***Índice***

- Introdução ------------------------------------------------------------- 2

- Envelhecimento Activo II / Mente Sã - Corpo São -------------- 3

- Actividades

» Actividades/Serviços existentes ------------------------- 6

» Actividades/Serviços a desenvolver -------------------- 7

- Calendarização das Actividades ----------------------------------- 9

### ***Introdução***

### 

### 

O presente Plano de Actividades tem como tema “Envelhecimento Activo II - Mente Sã / Corpo São”, tendo como objectivo dar continuidade às temáticas abordadas no ano anterior.

Envelhecer com saúde, autonomia e independência, o mais tempo possível constitui, hoje, um desafio. A OMS (2005) defende um envelhecimento activo, em que há uma optimização das oportunidades de saúde, participação e segurança com o objectivo de melhorar a qualidade de vida ao longo do processo de envelhecimento.

O envelhecimento activo requer uma pessoa activa num mundo igualmente activo. Como tal, pretende-se desenvolver um conjunto de actividades que promovam hábitos e estilos de vida saudáveis, o bem-estar físico e psíquico e consequentemente um envelhecimento activo, equilibrado e harmonioso.

Daremos continuidade às actividades existentes e serão promovidas outras, de acordo com os interesses e necessidades dos utentes.

Consideramos que o trabalho de cooperação com outros serviços/instituições é fundamental para se responder às necessidades dos idosos. Como tal, sempre que possível, trabalharemos em parceria com outras entidades.

***“ Envelhecimento Activo II – Mente Sã / Corpo São “***

Este Plano engloba as valências:

* Centro de Dia;
* Apoio Domiciliário;

♦ **Objectivos:**

* Incentivar a participação activa e adopção de estilos de vida saudáveis;
* Valorizar a aprendizagem ao longo da vida;
* Proporcionar uma vida mais harmoniosa atractiva e dinâmica;
* Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso aumentando a sua auto-estima e auto-confiança.

♦ **Acções a desenvolver:**

* Reunir com os utentes, com o objectivo de se criarem grupos de trabalho, para pesquisa e divulgação de medidas, políticas e práticas, que contribuam para um desenvolvimento saudável em determinadas áreas:
* Saúde;
* Actividades físicas;
* Arte e Cultura;
* Lazer;
* Cidadania,
* Apresentação mensal do trabalho desenvolvido pelos grupos através de:
* Computador;
* Imagens;
* Videoprojector;
* Fotos;

- Intercâmbio com outros Centros Sociais;

- Intercâmbio com a Creche;

♦ **Metodologias:**

* Comunicação oral e escrita;
* Reuniões;
* Observação;
* Pesquisa;
* Registos;

♦ **Recursos:**

* **Humanos:**
* Idosos;
* Técnica social;
* Animadora;
* Psicóloga;
* Coordenadora;
* Chefe de Serviços;
* Professor de música;
* Professora de ginástica;
* Professora de inglês;
* Voluntárias;
* Motorista;
* Outros;
* **Técnicos:**
* Fotocopiadora;
* Videoprojector;
* Aparelhagem;
* Máquina de Costura;
* Computador e internet;
* Máquina fotográfica;
* Máquina de Filmar;
* **Materiais:**
* Fotocópias;
* Cartolinas;
* Papel Cenário;
* Papel para Cartões;
* Fotografias;
* Tecidos;
* Tintas;
* Outros;
* **Financeiros:**
* 300 € para aquisição do material necessário para a concretização deste programa;
* Aquisição de uma máquina de filmar;
* Sistema de Som (aparelhagem, microfone…)
* **Logísticos:**
* Centro Social Paroquial de S. Mamede:
* Sala de convívio;
* Sala polivalente;
* Ginásio;
* Cozinha;

#### Actividades

**♦ Objectivos:**

℘ Motivar os idosos para uma presença efectiva na Instituição;

℘ Fomentar a participação activa dos idosos na promoção da sua saúde, autonomia e

independência;

℘ Promover a inovação e as novas descobertas;

℘ Combater o isolamento e promover um maior contacto social;

♦ **Actividades/Serviços existentes:**

* Ginástica;
* Musica e movimento;
* Mente em Acção – Programa de estimulação cognitiva;
* Sessões de relaxamento;
* Trabalhos manuais;
* Costura;
* Jogos de mesa;
* Jogos de entretenimento;
* Audiovisuais;
* Culinária;
* Informática;
* Teatro de fantoches / marionetas
* Grupo de teatro;
* Peddy-paper;
* Encontros de Oração e Partilha (Terço, Missa, Preparação para o Natal, Via-Sacra,...);
* Festas de Aniversário;
* Festa de Natal;
* Festa de Carnaval;
* Festa dos Santos Populares;
* Comemoração de outras datas festivas;
* Mostra de Saberes e Sabores;
* Mostra da Primavera;
* Actividades / Intercâmbio com a creche;
* Actividades / Intercâmbio com outros Centros Socias;

♦ **Actividades/Serviços a desenvolver:**

* Feira Medieval;
* Concurso “Todos em Acção”;
* Espaço estética;
* Aulas de dança;
* Aulas de Inglês;
* Encontro de teatro;
* Pretende-se envolver todos os idosos, como estratégia de incentivo à participação, a cada participante é atribuído “ um passaporte “, documento onde são registadas todas as participações que, no final do ano, serão contabilizadas e darão acesso a um prémio ao mais participativo.
* **Passeios:**

» Pic-nic;

» Primavera;

» Visitas de interesse cultural:

* Museu da Farmácia;
* Palácio Foz;
* Museu do Traje;
* Museu da cidade;

» Visitas/Passeios mensais a locais escolhidos pelos idosos;

* Colónia de Férias – local a definir;

* As Actividades desenvolvidas adaptam-se aos interesses e necessidades dos idosos que diariamente nelas participam. Convém referir, que os idosos do apoio domiciliário que frequentam o centro, também participam nessas actividades, tendo sempre em conta as suas limitações.
* Daremos continuidade à actividade de ir buscar utentes, com dificuldades de mobilidade para passarem o dia no Centro. Esta actividade decorre de 2ª a 6ª feira.

* Duas vezes por semana, a animadora /voluntárias irão desenvolver actividades específicas para os utentes do apoio domiciliário que vêm ao Centro. Estas actividades serão desenvolvidas de manhã ( 10:30h-12:00h );
* Animação no domicílio – Actividade desenvolvida por voluntárias (actividade experimental);
* Festejar o aniversário dos utentes do apoio domiciliário, enviando para cada um, um bolo e um presente;
* Apoio aos idosos tendo em conta as reais necessidades de cada um;
* Apoio psicossocial
* Cooperação e intercâmbio com os familiares dos utentes;
* Solicitar o apoio e colaboração do Centro de Saúde de S. Mamede/Sta. Isabel, de forma a proporcionar algumas acções de formação, a fim de melhorar a qualidade dos serviços prestados aos utentes.

***Calendarização das Actividades***

| **SETEMBRO** | * Audiovisuais * Trabalhos Manuais * Estimulação Cognitiva * Jogos de Entretenimento * Música e Movimento * Festa de Aniversário * Concurso “ Todos em Acção” * Festa de Aniversário |
| --- | --- |
| **OUTUBRO** | * Início do Programa Anual * Música e Movimento * Estimulação Cognitiva * Jogos de Entretenimento * Intercâmbio com outros Centros Sociais * Feira Medieval * Audiovisuais * Semana do idoso – Mostra de Saberes e   Sabores   * Sessão fotográfica * Festa de Aniversário |
| **NOVEMBRO** | * Música e Movimento * Audiovisuais * Estimulação Cognitiva * Comemoração do dia de S. Martinho * Magusto no Vimeiro * Jogos de Entretenimento * Atelier de Culinária * Actividade relacionada com o tema anual * Informática * Festa de Aniversário |
| **DEZEMBRO** | * Música e Movimento * Informática * Estimulação Cognitiva * Venda de Natal * Audiovisuais * Preparação do advento * Festa de Aniversário |

| JANEIRO | * Música e Movimento * Informática * Sessão de Sensibilização “ Saúde” * Audiovisuais * Estimulação Cognitiva * Jogos de Entretenimento * Actividade relacionada com o tema anual * Festa de Aniversário |
| --- | --- |
| **FEVEREIRO** | * Música e Movimento * Informática * Audiovisuais * Atelier de Culinária * Visita ao Museu da Farmácia; * Festa de Carnaval * Estimulação Cognitiva * Passeio (local a definir) * Festa de Aniversário |
| **MARÇO** | * Música e Movimento * Via Sacra * Informática * Estimulação Cognitiva * Jogos de Entretenimento * Actividade relacionada com o tema anual * Comemoração do Dia Internacional da mulher * Audiovisuais * Passeio (local a definir) * Festa de Aniversário |
| **ABRIL** | * Passeio Primavera * Música e Movimento * Informática * Encontro de Teatro * Visita ao Palácio Foz * Estimulação Cognitiva * Actividade relacionada com o tema anual * Atelier de Culinária * Festa de Aniversário |

| MAIO | * Música e Movimento * Audiovisuais * Estimulação Cognitiva * Colónia de Férias * Actividades relacionadas com o tema anual * Sessão de sensibilização “ Alimentação “ * Visita ao Museu do Traje * Atelier de Culinária * Mostra da Primavera * Festa de Aniversário |
| --- | --- |
| **JUNHO** | * Trabalhos Manuais * Estimulação Cognitiva * Música e Movimento * Audiovisuais * Sardinhada * Santos Populares * Jogos de Entretenimento * Passeio – Idosos / crianças * Festa de Aniversário |
| **JULHO** | * Actividade relacionada com o tema anual * Pic-nic * Jogos de entretenimento * Audiovisuais * Comemoração do Dia dos Avós * Festa de Aniversário |
| **AGOSTO** | * Audiovisuais * Jogos de Entretenimento * Festa de Aniversário |

Lisboa, 28 de Setembro de 2015

Fátima Medinas Gomes

Ana Margarida Santos

Maria Goreti Cipriano Almeida