

“A velhice não é a conclusão necessária da existência Humana, é uma fase da existência diferente da Juventude e da maturidade, mas dotada de um Equilíbrio próprio e deixando aberto ao indivíduo uma Gama de possibilidades.”

Simone de Beauvoir



### ❖ A ANIMAÇÃO SÉNIOR

O plano anual de Animação Sociocultural que apresentamos tem como principal objetivo a ocupação ativa dos utentes, através de atividades de animação sociocultural, lúdico recreativas e ocupacionais para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas.

Este não é um plano de trabalhar para a Terceira Idade, mas sim para trabalhar com a Terceira Idade, transformando os utentes em protagonistas, levando-os à projeção e à partilha das suas vivências, das suas memórias, dos seus saberes e das suas inquietações.

Iremos desenvolver atividades de animação sociocultural, lúdico-recreativas e ocupacionais para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas.

A animação de idosos começa quando respeitamos os mais elementares dos seus direitos, como sejam o direito à escolha, à privacidade, à integração e à participação ativa nos pormenores da sua vida. A qualidade de vida do idoso numa instituição depende então destes fatores, assim como de um acompanhamento decente, cuidado e eficiente por parte dos trabalhadores das instituições que os acolhem.

### ❖ PLANO DE ANIMAÇÃO / ATIVIDADES DO CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ – 2024

#### População-alvo:

Utentes a frequentar o Centro de Dia e Apoio Domiciliário

#### Recursos humanos:

Assistente Social / Animadora e auxiliares.

#### Calendarização:

De Janeiro de 2024 a Dezembro de 2024.

#### Recursos materiais:

Materiais de desgaste (materiais de desenho, materiais de pintura; materiais de modelagem, colas, tecidos, entre outros); Materiais recicláveis; Material audiovisual (computador portátil, projetor, rádio, televisão); Livros/revistas/jornais; Carrinhas de transporte; Materiais necessários à realização dos exercícios de educação física; Todo o material inerente à preparação das atividades.

## CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2024

### Locais:

As atividades socioculturais normalmente funcionam nas instalações do Centro de Dia, assim como no espaço exterior do Centro Social. Os passeios ou intercâmbios acontecem nos locais programados ao longo do ano.

### Objetivos específicos:

- 1- Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações dos idosos;
- 2- Trabalhar/ potenciar as dimensões: Física, Biológica, Psíquica, Intelectual, Espiritual, Emocional, Cultural, Social de cada idoso;
- 3- Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de ativação e estimulação dos idosos;
- 4- Aproximar as famílias da instituição através da realização de atividades em parceria;
- 5- Recordar vivências, costumes e tradições populares;
- 6- Estimular um trabalho interativo com idosos e crianças, através de atividades interrelacionais.
- 7- Desenvolver a destreza física e mental do idoso;
- 8- Envolver a comunidade em geral, no processo de integração social dos nossos utentes;
- 9- Contribuir para o enriquecimento cultural e das novas tecnologias do idoso;
- 10- Prevenir a desorientação no tempo e no espaço.

## CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2024

Calendarização		Atividade	Descrição da atividade	Recursos Necessários		Público Alvo
Mês	Dia			Materiais	Humanos	
Durante todo o ano		Comemoração de Aniversários	Realização de um lanche convívio no final do mês, no qual se cantará os "Parabéns a você a todos os utentes que celebraram o seu aniversário no mês corrente	Bolo de aniversário	Internos	C. Dia
Durante todo o ano (letivo)		Ginástica Sénior	Realização de aulas de Ginástica adaptada aos seniores	Material de Desgaste, Elásticos, pesos...	Internos Professor da CMVNF	C. Dia
Durante todo o ano (letivo)		Aulas Bóccia	Realização de aulas de Bóccia	Bolas de Bóccia	Internos Professor da CMVNF	C. Dia
Durante todo o ano (letivo)		Oficina de Olaria e Cerâmica	Realização e pintura de peças em barro alusivas a épocas festivas	Barro, material de moldagem	Internos Fundação Castro Alves	C. Dia
Durante todo o ano		Reza do terço	Reza do terço 1 vez por semana por voluntários da freguesia	Imagens religiosas Velas	Internos Voluntários	C. Dia SAD
Durante todo o ano		Eucaristia	Eucaristia celebrada pelo Pároco e Presidente da Instituição quinzenal	Imagens religiosas Velas	Internos Voluntários Padre	C. Dia SAD
Durante todo o ano		Comunhão	Comunhão dada por voluntário uma vez / semana		Internos Voluntários	C. Dia SAD

## CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2024

Janeiro	6	Dia de Reis	Elaborar uma coroa de Reis Lanche temático	Cartolinas Bolo Rei	Internos	C. Dia
	18	Dia do Riso	A importância do riso; -Identificar quem são os famosos da televisão portuguesa através do seu sorriso e das pistas reveladoras.	Computador	Internos	C. Dia
	A definir	Encontro de Reis Sénior	Encontro com várias instituições do concelho (organização a cargo da CMVNF)	Carrinhas	Internos CMVNF	C. Dia
	23	Dia de escrita á mão	Desafiar os utentes que sabem escrever a elaborar uma carta/mensagem para alguém especial.	Papel Canetas	Internos	C. Dia
Fevereiro	2	Dia do crepe	Confeção de crepes para o lanche	Ingredientes para massa de crepes	Internos	C. Dia
	12	Carnaval Sénior	Baile de Carnaval, desfile de Carnaval, um lanche convívio.	Carrinha	Internos CMVNF	C. Dia
	17	Aniversário do CSPE	Lanche aniversário do CSPE	Bolo	Internos	C. Dia SAD
Março	8	Dia da Mulher	Dia dedicado a todas as mulheres. Oferta de um dia de Estética e Manicure	Material de Desgaste	Internos Cabeleireira	C. Dia
	19	Dia do Pai	Lanche convívio com os filhos	Lanche	Internos	C. Dia
	21	Festa da primavera	Vamos florir o nosso jardim		Internos	C. Dia
	25 a 28	Páscoa	Elaboração das lembranças da Páscoa		Internos	C. Dia SAD

## CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2024

Abril	5	Dia Mundial da Atividade Física e Saúde	Mega aula de Ginástica Sénior Lanche	Água Lanche	Internos Professor	C. Dia SAD
	18	Dia Internacional dos Monumentos e Sítios Visita à capela de S. Bento das Pêras	Dia de exploração e visita à Capela em Vizela	Carrinhas	Internos	C. Dia
	28	Dia do sorriso	Recolha de fotografias com o sorriso de cada utente		Internos	C. Dia
Maio	2	Dia do trabalhador	Atividade mímica das profissões	Cartões	Internos	C. Dia
	6	Dia da Mãe	Dia de convívio - lanche com a presença dos filhos.	Lanche	Internos	C. Dia
	13	Dia das Aparições	Visualização das cerimónias a decorrer em Fátima	TV	Internos	C. Dia
	15	Dia da família	Perguntar individualmente a cada idoso "Família é..."		Internos	C. Dia
	17	Dia da Hipertensão	Rastreio de saúde	Material de Desgaste	Internos Voluntários	C. Dia SAD
	18	Dia Internacional dos museus	Visita a um museu	Carrinhas	Internos	C. Dia
Junho	11	Dia de Portugal	Realização de um quiz com perguntas sobre o nosso país e a sua cultura	Jogo	Internos	C. Dia
	11 a 14	Santo António	Comemoração da festividade Municipal. Decoração da instituição.	Material diverso	Internos	C. Dia
	18	Dia do piquenique	Proporcionar aos utentes um piquenique num espaço verde fora da instituição	Lanche Carrinhas	Internos	C. Dia
	21	Dia do Yoga	Convidar um professor de yoga para fazer uma aula com os utentes		Internos Externos	C. Dia

## CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2024

	A definir	Sardinhada	Comemoração dos Santos populares	Carrinhas Almoço	Internos	C. Dia SAD
Julho	5	Festa de verão	Convívio com os utentes e seus familiares	Lanche	Internos	C. Dia SAD
	10	Dia do gelado	Saída com os utentes para comer um gelado	Carrinhas	Internos	C. Dia
	A definir	Praia	Período balnear, em que os seniores usufruem de um ambiente ao ar livre.	Protetor Solar Lanche Pára-vento Carrinhas	Internos	C. Dia SAD
	26	Dia dos Avós	Convívio com várias instituições do concelho	Carrinhas	Internos CMVNF	C. Dia
Agosto	A definir	Tarde de verão	Lanche num parque de lazer	Carrinhas Lanche	Internos	C. Dia
Setembro	A definir	Vindimas	Vindimas com os seniores	Lanche	Internos Externos	C. Dia
	30	Dia do coração	Realização de uma pequena caminhada "Por um coração saudável" para consciencializar para a importância do exercício físico, promovendo a sua saúde		Internos	C. Dia
Outubro	1	Dia mundial da música	Realização de uma dinâmica "Quem canta?"	Computador	Internos	C. Dia
	21	Dia da maçã	Confeção de um bolo da maçã	Ingredientes para o bolo Forno	Internos	C. Dia

## CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2024

	A definir	Desfolhada	Desfolhada com os seniores	Lanche	Internos Externos	C. Dia
	4	Dia do animal	Recolha de bens essenciais para serem doados ao canil municipal		Internos	C. Dia SAD
	14 a 18	Semana da Alimentação	Dias temáticos (em cada dia serão degustados alimentos típicos de determinado país)	Alimentos variados	Internos	C. Dia
	28	Dia Mundial da Terceira Idade	Atividade inter geracional com os meninos do pré escolar (a definir)		Internos	C. Dia
Novembro	5	Dia do cinema	Ida ao cinema	Carrinhas	Internos	C. Dia
	11	S. Martinho/Magusto	Comemoração do Magusto com os seniores	Castanhas	Internos	C. Dia SAD
	14	Dia de Diabetes	Rastreio	A inventariar	Internos Externos	C. Dia SAD
Dezembro	15	Dia do chá	Convívio “Chá das 4” – proporcionar um momento de degustação de chá com vários sabores de chá (cidreira, alecrim, tília, camomila, chá verde, chá preto, frutos vermelhos, maçã e canela, etc).			
	A definir	Almoço – Convívio de Natal	Decoração dos diferentes espaços. Entrega de um presente de natal. Almoço – convívio entre seniores e comunidade.	Almoço, Material de Desgaste, Prendas de Natal	Internos Externos	C. Dia SAD
	A definir	Oração de Natal	Celebração de uma eucaristia		Internos Externos	C. Dia SAD

Durante o ano de 2024 serão desenvolvidas diferentes atividades, consoante o mês e a época em que estamos, de modo a marcar datas festivas importantes.



## CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2024

A par das atividades referidas anteriormente, participamos e colaboramos sempre que pertinente com outras instituições, projetos ou equipas, nomeadamente através de convites para eventos, intercâmbios, encontros intergeracionais e/ou passeios culturais.

Pretendemos continuar a participar nas atividades da infância (creche e pré-escolar).

