

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

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

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

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 Camara 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 Vez na semana	• Jogos sensoriais	• Estimulação dos cinco sentidos
1 Vez 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