



“A Idade é só um
Sinónimo de EXPERIÊNCIA!”



Serve o presente documento para apresentar uma proposta geral de atividades a realizar-se na Associação Solidariedade Social de Ferrel durante o período de Janeiro a Dezembro de 2015. Considera-se desde já pertinente informar que este Plano de Atividades poderá vir a sofrer alterações e desta forma ser ajustado, no que diz respeito aos seus objetivos, consoante o que, no presente ano, forem as necessidades dos utentes e da Associação.

De referir ainda, que cada atividade se encontra devidamente justificada, com período, descrição e objetivos. No final, encontram-se os custos previstos para a concretização das mesmas.



Atividade	Período	Descrição	Objectivos
<p>Ginástica Sénior (Fisioterapeuta Cláudia) (Animadora)</p>	<p>Todos os meses 2 vezes por semana (Terça-feira e Sexta-feira)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Relaxamento; - Exercício de Aquecimento; - Exercício de Manipulação; 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento das capacidades físicas; - Assegurar as condições de bem-estar dos utentes; - Equilíbrio e Flexibilidade; - Facilitar o processo de reabilitação.
<p>Caminhada Matinal Diária</p>	<p>Sempre que possível todos os dias pela manhã</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de fortalecimento muscular e de flexibilidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover e manter os índices de independência dos idosos; - Favorecer o desenvolvimento; - Recuperar a confiança e o domínio do corpo.
<p>Expressão Plástica e Artísticas</p>	<p>Todos os meses 2 vezes por semana</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pintura; - Colagens; - Trabalhos manuais; - Escultura; - Bordados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento da partilha, trabalho em grupo, confiança e iniciativa; - Promover o convívio e o bem-estar; - Expressar-se através das artes plásticas e dos trabalhos manuais; - Participação ativa dos utentes;



			<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a imaginação e a criatividade através da expressão plástica; - Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos utentes.
Expressão Musical/Dança/Corporal	Todos os meses	<ul style="list-style-type: none"> - Ouvir sons e identificá-los; - Cantar; - Construção de instrumentos e tocá-los; - Execução de coreografias; - Dança Livre; - Dança de Roda; - Combinar o movimento com a música. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar a memória de músicas antigas; - Oferecer aos utentes um desenvolvimento auditivo; - Criar o gosto pela dança e pelo movimento; - Desenvolver a concentração e a criatividade.
Expressão Dramática/Teatro	Sempre que apropriado	<ul style="list-style-type: none"> - Expressão corporal, vocal, facial e orientação espacial. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a comunicação, a criatividade, a motivação, a imaginação, a improvisação e o relaxamento; - Expressarem-se individualmente ou em grupo.
Atividades Cognitivas ou Mentais ou Treino de Competências	Todos os meses 1 vez por semana	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de treino de Português, Matemática e História de Portugal; - Jogos de concentração e memória (pinturas de desenhos 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver e estimular a concentração, memória; - Relembrar o vocabulário; - Desenvolver o raciocínio.



		identificados, labirintos, diferenças, cruzadinhas).	
Jogos de Entretenimento	Todos os dias	<ul style="list-style-type: none"> - Jogos Tradicionais; - Torneios de Chiquinho, Dominó, Loto; - Jogo do sabe...sabe, cartas, dominó, loto, puzzles, memória, uno, glória. 	<ul style="list-style-type: none"> - Permitem promover o convívio e a interação entre utentes; - Relembrar e desenvolver a atenção dos utentes.
Atelier de Cozinha	Todos os meses	<ul style="list-style-type: none"> - Execução de descasca de batatas, cenouras, favas, entre outros; - Elaboração da Salada de Fruta; e - Confeção de bolos, bolachas, biscoitos, queques entre outros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o saber-fazer dos utentes, o espírito de grupo; - Relembrar hábitos, costumes, vivências ao nível da cozinha. - Partilhar conhecimentos de receitas antigas; - Confeção e venda - Estimular a motricidade fina
Atelier de Beleza	15 em 15 dias	<ul style="list-style-type: none"> - Fazer a manicura, pédicure e depilação aos utentes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o cuidado pessoal; - Promover a auto-estima.
Atelier de Costura	Sempre que apropriado	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhos em feltro; 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento da



		<ul style="list-style-type: none"> - Saquinhos de cheiro; - Pequenos arranjos; - Confecção de pequenos trabalhos para épocas Festivas; e - Bonecas de pano. 	<ul style="list-style-type: none"> motricidade fina; e - Produzir pequenos trabalhos.
Atelier de Informática	15 em 15 dias	<ul style="list-style-type: none"> - Consultar o e-mail (enviar e receber); - Pesquisa de notícias; - Redação de pequenos textos; e - skype. 	<ul style="list-style-type: none"> - Continuar a Unir gerações; -Mudar a percepção da velhice a do envelhecimento aos mais novos; e - Estimular a memória e a Concentração.
Atelier de Estimulação Sensorial	1 vez por mês	<ul style="list-style-type: none"> - Dirigir os olhos para um estímulo luminoso; - Seguir com os olhos um objecto; - Reagir à sua imagem no espelho; - Olhar na direcção de uma fonte sonora; -Responder à voz do técnico; - Distinguir as vozes dos animais mais comuns; - Reagir às várias partes do 	<ul style="list-style-type: none"> - Reagir a estímulos visuais; - Reagir a estímulos auditivos; - Reagir a estímulos tácteis; - Reagir a estímulos do olfacto; e - Reagir a estímulos gustativo.



		<p>corpo;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explorar objectos; - Reagir aos diferentes sabores (doce, salgado); e - Diferenciar alguns cheiros. 	
Atelier de Som e Imagem	Todos os meses 1 vez por mês		<ul style="list-style-type: none"> -proporcionar momentos de lazer; e - Reviver costumes antigos.
Atelier de Jardinagem	Todos os meses 1 vez por mês		<ul style="list-style-type: none"> - Contribuir para a ocupação de tempos livres; - Favorecer a boa forma física; - Relembrar hábitos da vida quotidiana (contacto com o campo/horta); - Exercitar o cognitivo; - Manter o contacto com a natureza; e - Utilização de utensílios essenciais para a agricultura
Tardes da Saúde	2 em 2 meses	<ul style="list-style-type: none"> - Sessões de esclarecimento com a equipa de Enfermagem, Nutricionista, Médicos e 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos; e - Fomentar e discutir ideias e

		<p>convidados que tenham essa doença; e</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rastreios. 	<p>opiniões.</p>
<p>Tardes de Sessões de Cinema</p>	<p>Todos os meses 1 vez por mês</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Visionamento de variados filmes portugueses e documentários. 	<ul style="list-style-type: none"> - Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências.
<p>Tardes de Passeio Ou Visitas Culturais</p>	<p>Sempre que possível</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saídas com o Plano de Cidadania Sénior da Câmara Municipal de Peniche; - Voltas Saloias; e - Passeio em alguma Fabrica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Permitir novas descobertas; - Relembrar a atenção dos utentes; - Promover o bem-estar dos utentes; - Evitar o isolamento e a depressão; - Relacionar acontecimentos que os utentes tivessem gostado; - Alargar a imaginação dos utentes.
<p>Colónia de Férias</p>	<p>Outubro 07,08 e 09</p>	<p>Idanha- a - nova</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos utentes; - Incentivar os utentes a prática de turismo; - Favorecer o convívio, a troca de experiencias e



Plano de Atividades 2015

			<p>vivências;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evitar o isolamento e a depressão; - Permitir novas descobertas; <p>e</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relacionar acontecimentos que os utentes tivessem gostado.
Comemorações das Estações do Ano	Na mudança das estações	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de painéis, telas, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dar a conhecer os trabalhos realizados pelos utentes; - Desenvolver a motricidade fina, a criatividade e o espírito de improvisação dos utentes.
Comemorações dos Aniversários dos utentes	No dia dos Aniversários	<ul style="list-style-type: none"> - Na hora do lanche cantamos os "Parabéns" e entregamos uma lembrança. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a auto-estima; - Preservar a identificação dos utentes.
Comemoração do Dia de Reis	06 de Janeiro Terça-feira	<ul style="list-style-type: none"> - Confeção de Bolo-Rei; - Teatro de Sombras; - Ensaio de uma música alusiva ao dia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Partilha de tradições de forma lúdica e criativa; - Desenvolver as capacidades e criatividade; - Proporcionar momentos de festa e de convívio entre outras instituições..

Comemoração Dia Mundial do Doente	11 de Fevereiro Quarta-feira	- Lembrança para todas as valências.	- Fornecer informação alusiva ao tema; - Promover a saúde; - Desenvolver a criatividade e a imaginação.
Comemoração do Dia da Amizade	14 de Fevereiro Comemoramos a 16 Segunda -feira	- Decoração da instituição; e - Passagem do filme " A Canção de Lisboa".	- Proporcionar ocasiões audiovisuais; e - Promover o Convívio;
Comemoração do Carnaval	12 e 13 de Fevereiro	- Execução dos fatos de Carnaval; - Decoração da instituição; - Ver Desfile das crianças de manhã; - Tarde na discoteca; - Lanche Partilhado.	- Promover momentos de alegria e lazer; - Promover o Convívio entre instituições; - Participação ativa dos utentes; - Favorecer a auto-estima.
Comemoração do Dia Int. da Mulher	09 de Março Segunda-feira	- Elaboração de Flores de papel; - Realização da exposição.	- Promover a auto-estima e da sua imagem; - Realizar atividades criativas e recreativas.
Dia da Incontinência urinária	13 de Março Sexta- feira	- Sessão de Esclarecimento;	- Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos
Dia do Pai	19 de Março Quinta-feira	- Almoço de pais e filhos; e - Elaboração de Prendas.	- Promover a aproximação com a família; e

			- Valorizar o papel do utente na família.
Comemoração do Dia da Agricultura	20 de Março Quinta-feira	- Plantação de flores e ervas aromáticas no quintal interior.	- Inculcar hábitos de responsabilidade em relação ao quintal; - Sensibilizar os utentes para as questões ambientais.
Dia Mundial da Água	22 de Março	- Visita a etar de Óbidos.	- Sensibilizar os utentes para as questões ambientais.
Comemoração da Páscoa	02 de Abril Quinta-feira	- Elaboração das lembranças; - Exposição alusiva ao tema; - Confeção do folar da Páscoa na instituição, por um padeiro convidado; - Bailarico; - Lanche referente a época.	- Realizar atividades criativas e recreativas; - Promover o convívio; - Desenvolver as aptidões manuais dos utentes.
Dia Mundial do Livro	23 de Abril	- Elaboração de um Livro de recordações.	- Relembrar hábitos, costumes;
Comemoração do Dia Mundial da Dança	29 de Abril Terça-feira	- Assistir ou participar numa aula de dança.	- Utilizar a dança como forma de ritmo produzido pelo corpo; - Promover a interação entre os utentes;

			<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver e estimular as capacidades físicas e artísticas dos utentes; - Criar o gosto pela Dança.
Dia da Mãe	03 de Maio Domingo	<ul style="list-style-type: none"> - Almoço de pais e filhos; e - Elaboração de Prendas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a aproximação com a família; e - Valorizar o papel do utente na família.
Comemoração das Aparições de Fátima	13 de Maio/13 de Outubro	<ul style="list-style-type: none"> - Visionamento da missa através da televisão; - Passeio ao Santuário da Nossa Senhora de Fátima. 	<ul style="list-style-type: none"> - Relembrar hábitos, costumes; - Passeio/Diversão para os utentes.
Festa da Família	15 de Maio	<ul style="list-style-type: none"> - Arraial no nosso Instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reavivar memórias; - Melhorar a sua qualidade de vida; - Promover o convívio entre utentes e familiares.
Comemoração dos Santos Populares	13, 24 e 27 de Junho	<ul style="list-style-type: none"> - Preparação dos fatos e adereços para as Marchas Populares; - Construção de arcos e balões; - Decoração da instituição; - Festa gastronómica (sardinhada). 	<ul style="list-style-type: none"> - Reviver esta tradição; - Promover o convívio e o bem-estar; - Realizar atividades criativas e recreativas; - Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos utentes.



Comemoração do Dia dos Avós	25 de Julho Sexta-feira	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração das lembranças; - Tarde Dançante; - Lanche de confraternização com os netos na instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer a importância dos Avós na família; - Valorização dos laços familiares; - Fomentar a criatividade e a imaginação.
Comemoração do Dia Mundial da Fotografia	19 de Agosto Terça-feira	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de um cenário; - Realização de uma sessão fotográfica; - Exposição posterior do trabalho; 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver as competências: auto-estima, autoconfiança e autonomia.
Comemoração do Coração Dia Mundial da Doença de Alzheimer	22 de Setembro Terça-feira	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de um jogo alusivo ao tema; 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver e estimular as capacidades de raciocínio e o vocabulário; Promover a comunicação, a interação e o diálogo entre os idosos
Comemoração do Dia Mundial do Turismo	25 de Setembro Sexta-feira	<ul style="list-style-type: none"> - Visita ao turismo local de manhã; - Visita à fortaleza de tarde; - Exposição de fotografias de todos os passeios que tenhamos feito até Setembro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Permitir novas descobertas; - Promover o bem-estar dos utentes; - Evitar o isolamento e a depressão; - Relacionar acontecimentos que os utentes tivessem gostado.
		<ul style="list-style-type: none"> - Realização de uma tarde de 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio e o

Comemoração do Dia do Idoso/Dia da Música	01 de Outubro Quinta-feira	Musica Tradicional Portuguesa; - Elaboração das Lembranças.	bem-estar entre utentes, funcionárias e directores; - Evitar o isolamento e a depressão.
Comemoração do Dia Mundial da Alimentação	16 de Outubro Sexta-feira	- Conversa com a nutricionista; - Elaboração de uma Roda dos Alimentos; - Exploração de novas plantações para a nossa mini horta.	- Promover o bem-estar; - Implementar hábitos de vida saudável nos utentes; - Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências.
Comemoração do Dia Int. da Terceira Idade	28 de Outubro Quarta-feira	- Momentos de diversão com o Jardim Infantil de Ferrel.	- Promover o bem-estar; - Valorização dos laços entre as crianças e os idosos.
Comemoração do Dia São Martinho	11 de Novembro Quarta-feira	- Quadras; - Decoração; - Lanche de convívio e realização do magusto.	- Preservar a tradição; - Promover o convívio e o bem-estar; - Relembrar hábitos, e costumes.
Comemoração do Natal	Dezembro 2015	-Elaboração da decoração da instituição; - Elaboração dos postais; - Preparativos para a festa de Natal (Coreografias, Teatros,	- Proporcionar o envolvimento dos utentes nesta quadra; -Desenvolver as capacidades artísticas e plásticas; - Possibilitar a relação de



		Musicas, Poemas, Quadras...) - Festa de Natal para as famílias, funcionárias e utentes.	todos; - Desenvolver a atenção e memória.
Comemoração do Ano Novo	Dezembro 2015	- Largada de Balões para as famílias, funcionárias e utentes com uma mensagem de paz.	- Proporcionar o envolvimento dos utentes nesta quadra; - Relembrar hábitos e costumes nesta quadra.



Custos Previstos

<u>Atividades</u>	<u>Custos da Associação</u>		<u>Custos por Utente</u>
Expressões	1500€		
Tardes de Passeios ou Visitas Culturais (Camioneta)	600€		7€ (Passeio a Fátima) 15€ (Passeio a Lisboa)
Colonia de Férias			45€ (por utente)
Outros	800€		
TOTAL:	2900€		

A Directora Técnica

Mafalda Chaves

A Animadora

Vera Cruz

O Presidente da Direcção

L. L. L. L.