



# Plano Anual de Atividades

## 2022

### Educação Social

Centro de Dia e Prolongamento da ERPI





## **Enquadramento**

O presente documento constitui o Plano de Atividades a desenvolver no decorrer do ano de 2022 com os clientes de Centro de Dia e Prolongamento da ERPI.

Este tem como principal objetivo implementar um conjunto de ações de estimulação e animação direcionadas ao cliente, tendo em conta as suas necessidades e características individuais e respeitando os diferentes níveis de autonomia e dependência de cada um, permitindo a partilha e a melhoria da sua qualidade de vida.

As atividades propostas procuram promover no cliente a sua autoestima e bem-estar, retardar ou estabilizar a seu processo de envelhecimento, oferecer momentos de participação ativa e de socialização, contrariar o sentimento de abandono, fomentar tempos de distração e boa disposição, promover a troca de experiências, bem como, estimular as competências cognitivas e de motricidade.

Face a isto, as atividades propostas encontram-se divididas em várias categorias, entre elas: atividades da vida diária, atividades lúdicas e de lazer, atividades sensoriais, atividades cognitivas, atividades físicas e motoras, atividades de expressão plástica, atividades intergeracionais, atividades religiosas, atividades comunitárias / sociais e dinâmicas de grupo.

É fundamental que as pessoas idosas ocupem o seu tempo livre com atividades, que lhes permitam sentirem-se úteis, participar ativamente na sociedade, fortalecer as relações interpessoais e estimularem as suas capacidades, prevenindo desta forma alguns declínios associados ao processo de envelhecimento, tendo sempre presente os seus interesses, a livre expressão e a criatividade, desenvolvendo-se tanto a nível pessoal, como a nível social (Cunha, 2009).

## Plano Anual

Nos quadros seguintes, descrevem-se as atividades a implementar e dinamizar anualmente.

Mês	Atividades	Objetivos
<b>Janeiro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dia de Reis (picotar e destacar coroas);</li> <li>- Atividades de expressão plástica alusivas ao Inverno;</li> <li>- Dia Internacional do Riso;</li> <li>- Dia da Escrita à Mão (escrever mensagens);</li> <li>- Dia Mundial do Puzzle (construção de puzzles);</li> <li>- Dia da Saudade (escrever uma mensagem para alguém especial);</li> <li>- Diversas atividades de estimulação cognitiva, física e sensorial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolvimento da preensão e coordenação de dedos e mãos;</li> <li>- Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas;</li> <li>- Estimular as capacidades emocionais;</li> <li>- Estimular a motricidade fina, a capacidade de associação, a memória e concentração;</li> <li>- Manutenção e estimulação das capacidades motoras, cognitivas e sensoriais;</li> <li>- Orientação temporal e espacial.</li> </ul>

Mês	Atividades	Objetivos
<b>Fevereiro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atividades de expressão plástica, lúdicas e de lazer;</li> <li>- Dia Mundial da Nutella (confeção de crepes com Nutella);</li> <li>- Diversas atividades de estimulação cognitiva, física e sensorial;</li> <li>- Dia dos Afetos (construção do correio do amor);</li> <li>- Início das atividades alusivos ao Carnaval (realização de fatos e mascaras).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas;</li> <li>- Proporcionar novas experiências;</li> <li>- Estimular a motricidade fina, a capacidade de associação, a memória e a concentração dos clientes;</li> <li>- Melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos clientes;</li> <li>- Promover a aprendizagem ao longo da vida.</li> </ul>

Mês	Atividades	Objetivos
<b>Março</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carnaval (participação no desfile);</li> <li>- Jogos de tabuleiro;</li> <li>- Dia Internacional da Mulher (dia da beleza: cabelo, manicure, maquilhagem);</li> <li>- Dia do Pai (elaboração de lembranças e sessão fotográfica);</li> <li>- Atividades de expressão plástica alusivas à Primavera;</li> <li>- Passeio pela Congida;</li> <li>- Dia Mundial da Árvore (plantação de uma árvore).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viver momentos divertidos;</li> <li>- Promover a partilha e o convívio;</li> <li>- Valorizar o papel da mulher e do pai na família e na sociedade, promovendo sentimentos de autoestima;</li> <li>- Proporcionar momentos de descontração;</li> <li>- Sensibilizar e incentivar o contato com o meio ambiente;</li> <li>- Orientação temporal dos clientes.</li> </ul>

Mês	Atividades	Objetivos
<b>Abril</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dia Mundial da Atividade Física (caminhada);</li> <li>- Dia Mundial da Saúde (exercícios de relaxamento);</li> <li>- Dia Internacional dos monumentos (visita aos monumentos da Vila);</li> <li>- Atividades alusivas à Páscoa (decoração da instituição e elaboração de lembranças);</li> <li>- Páscoa (caça ao ovo);</li> <li>- Dia da Liberdade (elaboração de cravos e dinâmica de grupo “memórias de 1974”);</li> <li>- Dia Mundial do Livro (incentivar à leitura de livros e à escrita).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a participação ativa dos clientes;</li> <li>- Melhorar a qualidade de vida e bem-estar dos clientes;</li> <li>- Promover a aprendizagem ao longo da vida;</li> <li>- Estimular a destreza manual e a motricidade fina;</li> <li>- Manter e valorizar os hábitos religiosos;</li> <li>- Proporcionar momentos de convívio e diversão;</li> <li>- Reviver memórias antigas.</li> </ul>

Mês	Atividades	Objetivos
<p><b>Maio</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Celebrar o mês de Maria (rezar o terço diariamente);</li> <li>- Dia da Mãe (elaboração de lembrança e sessão fotográfica);</li> <li>- Visualização de um filme religioso;</li> <li>- Caminhadas ao ar livre;</li> <li>- Dia Internacional da Família (recolha e exposição de mensagens dos clientes, alusivas ao tema);</li> <li>- Dia Internacional dos Museus (visita a um museu).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter e valorizar os hábitos religiosos;</li> <li>- Estimular a destreza manual e a motricidade fina;</li> <li>- Valorizar o papel da mulher na família;</li> <li>- Estimulação da memória através de reminiscências;</li> <li>- Realçar a importância da família na estrutura do núcleo familiar, promovendo o contato do cliente com a família;</li> <li>- Promover a participação ativa dos clientes.</li> </ul>

Mês	Atividades	Objetivos
<b>Junho</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atividades ao ar livre;</li> <li>- Atividades de expressão plástica alusivas ao Verão;</li> <li>- Sensibilização sobre a prevenção da violência contra as pessoas idosas;</li> <li>- Diversos jogos de estimulação cognitiva;</li> <li>- Dia Mundial do Piquenique (passeio e piquenique);</li> <li>- Santos Populares (elaboração de manjericos, sardinhada e dança de marchas populares).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de convívio e promover a participação dos clientes;</li> <li>- Desenvolver a criatividade;</li> <li>- Sensibilizar os clientes para determinadas temáticas;</li> <li>- Estimular a busca pelo raciocínio lógico e desenvolver o espírito de competição saudável entre clientes;</li> <li>- Promover o convívio e criar momentos de animação.</li> </ul>

Mês	Atividades	Objetivos
<b>Julho</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dia Mundial das Bibliotecas (visita à Biblioteca Municipal);</li> <li>- Visita a um dos baloiços do concelho;</li> <li>- Dia Mundial do chocolate (confeção de queques de chocolate);</li> <li>- Caminhadas e atividades ao ar livre;</li> <li>- Dia dos Avós (elaboração de uma lembrança e sessão fotográfica).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a aprendizagem ao longo da vida;</li> <li>- Promover o bem-estar e o contato com a natureza;</li> <li>- Incrementar a participação dos clientes em atividades de culinária;</li> <li>- Favorecer a mobilidade articular;</li> <li>- Proporcionar momentos de descontração.</li> </ul>

Mês	Atividades	Objetivos
<b>Agosto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atividades físicas, de lazer, sensoriais e cognitivas;</li> <li>- Diversos jogos de coordenação motora;</li> <li>- Elaboração de arranjos de flores para oferta a N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> dos Montes Ermos;</li> <li>- Visita ao Santuário de N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> dos Montes Ermos;</li> <li>- Dia Mundial da Fotografia (construção de uma máquina fotográfica e sessão de fotografias);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a imaginação e a criatividade de cada cliente;</li> <li>- Proporcionar momentos de descontração;</li> <li>- Desenvolver a motricidade fina;</li> <li>- Manter e valorizar os hábitos religiosos;</li> <li>- Contato com novas tecnologias.</li> </ul>



Mês	Atividades	Objetivos
<b>Setembro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversas atividades de estimulação cognitiva e sensorial;</li> <li>- Trabalhos alusivos às vindimas;</li> <li>- Visita a uma vinha;</li> <li>- Exercício de escrita;</li> <li>- Dar as boas vindas ao Outono (Decalque de folhas);</li> <li>- Dia Mundial do Sonho (recolha e divulgação dos sonhos dos clientes);</li> <li>- Dia mundial do coração (atividades físicas).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a rapidez de raciocínio;</li> <li>- Promover o trabalho em grupo;</li> <li>- Reviver tradições;</li> <li>- Estimular a motricidade fina e desenvolver a prensão e coordenação de dedos e mãos;</li> <li>- Alertar os clientes para a importância da prevenção e controlo das doenças cardiovasculares;</li> <li>- Desenvolver as capacidades físicas dos clientes, promovendo a sua participação ativa.</li> </ul>

Mês	Atividades	Objetivos
<b>Outubro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dia Internacional do Idoso (convívio entre idosos);</li> <li>- Dia Mundial da Música (vinda da Banda Filarmónica à instituição);</li> <li>- Outubro Rosa (elaboração de um laço rosa com fuxicos);</li> <li>- Confeção de marmelada;</li> <li>- Dia Mundial da Alimentação (explorar as características de alguns elementos);</li> <li>- Festejar o Halloween (decoração da instituição e elaboração de lembrança);</li> <li>- Caminhadas e diversos exercícios ao ar livre se o tempo permitir;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorizar o papel do idoso;</li> <li>- Proporcionar momentos de descontração;</li> <li>- Sensibilizar os clientes para determinadas temáticas;</li> <li>- Valorizar as competências e os saberes dos clientes;</li> <li>- Promover hábitos de vida saudável;</li> <li>- Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas;</li> <li>- Estimular a coordenação motora.</li> </ul>

Mês	Atividades	Objetivos
<b>Novembro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atelier de Cozinha (confeção de bolas de sertã e licor para o dia do Magusto);</li> <li>- São Martinho (elaboração de cartuchos e magusto);</li> <li>- Atividades de expressão plástica alusivos ao Inverno;</li> <li>- Início dos preparativos de Natal (trabalhos manuais para a decoração da instituição).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incrementar a participação dos clientes em atividades de culinária;</li> <li>- Proporcionar momentos de convívio e diversão;</li> <li>- Estimular a motricidade fina, a criatividade e as capacidades artísticas.</li> </ul>

Mês	Atividades	Objetivos
<b>Dezembro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhos e jogos natalícios;</li> <li>- Elaboração de lembranças para oferecer aos clientes;</li> <li>- Atelier de Cozinha (confeção de rabanadas e milhos);</li> <li>- Ceia de Natal;</li> <li>- Véspera de Ano Novo (recolha e partilha de desejos para o ano novo).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver e estimular as capacidades cognitivas, a motricidade fina e a destreza manual;</li> <li>- Incrementar a participação dos clientes em atividades de culinária;</li> <li>- Proporcionar momentos de convívio e partilha.</li> </ul>

<b>Todo o ano</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Celebrar o aniversário dos clientes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevar a autoestima dos clientes, fazê-los sentir homenageados e importantes.</li> </ul>
-------------------	--	---



## **Considerações finais:**

As atividades de estimulação física e cognitiva, sensoriais, lúdicas e de lazer, expressão plástica e as dinâmicas de grupo, são planeadas mais pormenorizadas semanalmente.

Atividades como atualização dos calendários temporais e decoração da instituição consoante a época, são atividades que se têm vindo a manter de anos anteriores, pois, revelam grande adesão por parte dos clientes.

**Nota:** A execução das atividades propostas poderá ser influenciada por vários fatores, nomeadamente, a evolução da situação epidemiológica (COVID-19), pelo que ao longo do ano, poderá sofrer algumas alterações.

Freixo de Espada à Cinta, 3 de Janeiro de 2022

A Educadora Social

---

*Joana Patrícia Lebres Moreno*