

ASSOCIAÇÃO DE PROTECÇÃO SOCIAL A POPULAÇÃO DA GRANJA



PLANO DE ACTIVIDADES 2024

Data: 15/12/2023

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, Chefe de Serviços) ❖ Auxiliares serviços gerais ❖ Outros funcionários da instituição ❖ Técnicos disponibilizados 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 13 Carnaval | <ul style="list-style-type: none"> • Decoração alusiva ao tema do Carnaval • Desfile de Carnaval | <ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar um momento de convívio entre os idosos e a população |
| 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 |

| Março | | |
|----------------------|--|---|
| DATA | ATIVIDADES | OBJETIVOS |
| Dia 19 Dia do Pai | • Elaboração e distribuição de lembranças alusivas ao tema | • Aproximação dos idosos com os filhos |
| Dia 20 Primavera | • Elaboração e decoração do salão | • Proporcionar um momento de entretenimento entre os utentes |
| Dia 31 Pascoa | • Elaboração e distribuição de lembranças alusivas • Lanche | • Aproximação dos 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 |

| Abril | | |
|--|---|---|
| DATA | ATIVIDADES | OBJETIVOS |
| Dia 6 Dia Mundial da Atividade Física | • Atividade Física | • Aumentar a força muscular e resistência |
| Dia 16 Dia Mundial da Voz | • Jogo de estimulação sensorial | • Estimulação dos sentidos e proporcionar um momento de diversão |
| Dia 22 Dia Mundial da Terra | • Palestra da importância da preservação do Planeta | • Adquirir novos conhecimentos |
| Dia 25 Dia da Liberdade | • Atividades alusivas ao tema | • Partilha de vivências |
| 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 |

| Maio | | |
|-----------------------------|---|---|
| DATA | ATIVIDADES | OBJETIVOS |
| Dia 1 Dia do trabalhador | • Palestra sobre o papel do trabalhador | • Proporcionar um momento de lazer entre os utentes |
| Dia 5 Dia da Mãe | • Conversa acerca do tema | • Convívio entre familiares |
| 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 1 Dia da criança | • Advertir acerca da importância dos direitos das crianças | • Desenvolver novos conhecimentos acerca do tema |
| Dia 13 Dia de Santo António | • Festa alusiva ao Santo | • Convívio entre utentes e familiares |
| 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 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"> • 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 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 11 Dia de São Martinho | • Festa na Instituição | • Convívio entre utentes e familiares |
| 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 |