A diretora técnica da instituição estabelece contactos com os técnicos da segurança social sempre que necessário.

**Instituto do Emprego e Formação Profissional** – Comparticipação financeira a nível de contratos apoio – inserção, estágios profissionais e apoio à contratação.

**Município de Castelo Branco** – Comparticipação financeira nas obras de melhoria das condições da Associação Tinalhense de Apoio Social.

**Centro de Saúde de Tinalhas** – O médico e a enfermeira são o elo de ligação entre os utentes e a extensão de saúde, dando indicação e apoio às necessidades existentes ao nível de saúde.

## **Institucionalização do Idoso**

O envelhecimento está associado muitas vezes a institucionalização, tendo esta um forte impacto no idoso e na família.

São vários os fatores que determinam o ingresso do idoso num lar de idosos, nomeadamente os problemas de saúde e a consequente perda de autonomia, o isolamento, a inexistência de rede de interação que facilite a integração social e familiar do idoso, a falta de recursos económicos e habitacionais.



O processo de institucionalização pode ser devastador ao nível dos laços relacionais, assim como pode contribuir para o agravamento da situação de saúde. Desta forma, considera-se que é importante que o idoso seja preparado antecipadamente, assim como deve existir por parte do Lar um cuidado no processo de integração, respeitando a sua individualidade e vivência.

A Portaria n.º 67/2012 de 21 de março define, no n.º 2 do Art.º 1, estrutura residencial para idosos como um “estabelecimento para alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, em que sejam desenvolvidas atividades de apoio social e prestados cuidados de enfermagem.” Destinando-se a mesma, segundo o n.º 1, do Art. 5, da mesma Portaria “a pessoas com 65 ou mais anos que, por razões familiares, dependência, isolamento, solidão ou insegurança, não podem permanecer na sua residência.”

A institucionalização dos idosos surge, regularmente como a última alternativa, quando todas as restantes deixaram de ser viáveis. Esta transição é, normalmente, sentida pelo idoso como uma ameaça à sua segurança, uma vez que a sai da sua casa para um lugar desconhecido, sem que essa seja a sua vontade. A transição é geralmente acompanhada de tensões familiares, sentimentos de culpa, por parte da família e sentimentos de abandono por parte do idoso, aumentando, assim o seu isolamento e as dificuldades de adaptação à nova realidade. Estes sentimentos causam no idoso um aumento de ideias pré-concebidas, como por exemplo, que se encontra na instituição para morrer, estando “à espera que a morte chegue”.

Como era de esperar, estas crenças acabam por contribuir para a confirmação mental da crença inicial ligada ao negativismo do envelhecimento.



A maioria dos indivíduos deseja permanecer na sua residência até ao final dos seus dias, no entanto, tal situação muitas vezes não é passível de ser realizada, devido aos cuidados permanentes que necessitam. É nesta altura, que as instituições são requisitadas, tendo em conta o apoio que as mesmas são capazes de oferecer. Neste sentido, existe uma sensação de melancolia e tristeza, face a perda da vida ativa e da realidade como até aqui era conhecida. O idoso é agora confrontado com uma nova realidade, à convivência com um grupo de pessoas desconhecidas e ainda ao cumprimento das regras estipuladas pela instituição. É forçado a adaptar-se a todo um novo mundo, mesmo que não seja esse o seu desejo.

A institucionalização é uma realidade cada vez mais presente na vida da pessoa idosa, tem sido um tema muito focado pela literatura científica, dadas as mudanças ocorridas neste domínio, a necessidade de se conhecerem os fatores a ela associados, impacto na vida das pessoas idosas, assim como a necessidade de se fomentar e promover o bem-estar destas pessoas.

Realçamos ainda, que a construção de uma boa rede de relações interpessoais, interna e externa à resposta social, contribuirá para uma melhoria das condições de saúde, aumentando a autoestima, segurança e confiança dos idosos. Sendo assim, a institucionalização poderá contribuir de forma positiva para o equilíbrio emocional e físico dos idosos.



## **Animação Social para a Terceira Idade**

Viver muito tempo era privilégio de um número relativamente restrito de pessoas, até às primeiras décadas do século XX. Na atualidade, assistimos a um aumento significativo do envelhecimento demográfico, devido ao avanço da medicina, com a cura para muitas doenças e tratamento para outras, devido a uma melhor higiene sanitária.

A Organização das Nações Unidas (ONU) considera o período de 1975 a 2025 como a "era do envelhecimento".

O processo de envelhecimento está associado a alterações físicas, fisiológicas, psicológicas e sociais, bem como ao aparecimento de doenças crónico-degenerativas advindas de hábitos de vida inadequados (tabagismo, ingestão alimentar incorreta, atividade laboral, ausência de atividade física regular), que se refletem na redução da capacidade para a realização das atividades diárias.

O aumento do número de idosos estimula o desenvolvimento de estratégias que possam minimizar os efeitos negativos do avanço da idade cronológica no organismo, implicando diretamente técnicas que possam conservar as suas capacidades cognitivas, físicas e sociais. Neste seguimento, a animação tem um papel fundamental na estimulação das capacidades dos gerontes, bem como dos familiares.

Animação significa animar, dar vida, vitalizar, motivar, estimular, alegria, amor, é dar e receber, é enaltecer. A animação não é apenas um momento, mas sim um trabalho diário que perdura, pois, a animação incide ao nível psicológico, físico e social e é de vital importância para proporcionar qualidade de vida aos idosos preservando a autonomia, autoeficácia e autoestima.



As atividades são preparadas e realizadas com amor, carinho e dedicação para pessoas especiais, tendo sempre em atenção a pessoa ou pessoas a quem se destinam, todavia com o objetivo de que as atividades sejam gratificantes, utilitárias, motivantes, integradoras e socializadoras.

As atividades de estimulação cognitiva contribuem para a manutenção da agilidade mental e motricidade fina, retardando os efeitos da perda de memória, da acuidade e velocidade percetiva, bem como na prevenção de doenças degenerativas. As atividades de estimulação física contribuem para a manutenção das atividades de vida diária, todavia contribuem para a redução da ansiedade e depressão, e aumenta a autoeficácia, mestria e autocontrolo.

Nesta geração nem todos se sentem úteis quer à sociedade, quer ao núcleo familiar. Na Associação Tinalhense de Apoio Social, valorizamos e gostamos de lhes proporcionar a envolvência na comunidade com a interação geracional, quer com crianças da comunidade, bem como as gerações familiares que proporcionam momentos de alegria, partilha, integração, utilidade e reflexão, pois todos estamos a envelhecer e estes encontros fazem-nos lembrar que também nós gostamos que nos aceitem como somos, que nos respeitem, que nos amem e que cuidem de nós com amor.

## A Animação

A animação sociocultural deve ser analisada como um processo que visa consciencializar a população para uma atitude participativa e criativa. Pretende, assim, estimular os indivíduos, a nível individual e grupal, a constituírem-se agentes de mudança,



criando mecanismos que promovam a alteração de realidades problemáticas, através de soluções criativas.

### **Animação Sociocultural na Terceira Idade**

Essencial para um envelhecimento saudável e positivo, a Animação Sociocultural ajuda o idoso a encarar o seu envelhecimento como um processo natural, de forma positiva e adequada, e a reconhecer a necessidade da manutenção das atividades físicas e mentais, após os 65 anos. A animadora sociocultural permite a atuação na qualidade de vida dos idosos, através da manutenção e estímulo das suas capacidades mental, física e afetiva.

Podemos afirmar que a animação para idosos começa quando respeitamos os mais elementares dos seus direitos, como sejam o direito à escolha, o direito à privacidade e o direito à integração e à participação ativa. Assim, importa realmente intervir junto deste tipo de população, que continua em ascensão no nosso país, e onde a área da animação desempenha grande utilidade, para que estes sintam que ainda podem e têm capacidades.

A sua participação nas atividades é um desafio devido às várias limitações em que se encontram, como pela idade, pelas condições de saúde muito distintas, pelas condições de solidão e pelos modos de vida que adotaram a partir de certo momento da sua vida. De acordo com tudo isto, os programas devem ser adequados ao grupo com que se trabalha, estabelecendo-se alguns objetivos específicos de acordo com os interesses e necessidades de cada indivíduo.

Uma boa animação deve promover a inovação e novas descobertas, proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso;



incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja alienante, passivo; rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso; valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança, e assim melhorar a sua qualidade de vida.

### ***O Papel do Animador nos Lares de Idosos***

A presença de um animador nestas instituições é muito importante, este deveria trabalhar em colaboração com toda a equipa multidisciplinar e com as próprias famílias dos idosos, no sentido de proporcionar uma vivência digna e de qualidade a todos os seus utentes. De acordo com Ander-Egg (1999), o animador é aquele que é capaz de elaborar ou executar um plano de intervenção, numa comunidade, instituição, utilizando técnicas culturais, sociais, educativas, recreativas e lúdicas. Designa-se, assim, por animador, segundo o mesmo autor, "quem realiza tarefas e atividades de animação. Pessoas capazes de estimular a participação ativa da gente e de insuflar um maior dinamismo sociocultural, tanto no individual como no coletivo". O animador possui um papel social a desempenhar, na medida em que intervém na dinâmica relacional entre indivíduos, na relação destes com a sociedade, promove o acesso à cultura e trabalha ao nível da criação e formação. As principais funções do animador sociocultural são: a função de sensibilização, socialização, adaptação e integração; função lúdica, recreativa com ocupação de tempos livres e lazer; a função.



## **Animação na Associação Tinalhense de Apoio Social – Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção**

### **População-Alvo:**

Utentes institucionalizados na Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção, no Centro de Dia e no Serviço de Apoio Domiciliário.

### **Recursos Humanos:**

Animadora sociocultural, assistente social, administrativa e colaboradoras.

### **Recursos Materiais:**

Materiais de desperdício (materiais de desenho, materiais de pintura; materiais de modelagem, colas, tecidos, entre outros); materiais recicláveis; material audiovisual; livros/revistas/jornais; materiais necessários à realização dos exercícios de educação física.

### **Objetivos Gerais das Atividades:**

A realização das atividades quer semanais, quer as atividades relacionadas com os dias festivos trazem uma panóplia de benefícios para os utentes, seus familiares, assim como para a comunidade institucional.

Alguns dos objetivos que se pretende com as atividades são:

- ✓ Dinamizar a instituição;
- ✓ Promover o contato entre o idoso/ instituição e a comunidade;
- ✓ Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso;



- ✓ Desenvolver valores, atitudes e práticas que contribuam para a formação de cidadãos conscientes e ativos na sociedade;
- ✓ Valorizar a formação ao longo da vida;
- ✓ Promover a autoestima, valorizando-se individual e socialmente;
- ✓ Promover o convívio, a confraternização e solidariedade entre os idosos;
- ✓ Proporcionar o desenvolvimento psíquico e físico do idoso através da participação nas atividades de psicomotricidade sénior, estimulação das funções cognitivas e competências sócio efetivas, entre muitas outras atividades;
- ✓ Criar relações afetivas e de confiança através de atividades lúdicas;
- ✓ Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso, de forma a promover a inovação e novas descobertas;
- ✓ Incentivar o reconhecimento pelo valor social do trabalho em todas as suas formas e promover o sentido de entre ajuda e cooperação;
- ✓ Apostar na ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo do idoso seja repetitivo e passivo, partindo do interesse de cada idoso vivenciar novas experiências, através da valorização das capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, contribuindo para uma maior autoestima e autoconfiança;
- ✓ Desenvolver a criatividade e a imaginação;
- ✓ Construir com as suas próprias mãos e valorizar o resultado, tendo em conta as capacidades pessoais.



### *Atividades Propostas*

Pretende-se desenvolver atividades de diferentes contextos nas respostas sociais vigentes na instituição. Além das comemorações das datas mais relevantes pretende-se desenvolver outras atividades de âmbito cultural e social tais como ateliês de expressão plástica, ateliês de culinária, encontros intergeracionais, organização de almoços/lanches alegóricos, passeios convívios, conversas informais/diálogos, jogos de tabuleiro, de memória e destreza manual, visitas a museus, ou outros locais de interesse, celebrações eucarísticas, entre outras atividades, tal como referido no quadro seguinte.



### Objetivos Gerais e Específicos

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores	Meta
<b>Promover o contacto com a família</b>	Promover a participação de 30% dos clientes na decoração da Instituição e elaboração de pequenos trabalhos	Taxa de Participação	30%
	Garantir o contacto entre os utentes e respetivos familiares em 50% dos clientes	% de clientes que receberam os familiares nas atividades propostas	50%
<b>Trabalhar as principais capacidades funcionais/cognitivas</b>	Fomentar a manutenção e/ou melhoria da autonomia de 30% dos utentes;	% de clientes que aumentaram a autonomia e estagnaram	30%
	Proporcionar a manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas/memória de 50% dos clientes;	% de clientes que mantiveram/melhoraram a sua capacidade cognitiva	50%
<b>Estabelecer relações intergeracionais</b>	Consciencializar 70% dos utentes para visitas culturais e a prática de exercício físico;	Taxa de participação	70%
	Estimular a leitura, escrita e momentos intergeracionais de 30% dos clientes;		30%
	Estimular e fomentar o gosto pela culinária a 30% dos utentes;		30%

**Plano Anual de Atividades Lúdicas e Recreativas de 2022**

<b>JANEIRO</b>						
<b>Dia/ Mês</b>	<b>Atividade/ Ação</b>	<b>Objetivo da Atividade</b>	<b>Estratégica</b>	<b>Material</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Orçamento</b>
<b>01</b>	<b>Dia Mundial da Paz</b>	Proporcionar momentos de bem-estar e lazer; Fomentar momentos de convívio intergeracional; Desenvolver a motricidade fina e imaginação.	Largada de balões com mensagens de paz; Elaboração de “pombas da paz”.	Balões; Marcadores; Fitas; Material de desgaste.	Animadora; Idosos; Educadoras; Colaboradoras;	5€
<b>06</b>	<b>Dia de Reis</b>	Estimular a memória; Promover a intergeracionalidade; Fomentar a partilha de conhecimentos; Promover momentos de bem-estar e convívio.	Recordar e registar poemas, canções e rimas; Visita das crianças aos idosos com um número musical; Efetuar um bolo Rei.	Fotocópias; Leitor de CD's; CD's; Computador.	Animadora; Idosos; Direção Colaboradoras; Diretora Técnica	+/-15€
<b>Data a Definir</b>	<b>As Janeiras (cantar)</b>	Promover recordações antigas Desenvolver o espírito de convívio	Reavivar memórias antigas.	Pauta musical Materiais de recicláveis (garrafas,...)	Direção; Diretora Técnica; Animadora; Idosos; Colaboradoras	
<b>11</b>	<b>Dia Internacional do Obrigado</b>	Promover a estimulação cognitiva Estimular o convívio Valorizar o dizer “OBRIGADO”	Efetuar debate, partilha de pensamentos. Recordar pessoas a quem tenhamos um agradecimento a fazer e o porquê?	Papel Lápis Computador Retroprojeter	Animadora; Idosos; Colaboradoras; Diretora Técnica	
<b>18</b>	<b>Dia Internacional do Riso</b>	Promover a estimulação cognitiva Estimular o convívio Valorizar o dizer “OBRIGADO”	Visualização de vídeos cómicos que os levem ao riso.	Computador Retroprojeter	Animadora; Idosos; Colaboradoras; Diretora Técnica	



<b>FEVEREIRO</b>						
<b>Dia/ Mês</b>	<b>Atividade/ Ação</b>	<b>Objetivo da Atividade</b>	<b>Estratégica</b>	<b>Material</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Orçamento</b>
<b>11</b>	<b>Dia M. do Doente</b>	Proporcionar momentos de bem-estar e lazer; Fomentar crenças religiosas; Debater prevenir e amenizar doenças	Promover a reza do terço a Nossa Senhora da Saúde Promover atividades para deixar a mente saudável	Jogos Terço	Animadora Diretora Técnica; Animadora; Idosos;	
<b>13</b>	<b>Dia M. da Rádio</b>	Recordar e reviver os seus tempos antigos Estimular o antes e o agora Fomentar a partilha	Ouvir um programa de Rádio Tentar fazer uma radionovela (criar um momento diferente e criativo)	Rádio	Animadora Diretora Técnica; Animadora; Idosos	
<b>14</b>	<b>Dia dos Namorados</b>	Estimular a memória; Fomentar momentos de intergeracionalidade; Desenvolver a motricidade fina.	Elaboração de cartas com rimas românticas; Troca de cartas entre os idosos e as crianças; Relembrar os tempos de namoro e a família que geraram; Confeção de um doce para comemorar o dia.	Computador; Folhas A4; Envelopes; Material diverso para decoração das cartas; Cola;	Animadora; Idosos; Colaboradoras;	+/-10€
<b>15 a 21</b>	<b>Elaboração das Fantasias de Carnaval</b>	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a imaginação Estimular a criatividade; Proporcionar momentos de bem-estar e convívio.	Elaboração das fantasias para o Carnaval.	Material diverso Material de desgaste; Tecidos; Material de costura; Colas; Tintas	Animadora; Idosos; Colaboradoras; Diretora Técnica	+/-40€



22	<b>Dia M. do Pensamento</b>	Estimular e partilhar o que vai no pensamento de cada um Proporcionar o entretenimento	Jogo de perguntas/respostas	Jogos	Diretora Técnica; Animadora; Idosos;	
<b>MARÇO</b>						
<b>Dia/ Mês</b>	<b>Atividade/ Ação</b>	<b>Objetivo da Atividade</b>	<b>Estratégica</b>	<b>Material</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Orçamento</b>
1	<b>Carnaval</b>	Proporcionar momentos de lazer e boa disposição; Integrar os clientes nas festividades da comunidade. Fomentar a intergeracionalidade.	Desfile de Carnaval.	Disfarces de Carnaval elaborados anteriormente	Animadora Diretora Técnica; Animadora; Idosos; Direção	
2	<b>4ª Feira de Cinzas</b>	Participar nas celebrações religiosas da comunidade; Fomentar a prática religiosa.	Eucaristia e Oração Paroquial	TV Livros	Animadora Diretora Técnica; Animadora; Idosos Pároco	
8	<b>Dia I. da Mulher</b>	Estimular a participação em diálogos em grupos Valorizar o papel da Mulher na Sociedade	Debate sobre o tema; Oferenda de uma lembrança as mulheres da Instituição	Flores	Animadora Idosos Colaboradoras	+/-20€
19	<b>Dia do Pai</b>	Desenvolver a motricidade fina; Promover momentos em família; Fomentar a intergeracionalidade.	Elaboração de uma lembrança para os Idosos (Pais); Promover a partilha, noção espaciotemporal; Lanche convívio entre os idosos e os filhos	Material diverso; Folhas A4; Computador; Ingredientes	Animadora; Idosos	+/-15€
20	<b>Primavera, Dia da Agricultura Dia Mundial da Árvore</b>	Estimular a motricidade fina; Promover a criatividade; Proporcionar momentos de convívio.	Elaboração de um mural “Bem-vinda Primavera”. Criação e Plantação de legumes na Horta Pedagógica;	Material de desgaste; Sementes; Árvore; Terra; Vaso; Água	Animadora; Idosos.	+/-15€



		Fomentar o gosto pelo trato da horta pedagógica; Estimular a memória em relação aos trabalhos agrícolas.	Plantação de uma árvore;			
27	<b>Dia M. do Teatro</b>	Promover o bem-estar físico e psicológico dos utentes. Proporcionar momentos de convívio, de lazer e cultura.	Visita ao Teatro; Visualização de um Teatro.	Transporte TV Computador	Animadora; Idosos.	+/-10€
<b>ABRIL</b>						
<b>Dia/ Mês</b>	<b>Atividade/ Ação</b>	<b>Objetivo da Atividade</b>	<b>Estratégica</b>	<b>Material</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Orçamento</b>
1	<b>Dia da Mentira</b>	Estimular a criatividade Despertar a boa disposição	Cada utente conta ou reconta uma história, colocando aí um pouco da sua imaginação	Diversa	Animadora Idosos	
4	<b>Páscoa</b>	Fomentar a motricidade fina; Promover a criatividade; Gerar momentos de convívio e bem-estar entre os clientes.	Decoração da Instituição.	Material de desgaste; Cola; Marcadores; Tintas; Casca de ovo; Fio sediel	Animadora Idosos	+/-10€
6	<b>Dia M. da Atividade Física</b>	Fomentar o bem-estar físico e psicológico dos utentes; Estimular a prática de exercício físico; Combater o sedentarismo.	Caminhada matinal; Exercícios de Ginástica Geriátrica	Material diverso.	Animadora Idosos	



7	<b>Dia M. da Saúde</b>	Fomentar a prática de exercício físico; Conscientizar os utentes	Caminhada pela saúde; Ação de sensibilização sobre saúde na 3ª Idade	Computador; Projetor.	Animadora Idosos Enfermeiras	
13	<b>Dia Mundial do Beijo</b>	Desenvolver a motricidade fina; Promover momentos de partilha de carinho	Confeção de “Beijinhos” para distribuir pelos utentes e colaboradores da Instituição.	Ingredientes culinários; Formas de papel	Animadora Idosos	+/15€
15	<b>Sexta-Feira Santa</b>	Participar nas celebrações religiosas da comunidade e instituição; Fomentar a prática religiosa.	Realização da Via Sacra.		Idosos Animadora Direção	
16	<b>Dia Mundial da Voz</b>	Sensibilizar para a importância da voz; Enriquecimento cultural.	Dialogar sobre a importância de cuidar da voz; Visualizar um minidocumentário sobre o funcionamento da voz.	TV; Computador.	Animadora; Idosos	
23	<b>Dia M. do Livro</b>	Promover momentos de leitura; Estimular o cognitivo.	Leitura de contos/fábulas	Livros	Animadora Idosos Diretora Técnica	
25	<b>Dia da Liberdade</b>	Promover a partilha de experiências vividas na data assinalada; Estimular a memória; Fomentar o enriquecimento cultural.	Relembrar e partilhar momentos vividos no 25 de Abril; Visualização do filme “Capitães de Abril”.	TV; Computador; Retroprojetor.	Animadora Idosos Diretora Técnica	
28	<b>Dia Mundial do Sorriso</b>	Promover momentos de intergeracionalidade; Fomentar a prática de exercício físico; Sensibilizar para a adoção de bons hábitos de higiene oral.	Sessão fotográfica: “Em busca do melhor sorriso”; Realização de uma Smile Dance; Ação de informação sobre cuidados orais	Maquina Fotográfica; Computador; TV. CD’s de música	Animadora; Idosos; Colaboradoras Diretora Técnica Direção	



29	<b>Dia M. da Dança</b>	Fomentar a prática de exercício físico. Proporcionar momentos de convívio intergeracional	Aula de Zumba	Leitor de CD'S CD'S	Animadora; Idosos; Colaboradoras Diretora Técnica Direção Professora de Zumba	
<b>MAIO</b>						
<b>Dia/ Mês</b>	<b>Atividade/ Ação</b>	<b>Objetivo da Atividade</b>	<b>Estratégica</b>	<b>Material</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Orçamento</b>
1	<b>Dia do Trabalhador</b>	Jogo das Profissões (as que já não existem, as antigas e as recentes)	Estimular o cognitivo; recordar profissões antigas; identificar as inexistentes; identificar diferentes funções em cada uma.	Cartões impressos com diferentes Profissões	Animadora Utentes	
1	<b>Dia da Mãe</b>	Desenvolver a motricidade fina; Promover momentos em família; Fomentar momentos de bem-estar e convívio.	Elaboração de uma lembrança para os Idosos (Mães); Lanche convívio entre os idosos e os filhos.	Material diverso; Folhas A4; Computador; Ingredientes.	Animadora; Idosos Colaboradoras Diretora Técnica Direção	+/-15€
3	<b>Srª Mércoles (Feriado)</b>	Relembrar os costumes deste feriado municipal.	Visualização da Eucarística; Visita ao Santuário.	Transporte TV	Animadora Idosos	
12	<b>Dia M. do Enfermeiro</b>	Atividade de Expressão Plástica, preparar uma pequena lembrança para oferecer às enfermeiras.	Promover o afeto entre utentes e enfermeiros, relembrar a importância dos enfermeiros nas instituições.		Animadora Utentes	
13	<b>Dia de Nossa Senhora do Rosário de Fátima</b>	Fomentar a prática religiosa.	Visualização em direto, durante todo o dia, as celebrações do 13 de Maio em Fátima.	TV	Idosos	
15	<b>Dia I. da Família</b>	Fomentar a intergeracionalidade;	Elaboração de uma árvore genealógica; Elaboração de um álbum familiar de ERPI	Papel de cenário; Tintas;	Animadora; Idosos	+/-5€



		Proporcionar momentos de convívio familiar; Desenvolver a motricidade fina; Proporcionar momentos de bem-estar e lazer.	Lanche convívio entre os utentes e seus familiares; Dialogar sobre a importância da família.	Material de desgaste; Fotos.	Colaboradoras Diretora Técnica Familiares	
17	<b>Dia M. da Internet</b>	Dar a conhecer uma nova tecnologia, despertando novos interesses. Estimular o cognitivo através de algo novo.	Contato com um computador, e internet. Ver as diferentes possibilidades que a Internet oferece (noticias, meteorologia, mapas, imagens de cidades/países, pesquisar sobre doenças, redes sociais)	Computador	Animadora Utentes	
<b><u>JUNHO</u></b>						
<b>Dia/ Mês</b>	<b>Atividade/ Ação</b>	<b>Objetivo da Atividade</b>	<b>Estratégica</b>	<b>Material</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Orçamento</b>
1	<b>Dia M. da Criança</b>	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade; Estabelecer relações de proximidade entre gerações Promover o relacionamento intergeracional.	Elaboração de uma lembrança para as crianças/netos/escolas; Lanche convívio	Material diverso.	Animadora; Idosos; Colaboradoras Diretora Técnica Direção	+/-15€
5	<b>Dia do Ambiente</b>	Fomentar a intergeracionalidade; Consciencializar os clientes sobre a importância da preservação do ambiente	Organização de brigadas do lixo; Recolha de lixos; Conferência sobre o tipo de lixos encontrados; Aprender a distinguir os vários tipos de ecopontos	Sacos do lixo; Marcadores; Tintas; Computador e TV	Animadora; Idosos; Colaboradoras Diretora Técnica Direção	+/-10€
2 a 9	<b>Preparação para as marchas de Stº António</b>	Estimular a motricidade fina; Desenvolver a criatividade;	Elaboração dos arcos e fatos para as marchas de Santo António.	Papel crepe de diversas cores; Material de	Animadora; Idosos; Colaboradoras	+/-40€



		Promover a intergeracionalidade.		desgaste; Arame; Sacos plásticos de cor; Tesoura; Cola	Diretora Técnica	
10	Dia de Portugal	Estimular a memória; Fomentar o enriquecimento cultural	Visionamento das cerimónias nacionais	TV	Idosos Animadora	
13	Dia de Santo António	Promover momentos de bem-estar Estimular terapia musical	Realização das Marchas	Leitor de CD'S; - CD'S	Animadora Direção Idosos Diretora Técnica Colaboradoras	
18	Dia I. do Piquenique	Estimular o convívio intergeracional Promover o relacionamento Família/Instituição	Piquenique	Ingredientes	Cozinheiras, família, Diretora Técnica Idosos, Direção Animadora, Colaboradoras	+/-20€
20	Verão	Construção de quadro alusivo á época.	Promover, através de arteterapia, motricidade fina e grossa, noção espaciotemporal, momentos de prazer.	Material Didático variado	Diretora Técnica Animadora Utentes	
	Dia a designar	Promover o convívio com a comunidade e familiares Recordar tradições	Festejar os Santos Populares decorando a sala alusiva ao tema. Sardinhada	Material diverso	Animadora Direção Idosos Diretora Técnica Colaboradoras	
24	Dia de São João	Fomentar momentos de bem-estar e Lazer; Estimular a motricidade fina.	Baile de São João;	Leitor de CD'S CD'S musicais	Animadora Direção Idosos Diretora Técnica Colaboradoras	
29	Dia de São Pedro	Promover o convívio e o entretenimento;	Realização de atividades de convívio e diálogo	Materiais diversos	Idosos; Animadora.	



		Promover ocupação do tempo livre; Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo;				
<b><u>JULHO</u></b>						
<b>Dia/ Mês</b>	<b>Atividade/ Ação</b>	<b>Objetivo da Atividade</b>	<b>Estratégica</b>	<b>Material</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Orçamento</b>
<b>1</b>	<b>Dia das Bibliotecas</b>	Sensibilizar para a importância da leitura e escrita; Fomentar momentos de convívio intergeracional.	Visita intergeracional à Ludoteca.	Livros	Idosos; Animadora.	
<b>26</b>	<b>Dia dos Avós.</b>	Recordar, nomear os nossos netos e dos nossos avós, construção da árvore genológica de cada um, lembrado a restante família, e histórias com a mesma	Relembrar a família, os netos e aqueles que foram os nossos avós. Estimulamos a memória, tendo a prazer de contar as nossas histórias.	Material Didático variado	Diretora Técnica; Animadora; Utentes.	
<b>30</b>	<b>Dia Internacional do Amigo</b>	Sensibilizar para a importância da amizade. Fomentar as boas práticas	Dialogar sobre a importância da amizade; Se sabem qual é o Stº da Amizade (Stº Agostinho) e se sabem um pouco da sua história	Material diversificado	Animadora; Idosos.	
<b><u>AGOSTO</u></b>						
<b>Dia/ Mês</b>	<b>Atividade/ Ação</b>	<b>Objetivo da Atividade</b>	<b>Estratégica</b>	<b>Material</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Orçamento</b>
<b>12</b>	<b>Dia Internacional da Juventude</b>	Recordar a mocidade; Perceber a juventude deste tempo;	Diálogo sobre o idoso: “Sou idoso, não sou velho”; e a vinda do Papa as jornadas;	Diversos: Balões; Cartas; Dominó;	Animadora; Idosos.	



		Desenvolver a consciência de que o facto de serem idosos não significa que sejam velhos; Fomentar a prática de exercício físico; Promover momentos de bem-estar e convívio entre utentes.	Jogos Tradicionais para demonstrar que ainda são jovens.	Jogo do Boccia,		
19	<b>Dia Mundial da Fotografia</b>	Estimular a autonomia dos utentes; Desenvolver a criatividade e o espírito de entreajuda. Promover momentos de convívio.	Sessão fotográfica realizada pelos idosos; Selfie's.	Máquina Fotográfica.	Animadora; Idosos.	
28	<b>Aniversário Instituição</b>	Festejar o aniversário; Promover o convívio entre todos; Proporcionar momentos de diversão.	Lanche	Ingrediente para confeccionar	Animadora; Idosos; Direção; Diretora Técnica; Colaboradoras.	+/-15€
<b><u>SETEMBRO</u></b>						
<b>Dia/ Mês</b>	<b>Atividade/ Ação</b>	<b>Objetivo da Atividade</b>	<b>Estratégica</b>	<b>Material</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Orçamento</b>
8	<b>Dia M. da Fisioterapia</b>	Perceber a importância da fisioterapia nos movimentos da 3ª Idade	Realização de diversas atividades físicas	Diversos materiais	Animadora; Idosos Fisioterapeuta	
21	<b>Dia M. da Doença de Alzheimer</b>	Perceber a importância de manter o cérebro ativo Estimular o cognitivo	Jogos de estimulação cognitiva	Diversos jogos	Animadora Idosos	



22	<b>Outono</b>	Promover a criatividade; Gerar momentos de bem-estar e lazer	Criação de um mural “Chegou o Outono”	Material de desgaste.	Animadora; Idosos.	
29	<b>Dia M. do Coração</b>	Prevenir as doenças cardíacas Promover uma vida saudável	Efetuar uma caminhada Debate sobre a importância do tema	Computador	Animadora; Idosos.	
<b>OUTUBRO</b>						
<b>Dia/ Mês</b>	<b>Atividade/ Ação</b>	<b>Objetivo da Atividade</b>	<b>Estratégica</b>	<b>Material</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Orçamento</b>
1	<b>Dia I. do Idoso Dia I. da Música Dia I. da Água</b>	Promover a intergeracionalidade; Fomentar a partilha de conhecimentos; Proporcionar momentos de divertimento e bem-estar.	Recolha de canções do tempo dos nossos avós; Sensibilização dos idosos para a importância de poupar água.	DVD'S CD'S TV	Animadora; Idosos.	
	<b>(Data a Definir)</b>	Sensibilizar os clientes para o perigo das burlas;	Ação de sensibilização da GNR	Projetor; Tela; Computador	Animadora; Idosos; GNR.	
5	<b>Implantação da República</b>	Contribuir para o aumento do conhecimento sobre factos históricos do nosso País; Estimular a memória.	Visualização do documentário: “Conta-me História – Implantação da República”. Debate sobre o tema.	TV; Computador.	Animadora; Idosos.	
16	<b>Dia M. da Alimentação</b>	Atividade de Expressão Plástica	Estimular o cognitivo, a psicomotricidade, prevenção para uma alimentação saudável.	Folhas, Cartolina, Canetas, tesoura, impressora, Computador	Animadora Utentes	
29 e 30	<b>Preparação do Halloween</b>	Promover momentos de bem-estar e convívio;	Elaboração das máscaras de Halloween; Decoração da Instituição;	Abóboras;	Animadora Idosos	+/-10€



		Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade.	Decoração das Abóboras.	Material de desgaste; Folhas de Jornal; Cola branca; Tintas de várias cores; Pincéis; Sacos de lixo pretos;		
31	(Halloween)	Promover a intergeracionalidade; Estimular a criatividade; Proporcionar momentos de divertimento e bem-estar.	Caracterização individual dos idosos; Baile de Máscaras Concurso melhor abóbora decorada; Lanche convívio.	Material diverso.	Animadora Idosos	+/-15€
<b>NOVEMBRO</b>						
Dia/ Mês	Atividade/ Ação	Objetivo da Atividade	Estratégica	Material	Dinamizadores	Orçamento
1	Dia de Todos os Santos	Estimulação da memória. Relembrar o dia do pão por Deus e o que significa	Visita ao cemitério para recordar os familiares que já faleceram (se for possível) Debate		Animadora Idosos	
5	Dia M. do Cinema	Visualizar um filme Despertar emoções Relembrar o nome dos atores	Visualização de um filme. Conversa/diálogo sobre o filme	Computador Retroprojektor Pipocas	Animadora Idosos	
3 a 7	Decoração da sala	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade;	Decoração da sala na Instituição com o tema das castanhas	Materiais diversos	Animadora Idosos	+/-25€



		Promover momentos de bem-estar e convívio				
11	<b>S. Martinho (dia a designar)</b>	Estimulação da memória; Promover momentos de intergeracionalidade; Exploração do corpo e da voz como forma de expressão. Desenvolver a motricidade fina.	Dramatização da história de São Martinho Confeção de um Bolo de Castanha; Realização de um lanche convívio/magusto.	Vestuário e adereços para a caracterização de cada personagem; Castanhas; Ingredientes para o bolo	Animadora; Idosos; Direção D.técnica Colaboradoras	
14	<b>Dia M. da Diabetes</b>	Desmitificar preconceitos Promover a necessidade de se ter uma alimentação equilibrada Fomentar informações sobre o tema	Debate/diálogo sobre a temática Confeção de um bolo sem açúcar para o lanche	Computador Ingredientes	Animadora; Idosos; Direção D.técnica Colaboradoras	
19	<b>Dia Internacional do Homem</b>	Valorizar o papel do Homem e preservar a sua identidade Estimular a criatividade Desenvolver a motricidade fina	Fazer um retrato/caricatura de si mesmo	Cartolinas Lápis	Animadora; Idosos;	
<b>DEZEMBRO</b>						
<b>Dia/ Mês</b>	<b>Atividade/ Ação</b>	<b>Objetivo da Atividade</b>	<b>Estratégica</b>	<b>Material</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Orçamento</b>
1	<b>Restauração da Independência</b>	Contribuir para o aumento do conhecimento sobre factos históricos do nosso País; Estimular a memória.	Visualização do documentário: “Conta-me História – Restauração da Independência”. Debate sobre o tema.	TV; Computador.	Animadora; Idosos.	



6 a 22	<b>Decoração da Instituição para a época Natalícia</b>	Fomentar a motricidade fina; Promover a integração dos clientes nas festividades da instituição; Fomentar a criatividade e expressão; Desenvolver o sentido de pertença e responsabilidade no espaço circundante.	Decoração da Instituição para a época Natalícia.	Luzes de Natal; Material de desgaste; Decoração Natalícia já existente; Material reciclado.	Animadora; Idosos Direção Diretora Técnica Colaboradoras	+/-25€
	<b>Festa de Natal (Data por definir)</b>	Estimulação da memória; Promover a integração dos clientes nas festividades da instituição; Proporcionar o envolvimento dos clientes na quadra natalícia;	Elaboração de receitas de época natalícia; Memorização de histórias, rimas, lengalengas e poemas alusivos ao Natal; Planificação e colaboração na realização da Festa de Natal;	Ingredientes; Folhas A4; Tintas; Lápis de cor; Marcadores;	Animadora; Idosos Direção Diretora Técnica Colaboradoras	+/-25
23	<b>Preparação para o Natal</b>	Desenvolver a motricidade fina; Estimular a imaginação	Elaboração de lembranças de Natal para utentes e colaboradores.	Papel feltro de diversas cores; Doces.	Animadora; Idosos	+/-15€
24	<b>Natal</b>	Promover momentos de bem-estar e convívio	Oferta das lembranças aos utentes e colaboradores; Visualização do filme “A Estrela de Natal”	Computador; Retroprojektor.	Animadora; Idosos	
31	<b>(Festa de Fim-de-Ano)</b>	Desenvolver a integração dos clientes nas festividades da instituição; Promover momentos de bem-estar e convívio; Fomentar a intergeracionalidade	Realização de um baile de Réveillon entre idosos, comunidade e colaboradores.	Leitor de CD'S CD'S; Adereços.	Animadora; Idosos D.Técnica Direção	



**Outras Atividades Lúdicas e Recreativas de 2022**

<b>Atividade/ Ação</b>	<b>Descrição</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Calendarização</b>
<b>Comemoração dos Aniversários de cada Utente.</b>	Lanche com bolo de Aniversário	Preservar a identidade das pessoas; Desenvolver capacidades, ao nível do equilíbrio socio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; Fomentar o reviver de vivências passadas; Momentos de convívio entre todos;	Bolo de Aniversário; Velas; Bebidas.	Direção Diretora Técnica Animadora Colaboradoras Utentes	Todos os dias de aniversário dos utentes
<b>Jornal</b>	Elaboração do Jornal Mensal	Valorização do património literários dos utentes; Promoção da autoestima e autoconceito; Fomentar o sentido de pertença	Papel, caneta, Computador, impressora e outros.	Diretora Técnica Animadora Utentes	Mensalidade
<b>Oficina das artes plásticas</b>	Atelier de Artes Plásticas  Atelier de Redas e Bordados	<u>Artes Plásticas:</u> Proporcionar momentos de lazer e convívio Promover a envolvência dos clientes nas atividades Fomentar a criatividade e expressão Percecionar e integrar as características dos diferentes materiais e sua utilidade  <u>Redas e Bordados:</u> Promover o convívio e entretenimento Fomentar a criatividade e expressão Estimular a entreajuda Partilhar conhecimentos e costumes Desenvolver a motricidade fina	Vários materiais.	Animadora Utentes	Semanalmente
<b>Oficina de Letras</b>	Leitura de contos e histórias;	Retardar o envelhecimento cognitivo e intelectual; Desenvolver a atenção, memória e raciocínio;	Livros; Jornais;	Animadora Utentes	Semanalmente



	Leitura do jornal regional “A Reconquista”	Ouvir os utentes, informar e esclarecer dúvidas dos mesmos; Desenvolver as capacidades cognitivas.	Revistas		
<b>Ginástica</b>	Exercícios de Aquecimento; Exercícios de manipulação de objetos; Relaxamento; Jogos.	Desenvolver as capacidades físicas; Colmatar dificuldades a nível físico; Tornar o tempo de ócio em tempo de lazer; Favorecer o desenvolvimento psico-motor;	Variável	Animadora Utentes	Semanalmente
<b>Estimulação Cognitiva</b>	Jogos de concentração e memória; Exercícios de estimulação cognitiva.	Estimular a memória, concentração e raciocínio; Desenvolver o raciocínio abstrato, agilidade mental e de vocabulário; Prevenir o envelhecimento cognitivo.	Variável	Animadora Utentes	Semanalmente
<b>Jogos Lúdicos</b>	Dominó; Damas; Cartas;	Desenvolver e estimular o raciocínio; Desenvolver e/ou manter as capacidades; intelectuais, participação e organização.	Variável	Animadora Utentes	Semanalmente
<b>Sessões Áudio</b>	Visionamento de filmes e documentários.	Relembrar hábitos, costumes e vivências oriundos do meio sociocultural.	Filmes; Documentários; Computador; Projektor ou DVD	Animadora Utentes	Sempre que apropriado
<b>Visitas culturais e passeios</b>	Realização de visitas, passeios e caminhadas.	Intercambio sociocultural; Permitir novas descobertas; Alargar os horizontes da imaginação dos utentes; Favorecer o convívio e a troca de experiências e vivências; Promoção da saúde e bem-estar físico e psíquico.	Variável	Animadora Utentes / Variável	Sempre que apropriado

Nota: Este plano de atividades pode ser sujeito a alterações durante o ano de 2022.



## Projetos futuros

### Ampliação

A Associação Tinalhense de Apoio Social, tem a ampliação a decorrer, um sonho tão desejado por muitos, e que se pensou a determinada altura ser impossível de concretizar, contudo reunindo todos os esforços e com o apoio de entidades relevantes tais como o município de Castelo Branco, este está cada vez mais perto de ser terminada.

### Fisioterapia

Ao longo do processo de envelhecimento, as capacidades de adaptação do ser humano vão diminuindo, tornando-o cada vez mais sensível ao meio que o rodeia.

Com o declínio progressivo das suas capacidades, principalmente a nível físico e também devido ao impacto do envelhecimento, o idoso vai alterando os seus hábitos e rotinas diárias, substituindo-as por outras ocupações e atividades menos exigentes.

Esta diminuição de atividades conduz a consequências muito sérias, tais como a redução da capacidade de concentração, coordenação e reação motora em diferentes situações.

Tudo isto, potencia o surgimento de processos de auto desvalorização, diminuição da sua autoestima, apatia, desmotivação, solidão, isolamento social e mesmo depressão. A Fisioterapia tem aqui um papel muito importante.



É verdade que o tratamento de Fisioterapia pode ser necessário em qualquer fase da vida, mas, no idoso a sua importância é tão relevante no tratamento como na prevenção, visando preservar, manter, restaurar ou desenvolver funções nas áreas motoras, sensoriais, cognitivas, psíquicas ou sociais, proporcionando assim melhoria da sua qualidade de vida.

As práticas preventivas ocupam, em qualquer especialidade, um lugar de destaque, sobretudo naqueles idosos cuja condição patológica geral tenha diminuído de forma significativa suas possibilidades de mobilização e independência.

Com a prevenção, a Fisioterapia ajuda os idosos a superar as constantes ameaças ao seu equilíbrio, ajuda a melhorar as suas capacidades funcionais como também os ajuda a ganhar consciência das suas limitações, conferindo-lhes maior segurança, para que não sofram quedas.

As grandes áreas de intervenção da fisioterapia no idoso recaem fundamentalmente sobre tratamento do paciente com imobilização prolongada; tratamento dos quadros inflamatórios; tratamento de sequelas de acidente vascular encefálico; tratamento preventivo nos quadros demenciais; e no tratamento dos quadros osteodegenerativos.

Em tudo isto torna-se imprescindível a participação e envolvimento dos familiares no tratamento do idoso.



## Reflexão Final

O envelhecimento progressivo da população exige às respostas sociais, existentes para os idosos, a criação de novas estratégias de atuação com o objetivo de proporcionar um envelhecimento ativo e saudável, que permitam à pessoa idosa prolongar a sua autonomia, melhorando as suas condições de saúde, participação social e segurança, de forma a garantir a sua qualidade de vida.

O plano de atividades de desenvolvimento pessoal visa uma melhoria na organização e orientação da instituição, dos utentes, colaboradores e de outras pessoas envolvidas ou não à instituição no que diz respeito à realização das atividades socioculturais.

As atividades apresentadas neste plano vão de encontro à idade, ao grau de dependência/limitações e capacidades dos utentes das várias respostas sociais e têm como principais objetivos, combater o sedentarismo, motivar para a independência e ainda a satisfação pessoal.

A Associação Tinalhense de Apoio Social – Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção vai continuar a apostar nas parcerias com outras Instituições Particulares de Solidariedade Social e ainda com Entidades Públicas com o objetivo de angariar vários recursos, nomeadamente, atividades socioculturais, transporte, infraestruturas, apoios monetários entre outros, de forma a minimizar os custos de certas atividades, envolver utentes de várias instituições e/ou comunidade.



Em suma, é nosso objetivo cumprir o plano de atividades a que a instituição se propõe, no entanto, ao longo do ano, poderá sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados com novas atividades.



O Presente Plano de Atividades foi aprovado em reunião de Direção, no dia 16 de novembro de 2021, e vai ser submetido à Assembleia Geral da Associação Tinalhense de Apoio Social – Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção, no dia 30 de novembro de 2021 para análise e aprovação do mesmo, a fim de vigorar no ano de 2022.

Sendo o seu cumprimento assegurado pela Direção Técnica.

Foi aprovado por unanimidade em Assembleia Geral no dia \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2021.

Presidente da Direção	Diretora Técnica	Animadora
Assinatura: <i>José António Esteves</i> <i>Aplicação</i>	Assinatura: <i>Cicília Ferreira</i>	Assinatura: <i>Carla</i>
Data: <i>13/11/2021</i>	Data: <i>13/11/2021</i>	Data: <i>13/11/2021</i>