

ASSOCIAÇÃO DE PROTECÇÃO SOCIAL A POPULAÇÃO DA GRANJA



PLANO DE ACTIVIDADES 2023

Data: 21/11/2022

Responsável pela Elaboração:

Filipa Bragança
Dulce Batista



Data: _____/_____/_____

Responsável pela aprovação:

PLANO DE ACTIVIDADES

Objectivos	Recursos
<ul style="list-style-type: none">❖ Promover o desenvolvimento Pessoal e Social;❖ Promover o elo de ligação entre idosos, família e instituição;❖ Identificar o interesse dos utentes por temas, assuntos, necessidades e motivações;❖ Aproximar a instituição da comunidade;❖ Fomentar a abertura da instituição às famílias;❖ Criar e desenvolver laços afectivos entre família e utente;❖ Sensibilizar crianças e idosos para um trabalho em conjunto;❖ Promover a estimulação sensorial e cognitiva.	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Idosos❖ Equipa Técnica (Diretora Técnica, Animadora Sociocultural)❖ Auxiliares serviços gerais❖ Outros funcionários da instituição❖ Técnico de desporto disponibilizado pela CMMourão❖ Familiares❖ Crianças <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Materiais de desperdício❖ Carrinhas/autocarro❖ Material audiovisual❖ Livros/revistas/jornais❖ Todo o material inerente a preparação de festas <p>Físicos:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Salas de actividades❖ Refeitório❖ Espaço exterior❖ Outras instituições

Janeiro		
DATA	ATIVIDADES	OBJETIVOS
Dia 6 Dia de Reis	• Visualização de um vídeo sobre a lenda dos 3 Reis Magos	• Proporcionar um momento de lazer
Dia 29 Dia Mundial do Puzzle	• Montagem de um Puzzle	• Proporcionar um momento de diversão/lazer
2 Vezes na semana	• Atividade Física	• Aumentar a força muscular e resistência
1 Vez na semana	• Jogos cognitivos	• Aumentar a atividade cerebral e retardar os efeitos da perda de memória
1 Vezes na semana	• Jogos sensoriais	• Estimulação dos cinco sentidos
1 Vezes na semana	• Expressão Plástica	• Desenvolver/estimular a imaginação e a criatividade através de várias formas de expressão
1 Vez na semana	• Atelier de Estética	• Estimular o bem-estar
1 Vez na semana	• Jogos de mesa	• Desenvolvimento de competências e habilidades

Fevereiro		
DATA	ATIVIDADES	OBJETIVOS
Dia 14 Dia dos Namorados	• Competição entre casais / amigos	• Proporcionar um momento de lazer
Dia 25 Carnaval	• Decoração alusiva ao tema do Carnaval • Desfile de Carnaval	• Proporcionar um momento de convívio entre os idosos e a população
2 Vezes na semana	• Atividade Física	• Aumentar a força muscular e resistência
1 Vez na semana	• Jogos cognitivos	• Aumentar a atividade cerebral e retardar os efeitos da perda de memória
1 Vezes na semana	• Jogos sensoriais	• Estimulação dos cinco sentidos
1 Vezes na semana	• Expressão Plástica	• Desenvolver/estimular a imaginação e a criatividade através de várias formas de expressão
1 Vez na semana	• Atelier de Estética	• Estimular o bem-estar
1 Vez na semana	• Jogos de mesa	• Desenvolvimento de competências e habilidades

Março		
DATA	ATIVIDADES	OBJETIVOS
Dia 8 Dia da Mulher	• Elaboração e distribuição de lembranças alusivas ao tema	• Aproximação dos idosos
Dia 27 Dia Mundial do Teatro	• Realização de uma peça de Teatro	• Proporcionar um momento de entretenimento entre os utentes
2 Vezes na semana	• Atividade Física	• Aumentar a força muscular e resistência
1 Vez na semana	• Jogos cognitivos	• Aumentar a atividade cerebral e retardar os efeitos da perda de memória
1 Vezes na semana	• Jogos sensoriais	• Estimulação dos cinco sentidos
1 Vezes na semana	• Expressão Plástica	• Desenvolver/estimular a imaginação e a criatividade através de várias formas de expressão
1 Vez na semana	• Atelier de Estética	• Estimular o bem-estar
1 Vez na semana	• Jogos de mesa	• Desenvolvimento de competências e habilidades

Abril		
DATA	ATIVIDADES	OBJETIVOS
Páscoa	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboração e distribuição de lembranças alusivas • Lanche 	<ul style="list-style-type: none"> • Aproximação dos idosos
Dia 6 Dia Mundial da Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> • Atividade Física 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar a força muscular e resistência
Dia 13 Dia do Beijo	<ul style="list-style-type: none"> • Realização de um vídeo 	<ul style="list-style-type: none"> • Criar laços afetivos entre os utentes / familiares / amigos
Dia 16 Dia Mundial da Voz	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo de estimulação sensorial 	<ul style="list-style-type: none"> • Estimulação dos sentidos e proporcionar um momento de diversão
Dia 22 Dia Mundial da Terra	<ul style="list-style-type: none"> • Palestra da importância da preservação do Planeta 	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir novos conhecimentos
2 Vezes na semana	<ul style="list-style-type: none"> • Atividade Física 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar a força muscular e resistência
1 Vez na semana	<ul style="list-style-type: none"> • Jogos cognitivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar a atividade cerebral e retardar os efeitos da perda de memória
1 Vezes na semana	<ul style="list-style-type: none"> • Jogos sensoriais 	<ul style="list-style-type: none"> • Estimulação dos cinco sentidos
1 Vezes na semana	<ul style="list-style-type: none"> • Expressão Plástica 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver/estimular a imaginação e a criatividade através de várias formas de expressão
1 Vez na semana	<ul style="list-style-type: none"> • Atelier de Estética 	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular o bem-estar
1 Vez na semana	<ul style="list-style-type: none"> • Jogos de mesa 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento de competências e habilidades

Maio		
DATA	ATIVIDADES	OBJETIVOS
Dia 4 Dia Internacional do Bombeiro	• Palestra sobre o papel do Bombeiro na Comunidade	• Proporcionar um momento de lazer e estimular a concentração
Dia 5 Dia Mundial da Higiene das Mãos	• Conversa acerca do tema	• Advertir à importância dos hábitos de higiene
2 Vezes na semana	• Atividade Física	• Aumentar a força muscular e resistência
1 Vez na semana	• Jogos cognitivos	• Aumentar a atividade cerebral e retardar os efeitos da perda de memória
1 Vezes na semana	• Jogos sensoriais	• Estimulação dos cinco sentidos
1 Vezes na semana	• Expressão Plástica	• Desenvolver/estimular a imaginação e a criatividade através de várias formas de expressão
1 Vez na semana	• Atelier de Estética	• Estimular o bem-estar
1 Vez na semana	• Jogos de mesa	• Desenvolvimento de competências e habilidades
2 Vezes na semana	• Atividades Psicomotoras	• Aumentar a força muscular e resistência

Junho		
DATA	ATIVIDADES	OBJETIVOS
Dia 8 Dia Mundial dos Oceanos	• Advertir acerca da importância dos oceanos	• Desenvolver novos conhecimentos acerca do tema
Dia 15 Dia Mundial da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa	• Palestra sobre o tema	• Consciencializar os utentes acerca do tema
Dia 18 Dia Internacional do Piquenique	• Fazer um piquenique	• Promover o convívio entre os idosos
2 Vezes na semana	• Atividade Física	• Aumentar a força muscular e resistência
1 Vez na semana	• Jogos cognitivos	• Aumentar a atividade cerebral e retardar os efeitos da perda de memória
1 Vezes na semana	• Jogos sensoriais	• Estimulação dos cinco sentidos
1 Vezes na semana	• Expressão Plástica	• Desenvolver/estimular a imaginação e a criatividade através de várias formas de expressão
1 Vez na semana	• Atelier de Estética	• Estimular o bem-estar
1 Vez na semana	• Jogos de mesa	• Desenvolvimento de competências e habilidades
2 Vezes na semana	• Atividades Psicomotoras	• Aumentar a força muscular e resistência

Julho		
DATA	ATIVIDADES	OBJETIVOS
Dia 1 Dia Internacional da Piada	• Contar Anedotas	• Proporcionar um momento de diversão/convívio entre os idosos
Dia 7 Dia Mundial do Chocolate	• Confeção de um bolo de chocolate	• Promover convívio entre os utentes
Dia 10 Dia Mundial da Pizza	Confeção de uma pizza pelos idosos, com ingredientes à sua escolha	• Promover o convívio entre os utentes
Dia 20 Dia do Amigo	• Redigir e enviar uma carta a um amigo	• Desenvolver os laços afetivos entre os utentes
2 Vezes na semana	• Atividade Física	• Aumentar a força muscular e resistência
1 Vez na semana	• Jogos cognitivos	• Aumentar a atividade cerebral e retardar os efeitos da perda de memória
1 Vezes na semana	• Jogos sensoriais	• Estimulação dos cinco sentidos
1 Vezes na semana	• Expressão Plástica	• Desenvolver/estimular a imaginação e a criatividade através de várias formas de expressão
1 Vez na semana	• Atelier de Estética	• Estimular o bem-estar
1 Vez na semana	• Jogos de mesa	• Desenvolvimento de competências e habilidades

Agosto		
DATA	ATIVIDADES	OBJETIVOS
Dia 19 Dia Mundial da Fotografia	<ul style="list-style-type: none"> • Realização de uma montagem de fotos dos idosos • Votação da foto mais criativa 	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular a criatividade e a imaginação dos idosos
Dia 24 Dia do Artista	<ul style="list-style-type: none"> • Criação de uma pintura individual 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a criatividade/imaginação
2 Vezes na semana	<ul style="list-style-type: none"> • Atividade Física 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar a força muscular e resistência
1 Vez na semana	<ul style="list-style-type: none"> • Jogos cognitivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar a atividade cerebral e retardar os efeitos da perda de memória
1 Vezes na semana	<ul style="list-style-type: none"> • Jogos sensoriais 	<ul style="list-style-type: none"> • Estimulação dos cinco sentidos
1 Vezes na semana	<ul style="list-style-type: none"> • Expressão Plástica 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver/estimular a imaginação e a criatividade através de várias formas de expressão
1 Vez na semana	<ul style="list-style-type: none"> • Atelier de Estética 	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular o bem-estar
1 Vez na semana	<ul style="list-style-type: none"> • Jogos de mesa 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento de competências e habilidades

Setembro		
DATA	ATIVIDADES	OBJETIVOS
Dia 21 Dia Mundial da Doença de Alzheimer	• Palestra acerca do tema	• Conscientizar os utentes acerca do tema e adquirir novos conhecimentos
Dia 25 Dia Mundial do Sonho	• Diálogo com os idosos sobre os sonhos/desejos que gostariam de concretizar	• Proporcionar um momento de convívio e estimular a imaginação
2 Vezes na semana	• Atividade Física	• Aumentar a força muscular e resistência
1 Vez na semana	• Jogos cognitivos	• Aumentar a atividade cerebral e retardar os efeitos da perda de memória
1 Vezes na semana	• Jogos sensoriais	• Estimulação dos cinco sentidos
1 Vezes na semana	• Expressão Plástica	• Desenvolver/estimular a imaginação e a criatividade através de várias formas de expressão
1 Vez na semana	• Atelier de Estética	• Estimular o bem-estar
1 Vez na semana	• Jogos de mesa	• Desenvolvimento de competências e habilidades

Outubro		
DATA	ATIVIDADES	OBJETIVOS
Dia 2 Dia Mundial do Sorriso	• Jogo da Gargalhada	• Estimulação sensorial
Dia 16 Dia Mundial da Alimentação	• Criação de uma roda dos alimentos	• Proporcionar um momento de lazer/convívio e adquirir novos conhecimentos
Dia 28 Dia Internacional da 3ª Idade	• Passeio organizado pela Câmara Municipal de Mourão	• Proporcionar um momento de lazer
Dia 31 Dia das Bruxas	• Festa de Halloween	• Promover o convívio entre os idosos, os seus familiares e funcionários da instituição
2 Vezes na semana	• Atividade Física	• Aumentar a força muscular e resistência
1 Vez na semana	• Jogos cognitivos	• Aumentar a atividade cerebral e retardar os efeitos da perda de memória
1 Vezes na semana	• Jogos sensoriais	• Estimulação dos cinco sentidos
1 Vezes na semana	• Expressão Plástica	• Desenvolver/estimular a imaginação e a criatividade através de várias formas de expressão
1 Vez na semana	• Atelier de Estética	• Estimular o bem-estar
1 Vez na semana	• Jogos de mesa	• Desenvolvimento de competências e habilidades

Novembro		
DATA	ATIVIDADES	OBJETIVOS
Dia 5 Dia Mundial do Cinema	• Visualização de um filme	• Proporcionar um momento de lazer
Dia 20 Dia Nacional do Pijama	• Passar o dia em Pijama	• Proporcionar um momento de diversão
2 Vezes na semana	• Atividade Física	• Aumentar a força muscular e resistência
1 Vez na semana	• Jogos cognitivos	• Aumentar a atividade cerebral e retardar os efeitos da perda de memória
1 Vezes na semana	• Jogos sensoriais	• Estimulação dos cinco sentidos
1 Vezes na semana	• Expressão Plástica	• Desenvolver/estimular a imaginação e a criatividade através de várias formas de expressão
1 Vez na semana	• Atelier de Estética	• Estimular o bem-estar
1 Vez na semana	• Jogos de mesa	• Desenvolvimento de competências e habilidades

Dezembro		
DATA	ATIVIDADES	OBJETIVOS
Dia 4 Dia da Bolacha	• Confeção de bolachas	• Promover o convívio entre os idosos
Durante o mês de dezembro: Actividades alusivas ao Natal	• Recolha de canções e histórias da época • Rifas / cabaz de Natal	• Sensibilizar para os valores humanos e familiares da quadra
Dia a designar Festa de Natal	• Ceia de Natal	• Potenciar o convívio entre familiares e idosos
2 Vezes na semana	• Atividade Física	• Aumentar a força muscular e resistência
1 Vez na semana	• Jogos cognitivos	• Aumentar a atividade cerebral e retardar os efeitos da perda de memória
1 Vezes na semana	• Jogos sensoriais	• Estimulação dos cinco sentidos
1 Vezes na semana	• Expressão Plástica	• Desenvolver/estimular a imaginação e a criatividade através de várias formas de expressão
1 Vez na semana	• Atelier de Estética	• Estimular o bem-estar
1 Vez na semana	• Jogos de mesa	• Desenvolvimento de competências e habilidades