

Plano de Atividades 2018





ASSOCIAÇÃO
Santo Mamede

Plano de Atividades 2018

"Definimos a animação de idosos como a maneira de atuar em todos os campos de desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa."

(JACOB, Luís; Animação de Idosos, 2007, p. 31)

Atividades – Sala de Convívio

Atividade	Objetivo	Custo/Recursos	Metodologia	Dinamizador	Participantes
Ciclo de Cinema	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o Convívio; - Combater o Isolamento Social e Prevenir Solidão. 	<p>Projektor Multimédia, DVD/Pen/Internet</p>	Mensal	Direção Técnica Voluntários	Utentes SAD Sócios ASM
Jogos de Mesa	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o Convívio; - Combater o Isolamento Social e Prevenir a Solidão; - Estimular a cognição 	<p>Bingo, xadrez, damas, cartas, dominó, jogos de memória</p>	Mensal	Direção Técnica Voluntários	Utentes SAD Sócios ASM
Atelier de Trabalhos Manuais	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o Convívio; - Estimular a gerontomotricidade. 	<p>Cartolina, Feltro, Barro, Fimo, Materiais Recicláveis</p>	Semanal	Direção Técnica Voluntários	Utentes SAD Sócios ASM
Pé de Dança	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o Convívio; - Combater o isolamento social e prevenir a solidão; - Desenvolver a atividade física. 	<p>Aparelhagem e colunas, pen com música ou internet</p>	Mensal	Direção Técnica Voluntários	Utentes SAD Sócios ASM
As Notícias que Interessam	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o Convívio; - Desenvolver a estimulação cognitivo; - Promover o treino de competências cognitivas. 	<p>Recortes de notícias com relevância para os utentes, escolhida por eles</p>	<p>Mensal Todas as sessões cada utentes/grupo de utentes fica responsável por divulgar uma notícia relevante</p>	Direção Técnica Voluntários	Utentes SAD Sócios ASM

			para discussão em conjunto		
Reflexão Religiosa	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio; - Combater o isolamento social e prevenir a solidão; - Promover a reflexão religiosa. 	Dinamizador	Quinzenal	Voluntários Sr. Padre da Freguesia.	Utentes SAD Sócios ASM
Oficina Musical	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o relacionamento interpessoal; - Diminuir o isolamento pessoal; - Desenvolver a concentração e raciocínio lógico; - Desenvolver atividades psicomotoras. 	Dinamizador Instrumentos Musicais Reciclados	Semanal	Estagiária com Formação Musical	Utentes SAD Sócios ASM
Coro ASM	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o relacionamento interpessoal; - Diminuir o isolamento pessoal; - Desenvolver a concentração e raciocínio lógico; - Aumentar o sentimento de pertença ao grupo; - Promover o levantamento de um cancionário popular antigo. 	Dinamizador	Semanal	Voluntário – Elemento da Direção	Utentes SAD Sócios ASM
Expressão Físico-Motora	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o relacionamento interpessoal; - Aumentar a auto estima, confiança e aceitação da imagem do idoso; 	Dinamizador Material adequado aos exercícios – ginásio geriátrico	Semanal	Prof. Educação Física	Utentes SAD Sócios ASM

	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar o condicionamento físico geral; - Melhorar a força muscular, diminuindo o risco de queda. 				
<p>Atividade Física Terceira Idade</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o relacionamento interpessoal; - Aumentar a auto estima, confiança e aceitação da imagem do idoso; - Melhorar o condicionamento físico geral; - Melhorar a força muscular, diminuindo o risco de queda. 	<p>Dinamizador Material adequado aos exercícios – ginásio geriátrico</p>	<p>Quinzenal</p>	<p>Prof. Educação Física – Colaborador ASM</p>	<p>Utentes SAD Sócios ASM</p>
<p>Diferentes Gerações – Projeto Intergeracional</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fortalecer vínculos intergeracionais entre diferentes gerações da comunidade; - Fortalecer a autoestima dos idosos e das crianças; - Fortalecer a partilha mútua de conhecimentos e saberes, criando espaços para novas aprendizagens. 	<p>Dinamizador ASM Educadoras do Jardim de Infância de S. Mamede Ribatua</p>	<p>Mensal</p>	<p>Equipa Técnica ASM e Jardim de Infância e Juventude Voluntários</p>	<p>Utentes SAD Sócios ASM</p>

Atividades - Ginásio Geriátrico

Atividade	Objetivo	Custo/Recursos	Metodologia	Dinamizador	Participantes
Frequência Livre	<ul style="list-style-type: none"> - Promover um estilo de vida ativo e saudável; - Desenvolver hábitos de vida saudáveis; - Promover laços de solidariedade, relações sociais e convívio; - Combater o isolamento social da comunidade. 	Equipamento disponível na ASM	Plano de treino elaborado e monitorizado por um Professor de Educação Física	Professor de Educação Física	Utentes da SAD Sócios da ASM Comunidade
Atividade Sénior	<ul style="list-style-type: none"> - Promover um estilo de vida saudável junto da população sénior; - Minimizar o impacto do envelhecimento através da atividade física; - Manter a capacidade funcional; - Prevenir episódios de quedas através do fortalecimento muscular. 	Equipamento disponível na ASM	Plano de treino elaborado e orientado por um Professor de Educação Física e um Terapeuta Ocupacional	Professor de Educação Física	Utentes da SAD Sócios da ASM Comunidade
Aulas Temáticas	<ul style="list-style-type: none"> - Promover um estilo de vida ativo e saudável; 	Equipamento disponível na ASM	Aula orientada por um Professor de Educação Física	Professor de Educação Física	Utentes da SAD Sócios da ASM Comunidade

	- Promover laços de solidariedade, relações sociais e convívio.				
Jogos Tradicionais	<ul style="list-style-type: none"> - Promover um estilo de vida saudável junto da população sénior; - Minimizar o impacto do envelhecimento através da atividade física; - Manter a capacidade funcional; - Prevenir episódios de quedas através do fortalecimento muscular. 	Jogo Boccia, Jogo Bowling, Sessão de Movimentos, Malha	Aula orientada pela Direção Técnica e/ou Professor de Educação Física	Direção Técnica e/ou Professor de Educação Física	Utentes SAD Sócios da ASM Comunidade

Atividades – Sala de Informática

Atividade	Objetivo	Custo/Recursos	Metodologia	Dinamizador	Participantes
Curso de informática para a terceira idade	Capacitar os Idosos através de aulas de informática	Sala de informática da ASM, formador especializado	Fornecer informação básica de informática e conhecimentos para navegação na internet	Formador na área da informática	Utentes SAD Sócios ASM Comunidade
Curso de informática para a população	Capacitar a comunidade de ferramentas de exploração informática	Sala de informática da ASM, formador especializado	Curso adequado às necessidades da população: nível inicial, intermédio e avançado	Formador na área da informática	Utentes SAD Sócios ASM Comunidade
Sessões de vídeo chamada	Aproximar a população da família e dos amigos que se encontram longe	Sala de informática da ASM	Apoio na logística por elementos da ASM	Elementos ASM	Utentes SAD Sócios ASM Comunidade
Sessões de Informação útil à comunidade	Promover um espaço de divulgação útil à comunidade	Sala de convívio, sala de informática, recursos multimédia	Organização ASM	Direção Técnica, formadores convidados	Utentes SAD Sócios ASM Colaboradores Comunidade

Atividades Temáticas

Atividade	Objetivo	Custo/Recursos	Metodologia	Dinamizador	Participantes
Comemoração dos Aniversários	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o Convívio; - Combater o Isolamento Social e Prevenir a Solidão; - Valorizar a individualidade do utente. 	Bolo de aniversário, Velas e Prenda simbólica	Promover um lanche convívio nos aniversários dos utentes	Direção Técnica Cozinheiras	Utentes SAD Sócios ASM
Comemoração Passagem do Ano (2017/2018)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o Convívio; - Combater o Isolamento Social e Prevenir a Solidão. 	Bebida simbólica para brindar, lanche comemorativo	Simular a passagem do ano nas instalações da Associação Santo Mamede	Direção Técnica Voluntários Direção Associação Colaboradoras	Utentes SAD Sócios ASM
Dia dos Namorados (Fevereiro)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o Convívio; - Combater o Isolamento Social e Prevenir a Solidão; - Estimular a memória. 	Papel e Canetas Computadores	Escrever uma carta a alguém significativo	Direção Técnica Voluntários	Utentes ASM Sócios ASM
Dia Internacional da Mulher (Março)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o Convívio entre as colaboradoras da ASM. 	Lanche	Lanche Convívio disponibilizado pela ASM	Direção Técnica Voluntários	Direção Técnica Voluntários Colaboradoras
Almoço de Páscoa (Abril)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio entre os diferentes atores da ASM; - Celebração do período pascal. 	Almoço nas instalações da ASM; Celebração de missa	Almoço convívio nas instalações da ASM	Direção Técnica Voluntários Colaboradores	Utentes da ASM Direção e Mesa da Assembleia ASM
Passeio Anual (Junho/Julho)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio entre os utentes e os sócios da ASM; - Promover momentos de lazer. 	Transporte, almoço a cargo dos participantes	Organização pela ASM	Direção Técnica Voluntários Colaboradores	Utentes da SAD Sócios da ASM

Dia Mundial da Criança – Almoço Comemorativo com o Jardim de Infância de S. Mamede Ribatua	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio interinstitucional e intergeracional; - Construir lembranças lúdicas para as crianças; - Promover um espaço de partilha de música e atividades diversas. 	Almoço organizado pela ASM	Organização pela ASM	Direção Técnica Voluntários Colaboradores Colaboradores do Jardim de Infância S. Mamede Ribatua	Utentes da SAD Jardim de Infância S. Mamede Ribatua
Comemoração dos Santos Populares	<ul style="list-style-type: none"> - Promover um almoço e baile convívio; - Relembrar tradições dos santos populares. 	Almoço organizado pela ASM	Organização pela ASM	Direção Técnica Voluntários Colaboradores	Utentes da SAD Sócios da ASM
Baile do Dia das Bruxas	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio; - Prevenir o isolamento social e combater a solidão. 	Aparelhagem, pen/internet para música, lanche oferecido pela ASM	Animação pela ASM	Direção Técnica Voluntários Colaboradores	Utentes da SAD Sócios da ASM
Magusto	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio; - Prevenir o isolamento social e combater a solidão; - Manter as tradições antigas. 	Aparelhagem, música (pen/internet), almoço organizador pela ASM	Animação e almoço da responsabilidade da ASM	Direção Técnica Voluntários Colaboradores	Utentes da SAD Sócios da ASM
Almoço de Natal	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio; - Prevenir o isolamento social e combater a solidão; - Celebrar a época natalícia entre a família ASM. 	Música ambiente, almoço organizado pela ASM	Animação e almoço da responsabilidade da ASM	Direção Técnica Voluntários Colaboradores	Utentes da SAD Sócios da ASM

Atividades em Parceria

✓ Rede Social do Município de Alijó – Grupo de Trabalho das Tertúlias Sociais

Atividade	Objetivo	Custo/Recursos	Metodologia	Dinamizador	Participantes
Baile de Carnaval (Fevereiro)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio interinstitucional; - Promover a atividade física; - Desenvolver a criatividade através da criação das máscaras de carnaval. 	A Definir	A Definir	Tertúlias Sociais	IPSS's Concelho Alijó, Município de Alijó
Projeção Filme (Março)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio interinstitucional; - Desenvolver a memória através da projeção de um filme clássico. 	A Definir	A Definir	Tertúlias Sociais	IPSS's Concelho Alijó, Município de Alijó
Pé de Dança (Abril)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio interinstitucional; - Desenvolver o trabalho de equipa; - Promover momentos lúdicos. 	A Definir	A Definir	Tertúlias Sociais	IPSS's Concelho Alijó, Município de Alijó
Torneio de Boccia (Maio)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio interinstitucional; - Desenvolver a prática desportiva e o trabalho de equipa. 	A Definir	A Definir	Tertúlias Sociais	IPSS's Concelho Alijó, Município de Alijó
Festa do Livro e da Criança	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio interinstitucional, bem como o convívio intergeracional. 	A Definir	A Definir	Biblioteca Municipal de Alijó	IPSS's Concelho Alijó, Município de Alijó, Biblioteca

					Municipal de Alijó, Jardins de Infância do Concelho de Alijó
Cortejo das Vindimas (Setembro)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio intergeracional; - Recriar tradições antigas; - Publicitar junto da população do Concelho de Alijó o trabalho desenvolvido pelas IPSS's do Concelho. 	A Definir	A Definir	Tertúlias Sociais	IPSS's Concelho Alijó, Município de Alijó
Dia Mundial do Idoso (Outubro)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio intergeracional; - Celebrar e relembrar os direitos e estatuto do idoso. 	A Definir	A Definir	Tertúlias Sociais	IPSS's Concelho Alijó, Município de Alijó
Magusto (Novembro)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio intergeracional; - Comemorar a tradição do magusto. 	A Definir	A Definir	Tertúlias Sociais	IPSS's Concelho Alijó, Município de Alijó

✓ **Biblioteca Municipal de Alijó**

Atividade	Objetivo	Custo/Recursos	Metodologia	Dinamizador	Participantes
<i>Nós Vamos Lá</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Realçar o papel social da leitura como instrumento de solidariedade; - Promover o alfabetismo. 	Logística da interna à instituição	Leitura em voz alta e discussão do conteúdo em grupo	Técnico da biblioteca dinamiza a sessão de leitura	Utentes SAD Sócios ASM