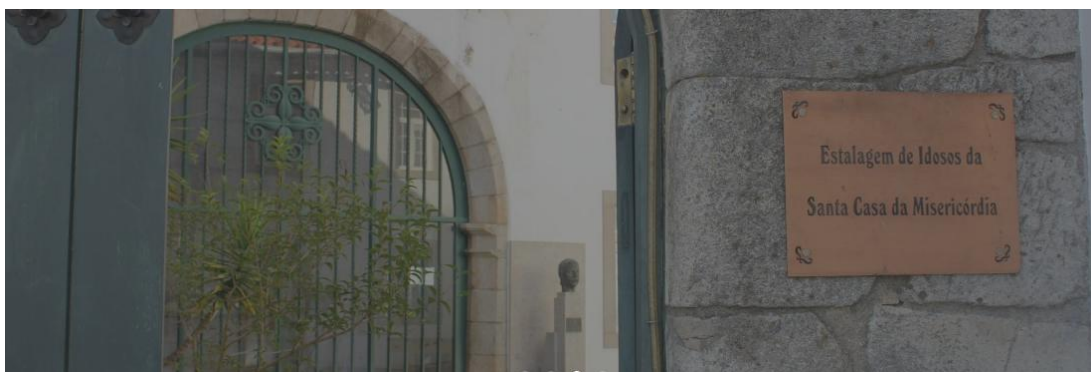




# ESTALAGEM DE IDOSOS

PLANO DE ATIVIDADES 2025



**ENVELHECIMENTO ATIVO**

***Educadora Social:***

Maria João Jorge Manso Pinhel

Freixo de Espada à Cinta  
30 de janeiro de 2025



As atividades da Estalagem de idosos pretendem proporcionar a manutenção das funções cognitivas bem como o processo de socialização e interação entre os utentes... pretende-se assegurar um acompanhamento adequado às necessidades deles de forma a promover estratégias facilitadoras de um processo de envelhecimento ativo através da estimulação cognitiva, física e social. Assim sendo, e tendo como principal ferramenta a animação, continuaremos a prosseguir o objetivo primordial de prevenir e retardar as dificuldades características desta faixa etária bem como explorar e incentivar as potencialidades e assim promover o bem-estar psicológico e social dos nossos utentes.

#### **Atividades Cognitivas ou mentais jogos de estimulação cognitiva**

O objetivo dos jogos/ atividades de estimulação cognitiva é aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade percetiva e prevenir o aparecimento de doenças degenerativas.

Esta atividade será desenvolvida através de exercícios de treino de memória que compreendem o desenvolvimento de operações aritméticas simples, jogo das diferenças, jogo do labirinto, jogo da memória, sudoku, sopa de letras, puzzles, damas; entre outros.

#### **Treino de Escrita**

Esta atividade consiste em aulas de alfabetização e em aulas de treino com o objetivo de manter as capacidades dos clientes letrados.

#### **Jogos Lúdicos**

Os jogos lúdicos têm a função de divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes. Na sua essência, todas as atividades têm estes objetivos, mas a animação lúdica, é vocacionada principalmente para a essência da animação, o lazer, o entretenimento e a brincadeira.

#### **Expressão plástica**

As atividades de expressão plástica permitem ao cliente exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão, desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora. Ao realizarem estas atividades evitam o isolamento, desenvolvem o sentido crítico, exprimindo as suas preferências e razões das ações ao mesmo tempo que promove o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo. Estas atividades passam por pintura, trabalhos em feltro, colagens, modelagem (utilizando materiais como pasta de modelar); entre outros.

#### **Passeio jardim/externo**

Pretende-se promover momentos de lazer e de conhecimento aos clientes e incentivar para a prática da atividade física.



**Data:** janeiro

**Respostas sociais envolvidas:** Estalagem de Idosos

<b>Atividades</b>	Dia dos Reis; Dia internacional do riso; Trabalhos manuais; Jogos de estimulação cognitiva e entretenimento; Exercícios de leitura e escrita; Jogos lúdicos; Desenhos para colorir alusivos à época; Orientação espacial e temporal; Integração sensorial; Comemoração do aniversário dos clientes
<b>Objectivos</b>	-Orientar o cliente no tempo e no espaço; -Proporcionar momentos de bem-estar e convívio, - Promover momentos de partilha; -Manutenção das capacidades motoras e funções cognitivas; -Estimular a motricidade fina através de atividades realizadas; -Aumentar a autoestima das pessoas idosas e disseminar uma imagem positiva das mesmas; -Aumentar o tempo ocupacional; -Reforçar as identidades culturais e o convívio intergeracional; -Promover troca de experiências.
<b>Recursos humanos</b>	-Educadora Social  -Ajudantes de Ação Direta;  -Clientes da Instituição
<b>Recursos materiais</b>	Material lúdico-pedagógico; Material de estimulação cognitiva Ingredientes para confeção de um bolo de aniversário Material de desgaste.
<b>Recursos financeiros</b>	150 Euros

A Planificação pode estar sujeita a alterações



**Data: fevereiro**

**Respostas sociais envolvidas: Estalagem de Idosos**

<b>Atividades</b>	Trabalhos manuais; Jogos de estimulação cognitiva e entretenimento; Comemoração do dia dos afetos, Exercícios de leitura e escrita; Jogos lúdicos; Desenhos para colorir alusivos à época; Orientação espacial e temporal; Integração sensorial; Comemoração do aniversário dos clientes
<b>Objetivos</b>	-Aumentar o tempo ocupacional; -Desenvolver a destreza física do Idoso; -Prevenir a desorientação no tempo e no espaço; -Promover o convívio e a socialização; -Manutenção das funções cognitivas; -Orientação dos clientes no tempo e no espaço.
<b>Recursos humanos</b>	-Educadora Social  -Ajudantes de Ação Direta;  -Clientes da Instituição
<b>Recursos materiais</b>	Material lúdico-pedagógico; Material de estimulação cognitiva Ingredientes para confeção de um bolo de aniversário Material de desgaste.
<b>Recursos financeiros</b>	150

A Planificação pode estar sujeita a alterações



**Data:** março

**Respostas sociais envolvidas:** Estalagem de Idosos

<b>Atividades</b>	Elaboração de máscaras de carnaval Elaboração de lembranças alusivas ao dia do Pai; Elaboração de um mural alusivo á Primavera; Jogos de estimulação cognitiva e entretenimento; Trabalhos manuais; Exercícios de leitura e escrita; Jogos lúdicos; Desenhos para colorir alusivos à época; Orientação espacial e temporal; Integração sensorial; Comemoração do aniversário dos clientes
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Orientar o cliente no tempo e no espaço;</li> <li>-Desenvolver a capacidade lúdica e criativa;</li> <li>-Incrementar a participação ativa dos clientes,</li> <li>-Promover a autoestima das clientes;</li> <li>-Relembrar experiências e vivencias de ser pai;</li> <li>-Valorizar a importância da figura paternal;</li> <li>-Recuperar a confiança e o domínio do corpo e da mente;</li> <li>- Desenvolver a criatividade e o espírito crítico, relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;</li> <li>-Promover a socialização e o lazer;</li> <li>-Promover a troca de experiências;</li> </ul>
<b>Recursos humanos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Educadora Social</li> <li>-Ajudantes de Ação Direta;</li> <li>-Clientes da Instituição</li> </ul>
<b>Recursos materiais</b>	Material lúdico-pedagógico; Material de estimulação cognitiva Ingredientes para confeção de um bolo de aniversário Material de desgaste.
<b>Recursos financeiros</b>	150 Euros

A Planificação pode estar sujeita a alterações



**Data:** abril

**Respostas sociais envolvidas:** Estalagem de Idosos

<b>Atividades</b>	Elaboração de uma lembrança da Páscoa, Comemoração do dia da Liberdade; Jogos de estimulação cognitiva e entretenimento; Trabalhos manuais; Exercícios de leitura e escrita; Jogos lúdicos; Desenhos para colorir alusivos à época; Orientação espacial e temporal; Integração sensorial; Comemoração do aniversário dos clientes
<b>Objetivos</b>	-Orientar o cliente no tempo e no espaço; -Promover momentos de diversão e lazer; -Aumentar a autoestima das pessoas idosas e disseminar uma imagem positiva das mesmas; -Relembrar costumes e tradições; -Desenvolver o gosto pela leitura e escrita; -Manutenção das funções cognitivas; -Estimular as capacidades técnico-manuais dos clientes; -Prevenir a desorientação no tempo e no espaço;
<b>Recursos humanos</b>	-Educatriz Social  -Ajudantes de Ação Direta;  -Clientes da Instituição
<b>Recursos materiais</b>	Material lúdico-pedagógico; Material de estimulação cognitiva Ingredientes para confeção de um bolo de aniversário Material de desgaste.
<b>Recursos financeiros</b>	150 Euros

A Planificação pode estar sujeita a alterações



**Data:** maio

**Respostas sociais envolvidas:** Estalagem de Idosos

<b>Atividades</b>	Elaboração de uma lembrança para o dia da mãe; Celebração do mês de Maria (terço diário); Dia da aparição de Nossa Senhora aos três pastorinhos; Visualização em direto das cerimónias religiosas; Jogos de estimulação cognitiva e entretenimento; Trabalhos manuais; Exercícios de leitura e escrita; Jogos lúdicos; Desenhos para colorir alusivos à época; Orientação espacial e temporal; Integração sensorial; Comemoração do aniversário dos clientes
<b>Objetivos</b>	-Orientar o cliente no tempo e no espaço; -Valorizar o papel da utente como mãe na família; -Promover a partilha de vivências vividas; -Promover a prática e crenças religiosas; -Desenvolver a capacidade lúdica e criativa; -Desenvolver o gosto pela leitura e escrita; -Manutenção das funções cognitivas; -Estimular as capacidades técnico-manuais dos clientes; -Reforçar as identidades culturais e o convívio intergeracional;
<b>Recursos humanos</b>	-Educadora Social  -Ajudantes de Ação Direta;  -Clientes da Instituição
<b>Recursos materiais</b>	Material lúdico-pedagógico; Material de estimulação cognitiva Ingredientes para confeção de um bolo de aniversário Material de desgaste.
<b>Recursos financeiros</b>	150 Euros

A Planificação pode estar sujeita a alterações



**Data:** junho

**Respostas sociais envolvidas:** Estalagem de Idosos

<b>Atividades</b>	Início do Verão, elaboração de um mural alusivo ao verão); Comemoração dos Santos Populares; Jogos de estimulação cognitiva e entretenimento; Trabalhos manuais alusivos às temáticas; Exercícios de leitura e escrita; Jogos lúdicos; Desenhos para colorir alusivos à época; Orientação espacial e temporal; Integração sensorial; Comemoração do aniversário dos clientes
<b>Objetivos</b>	-Orientar o cliente no tempo e no espaço; -Relembrar as origens de Portugal; -Relembrar usos, costumes e tradições, desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio socio-emocional das relações interpessoais. -Promover momentos de bem-estar e convívio, -Promover a autoimagem, destreza manual; -Desenvolver o gosto pela leitura e escrita; -Manutenção das funções cognitivas; -Estimular as capacidades técnico-manuais dos clientes;
<b>Recursos humanos</b>	-Educatriz Social  -Ajudantes de Ação Direta;  -Clientes da Instituição
<b>Recursos materiais</b>	Material lúdico-pedagógico; Material de estimulação cognitiva Ingredientes para confeção de um bolo de aniversário Material de desgaste.
<b>Recursos financeiros</b>	150 Euros

A Planificação pode estar sujeita a alterações



**Data:** julho

**Respostas sociais envolvidas:** Estalagem de Idosos

<b>Atividades</b>	Comemoração do dia dos avós; Elaboração de uma lembrança do dia dos avós; Passeios ao ar livre; Jogos de estimulação cognitiva e entretenimento; Trabalhos manuais; Exercícios de leitura e escrita; Jogos lúdicos; Desenhos para colorir alusivos à época; Orientação espacial e temporal; Integração sensorial; Comemoração do aniversário dos clientes
<b>Objetivos</b>	-Orientar o cliente no tempo e no espaço; -Promover a prática e crenças religiosas; -Promover momentos de lazer e convívio que estimulem a socialização intergeracional; -Prevenir a desorientação no tempo e no espaço; -Desenvolver a destreza física do Idoso; -Desenvolver o gosto pela leitura e escrita; -Manutenção das funções cognitivas; -Estimular as capacidades técnico-manuais dos clientes.
<b>Recursos humanos</b>	-Educadora Social  -Ajudantes de Ação Direta;  -Clientes da Instituição
<b>Recursos materiais</b>	Material lúdico-pedagógico; Material de estimulação cognitiva Ingredientes para confeção de um bolo de aniversário Material de desgaste.
<b>Recursos financeiros</b>	150 Euros

A Planificação pode estar sujeita a alterações



**Data:** agosto

**Respostas sociais envolvidas:** Estalagem de Idosos

<b>Atividades</b>	<p>Passeios ao ar livre;                  Jogos de estimulação cognitiva e entretenimento;                  Trabalhos manuais;                  Exercícios de leitura e escrita;                  Jogos lúdicos;                  Desenhos para colorir alusivos à época;                  Orientação espacial e temporal;                  Integração sensorial;                  Comemoração do aniversário dos clientes</p>
<b>Objetivos</b>	<p>-Orientar o cliente no tempo e no espaço;                  -Promover momentos de lazer e convívio que estimulem a socialização intergeracional;                  -Desenvolver o gosto pela leitura e escrita;                  -Manutenção das funções cognitivas;                  -Estimular as capacidades técnico-manuais dos clientes;                  -Aumentar o tempo ocupacional;</p>
<b>Recursos humanos</b>	<p>-Educadora Social                  -Ajudantes de Ação Direta;                  -Clientes da Instituição</p>
<b>Recursos materiais</b>	<p>Material lúdico-pedagógico;                  Material de estimulação cognitiva                  Ingredientes para confeção de um bolo de aniversário                  Material de desgaste.</p>
<b>Recursos financeiros</b>	<p>150 Euros</p>

A Planificação pode estar sujeita a alterações



**Data: setembro**

**Respostas sociais envolvidas: Estalagem de Idosos**

<p><b>Atividades</b></p>	<p>Início do Outono; elaboração de um mural alusivo ao Outono; Comemoração do dia Mundial do coração; Passeios ao ar livre; Jogos de estimulação cognitiva e entretenimento; Trabalhos manuais; Exercícios de leitura e escrita; Jogos lúdicos; Desenhos para colorir alusivos à época; Orientação espacial e temporal; Integração sensorial; Comemoração do aniversário dos clientes</p>
<p><b>Objetivos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Orientar o cliente no tempo e no espaço;</li> <li>-Promover hábitos de vida saudável; e promover a atividade física;</li> <li>-Estimular a criatividade;</li> <li>-Desenvolver a motricidade fina;</li> <li>-Aumentar a autoestima das pessoas idosas e disseminar uma imagem positiva das mesmas;</li> <li>-Promover a autoimagem, destreza manual;</li> <li>-Desenvolver o gosto pela leitura e escrita;</li> <li>-Manutenção das funções cognitivas;</li> <li>-Estimular as capacidades técnico-manuais dos clientes;</li> <li>-Aumentar o tempo ocupacional;</li> <li>-Prevenir a desorientação no tempo e no espaço.</li> </ul>
<p><b>Recursos humanos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Educadora Social</li> <li>-Ajudantes de Ação Direta;</li> <li>-Clientes da Instituição</li> </ul>
<p><b>Recursos materiais</b></p>	<p>Material lúdico-pedagógico; Material de estimulação cognitiva Ingredientes para confeção de um bolo de aniversário Material de desgaste.</p>
<p><b>Recursos financeiros</b></p>	<p>150 Euros</p>

A Planificação pode estar sujeita a alterações



**Data:** outubro

**Respostas sociais envolvidas:** Estalagem de Idosos

<b>Atividades</b>	Comemoração do dia das bruxas; Comemoração do dia Mundial da alimentação; Comemoração do dia Mundial da 3ª Idade; Passeios ao ar livre; Jogos de estimulação cognitiva e entretenimento; Trabalhos manuais alusivos às temáticas; Exercícios de leitura e escrita; Jogos lúdicos; Desenhos para colorir alusivos à época; Orientação espacial e temporal; Integração sensorial; Comemoração do aniversário dos clientes
<b>Objetivos</b>	-Orientar o cliente no tempo e no espaço; -Implementar hábitos de vida saudável, tendo em vista o autocuidado e a autoestima; -Promover momentos de convívio; -Promover afetividade e a criatividade; -Promover a autoimagem, destreza manual; -Reforçar as identidades culturais e o convívio intergeracional; -Desenvolver o gosto pela leitura e escrita; -Manutenção das funções cognitivas; -Estimular as capacidades técnico-manuais dos clientes.
<b>Recursos humanos</b>	-Educadora Social  -Ajudantes de Ação Direta;  -Clientes da Instituição
<b>Recursos materiais</b>	Material lúdico-pedagógico; Material de estimulação cognitiva Ingredientes para confeção de um bolo de aniversário Material de desgaste.
<b>Recursos financeiros</b>	150 Euros

A Planificação pode estar sujeita a alterações



**Data: novembro**

**Respostas sociais envolvidas: Estalagem de Idosos**

<p><b>Atividades</b></p>	<p>Comemoração do dia de São Martinho; Preparativos para a festa de Natal; Passeios ao ar livre; Jogos de estimulação cognitiva e entretenimento; Trabalhos manuais; Exercícios de leitura e escrita; Jogos lúdicos; Desenhos para colorir alusivos à época; Orientação espacial e temporal; Integração sensorial; Comemoração do aniversário dos clientes</p>
<p><b>Objetivos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Orientar o cliente no tempo e no espaço;</li> <li>-Desmistificar preconceitos, dar a conhecer aos clientes a importância do cuidador;</li> <li>-Favorecer a interação grupal, promovendo a sua própria autoestima;</li> <li>-Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos</li> <li>-Promover o convívio e o bem-estar;</li> <li>-Desenvolver o gosto pela leitura e escrita;</li> <li>-Manutenção das funções cognitivas;</li> <li>-Estimular as capacidades técnico-manuais dos clientes;</li> <li>-Aumentar o tempo ocupacional,</li> <li>-Promover troca de experiências.</li> </ul>
<p><b>Recursos humanos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Educadora Social</li> <li>-Ajudantes de Ação Direta;</li> <li>-Clientes da Instituição</li> </ul>
<p><b>Recursos materiais</b></p>	<p>Material lúdico-pedagógico; Material de estimulação cognitiva Ingredientes para confeção de um bolo de aniversário Material de desgaste.</p>
<p><b>Recursos financeiros</b></p>	<p>150 Euros</p>

A Planificação pode estar sujeita a alterações



**Data: dezembro**

**Respostas sociais envolvidas: Estalagem de Idosos**

<b>Atividades</b>	Decoração da Instituição alusiva ao Natal; Festa de Natal; Jogos de estimulação cognitiva e entretenimento; Trabalhos manuais alusivos ao Natal; Exercícios de leitura e escrita; Jogos lúdicos; Desenhos para colorir alusivos à época; Orientação espacial e temporal; Integração sensorial; Comemoração do aniversário dos clientes
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Orientar o cliente no tempo e no espaço;</li> <li>-Desenvolver as capacidades artísticas e plásticas;</li> <li>-Desenvolver a motricidade fina e global;</li> <li>-Desenvolver a capacidade de estética;</li> <li>-Promover o espírito de Natal, veiculando os valores de intercomunicação pessoal e social;</li> <li>-Reforçar as identidades culturais e o convívio intergeracional;</li> <li>-Desenvolver o gosto pela leitura e escrita;</li> <li>-Manutenção das funções cognitivas;</li> <li>-Estimular as capacidades técnico-manuais dos clientes,</li> <li>-Aumentar o tempo ocupacional;</li> <li>-Promover troca de experiências.</li> </ul>
<b>Recursos humanos</b>	-Educadora Social  -Ajudantes de Ação Direta;  -Clientes da Instituição
<b>Recursos materiais</b>	Material lúdico-pedagógico; Material de estimulação cognitiva Ingredientes para confeção de um bolo de aniversário Material de desgaste.
<b>Recursos financeiros</b>	150 Euros

A Planificação pode estar sujeita a alterações