



Índice

Plano Anual de atividades 2022	2
Animação	4
Metodologia da avaliação	6
Atividades instrumentais de vida diária	6
Animação na Misericórdia de Freamunde.....	7
Atividades Genéricas a Desenvolver Durante o Ano de 2022	8
Encontros Intergeracionais	8
Atividade física	9
Estimulação cognitiva	9
Comemoração dos Dias Temáticos	9
Celebrações Religiosas	10
Atelier de Culinária.....	10
Comemoração dos Aniversários	11
Visitas ao parque, Passeios/Piqueniques/Praia	11
Considerações Finais	16
Aprovação.....	17



Plano Anual de atividades 2022

“A terceira idade é uma dádiva de Deus e chegar até ela é um privilégio”

João Paulo II



Plano de Atividades 2022

O Plano anual de atividades está sujeito a alterações na programação devido á evolução da situação Pandémica.

Infelizmente são tempos difíceis para todos nós, principalmente para os mais idosos, em função da lucidez de cada utente. Estamos a atravessar um tempo incerto em que precisamos de ter esperança e muita fé, que tudo irá mudar.

Acima de tudo lutamos e continuaremos a lutar pela preservação da saúde e da vida dos utentes.



Animação

Jacob (2007) define “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”,

Tendo em conta as várias definições de animação podemos assim afirmar que a animação deve dar resposta a diversos objetivos, visando nomeadamente:

- Promover a inovação e novas descobertas;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso;
- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja alienante, passivo e disponibilizador;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua auto-estima e autoconfiança;
- Proporcionar o bem-estar e a melhoria da qualidade de vida de todos aqueles que usufruem dos serviços prestados na instituição, bem como os que nela trabalham;

A função do animador é apresentar propostas e sugestões que desperte, que suscite e que influencie o idoso, sem exercer qualquer tipo de obrigação.

Compete ao animador criar movimento, vida e atividades. O animador é muitas vezes o confidente, o conselheiro, o amigo e com o passar do tempo, alguém da família muito próximo.

Somos muitas vezes, as pessoas que estamos mais presentes na vida dos utentes e que lhes damos carinho e muita atenção.

Só depois podemos proporcionar-lhes algo que lhes dê prazer, que lhes arranque um sorriso.

Assim sendo, o presente plano de atividades tem como finalidade descrever as ações que a Misericórdia de Freamunde se propõe a desenvolver durante o próximo ano, tendo em conta os serviços existentes e as atividades que a perspectiva.

A Misericórdia de Freamunde, para o ano de 2022 pretende continuar a atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos seus residentes sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva de cada um, comprometendo-se a atingir todos os objetivos.



Diferentes facetas da animação

- Animação física ou motora
- Animação cognitiva
- Animação através da expressão plástica
- Animação através da comunicação
- Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social
- Animação lúdica
- Animação comunitária

A animação física e motora

É aquela que pretendemos que o idoso faça algum tipo de movimento. A psicomotricidade considera o movimento como uma ação relativa a um sujeito, ou seja, uma ação que só se pode compreender nas estruturas neuro psicológicas que o integram, elaboram, regulam, controlam e executam.

A animação cognitiva

Pretendemos facilitar o acesso a uma vida mais ativa dos utentes, melhorando nas relações e comunicação com os outros, incentivando o desenvolvimento da personalidade do indivíduo e da sua autonomia.

A animação através da expressão plástica

Pretende-se que o idoso trabalhe a sua faceta artística através de plasticina, barro, pasta de papel, pintura desenhos, colagens, bordados, etc. A animação plástica é simultaneamente motora e cognitiva.

A animação através da comunicação

Pretendemos que os idosos comuniquem com os outros. Esta animação pode ser realizada através da música, pela poesia e pela fotografia. Assim os idosos podem transmitir os seus sentimentos através da voz, do comportamento e da postura.

A animação do desenvolvimento pessoal

Pretendemos desenvolver o “Eu” dos idosos, as suas experiências de vida, as suas emoções e os seus sentimentos. Assim estimula-se o auto-conhecimento, a interação da pessoa e do grupo e a dinâmica de grupo.



A animação lúdica

Esta animação tem como objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo e promover o convívio e divulgar os conhecimentos de cada um. Incluindo jogos, televisão e festas.

A animação comunitária

Esta animação é aquela em que o idoso participa ativamente no seio da comunidade. Destina-se a idosos autónomos que ainda querem e podem ter uma voz ativa.

Metodologia da avaliação

A metodologia a adotar para a avaliação do plano de intervenção/atividades a desenvolver na resposta social da Irmandade da santa casa da Misericórdia de Freamunde no ano de 2022

- Avaliação efetuada pela equipa de trabalho, através do método de observação direta de reflexão teórica junto dos utentes.
- Reunião mensal com a equipa para análise das atividades realizadas e orientação de resolução de problemas.
- Registos de adesão e participação de atividades realizadas.
- Os indicadores para a avaliação das atividades serão o número de participantes na atividade e o grau de satisfação dos utilizadores face a atividade.

Atividades instrumentais de vida diária

As atividades do quotidiano permitem ao utente desenvolver praticas habituais, pequenas tarefas domésticas, (como por exemplo dobrar toalhas, a sua roupa no roupeiro), ver televisão (noticias, novelas e jogos de entretenimento, atividades religiosas.)

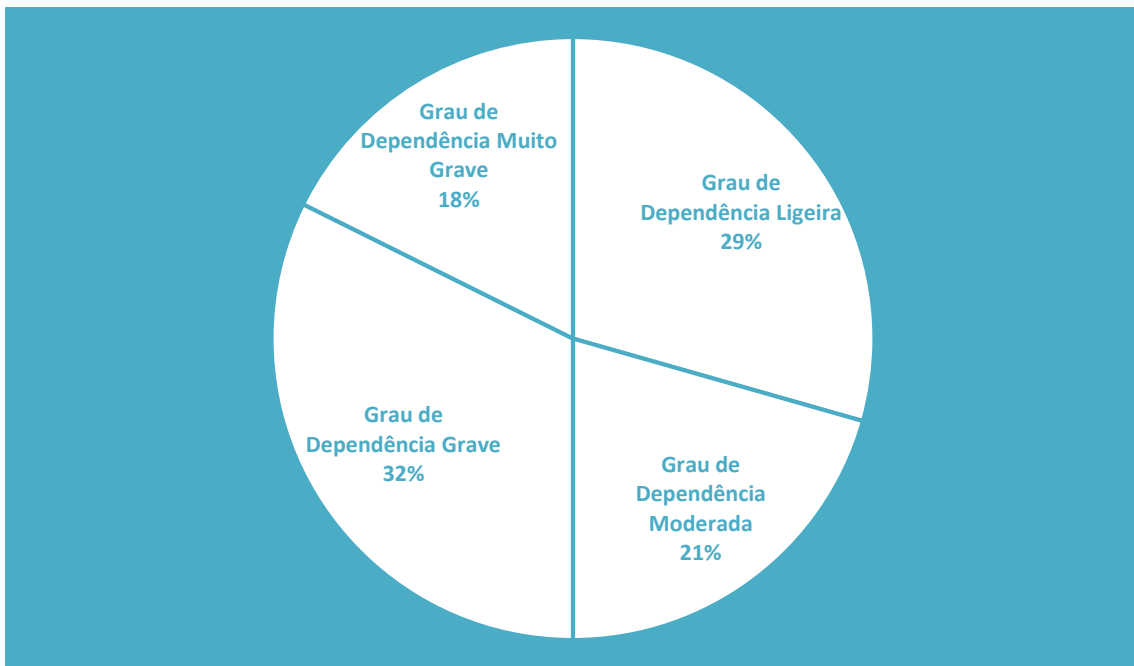
Cuidar da sua imagem, fazendo a sua higiene pessoal diária, como tomar banho, hidratação da pele, pentear cabelo, higiene oral.



Plano de Atividades 2022

Ir ao cabeleireiro quando necessário, de forma a tentar manter as rotinas do seu antigo dia a dia.

Realizada uma análise ao grau de dependência aos residentes da instituição, através da aplicação do índice de Bartel, verifica-se que 50% dos residentes apresenta um grau de dependência de grave a muito grave, ou seja, a necessidade de ajustar as atividades do dia a dia de cada utente são fundamentais.



Animação na Casa Misericórdia de Freamunde

População alvo:

Utentes da Irmandade da Santa Casa da Misericórdia de Freamunde; Iar André Almeida.

Local:

A animação sociocultural funciona na sala de estar comum dos utentes da instituição e no seu exterior.

Objetivos específicos:

- Promover a troca de experiências;



Plano de Atividades 2022

- Promover a destreza física e mental do idoso;
- Envolver a comunidade em geral, no processo de integração social dos nossos utentes;
- Prevenir a desorientação no tempo e no espaço;
- Contribuir para o enriquecimento cultural do idoso;
- Aumentar a autoestima das pessoas idosas e disseminar uma imagem positiva das mesmas;
- Aumentar os períodos de distração;
- A reforçar as identidades culturais e convívio inter geracional;

Atividades Genéricas a Desenvolver Durante o Ano de 2022

Durante o ano vão ser desenvolvidas diversas atividades, consoante o mês e a época que decorre. Desenvolvemos as atividades de maior importância, algumas comemorações.

- Comemoração de dias festivos durante o ano civil (Natal, Carnaval, Páscoa, Santos Populares, Dia dos Avós, Dia Internacional do Idoso, S, Martinho...);

- Ateliers de expressão plástica;
- Ateliers de culinária;
- Encontros Intergeracionais,
- Visita ao parque, piquenique;
- Jogos de tabuleiro, Jogos de memória e de destreza manual;
- Celebrações eucarísticas;
- Ateliers de pintura;
- Ginástica;
- Visita á praia;
- Passeio convívio;
- Intercâmbios com outras instituições de apoio á terceira idade;
- Comemoração de dias de aniversários;

Encontros Inter-geracionais

Descrição: Realização de encontros com crianças e de idosos de outras instituições.

Objetivos: Evitar o isolamento, promover o convívio e a comunicação.



Recursos Materiais: N/A

Recursos Humanos: Animadora sociocultural, Enfermeiro e ajudante de lar.

Período de Execução: Estima-se a realização de dois encontros intergeracionais (Desfolhada/Magusto, Dia Internacional do Idoso).

Atividade física

Descrição: Jogos, exercícios de fortalecimento muscular e de flexibilidade.

Objetivos: Conseguir a libertação de tensões perante o cansaço e a monotonia, tornar o tempo de ócio em tempo de lazer.

Recursos materiais: Boccia, bolas, balões, garrafas, raquetes, cadeiras.

Recursos Humanos: Animadora sociocultural e um ajudante de lar

Período de Execução: uma vez por semana pelo período de 60 minutos ajustando às capacidades e às limitações de cada utente.

Estimulação cognitiva

Descrição: Jogos de concentração e memória, jogo do labirinto, dominó, bingo, damas, questões de cultura geral. Estimulação dos sentidos (audição, Olfato e o tato)

Objetivos: Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as suas capacidades de raciocínio. Desenvolver a agilidade mental e o vocabulário.

Recursos Materiais: Papel, esferográficas, jogos de estimulação cognitiva, damas, bingo.

Recursos Humanos: Animadora Sóciocultural, um ajudante de lar.

Período de Execução: Duas vezes por semana com a duração de 60 minutos cada sessão. Ajustado a cada limitação de cada utente.

Comemoração dos Dias Temáticos

Descrição: Elaboração de trabalhos alusivos ao tema.

Objetivos: Estimular a criatividade e a imaginação do idoso. Promover o conhecimento da cultura e tradições.

Recursos Materiais: Cartolina, papel crepe, folhas de celofane, cortiça, cola, lápis de cavão, lápis de cor, marcadores, tintas de água e acrílicas.



Recursos Humanos: Animadora sociocultural e um ajudante de lar.

Período de Execução: Programação efetuada na tabela de atividades semanais.

Celebrações Religiosas

Descrição: Realização de Celebrações Eucarísticas todos os meses. Visita do Ministro da Comunhão todos os domingos. Rezar o Terço todos os dias pela manhã e rezar o Terço todos os dias 13 de cada mês.

Celebração da eucaristia, dia das Misericórdias.

Objetivo: Pretende-se aprofundar a fé e a prática ouvindo a palavra de Deus

Recursos Materiais: N/

Recursos Humanos: Padre, Ministro da comunhão e um ajudante de lar

Período de Execução: Celebrações Religiosas mensalmente, comunhão semanalmente, rezar o terço diariamente. Celebração da Eucaristia das Misericórdias (31 de maio)

Atelier de Culinária

Descrição: Confeção de bolos e sobremesas, recorte e recolha de receitas, criação de um livro de receitas.

Objetivos: Promover um momento de bem-estar, de partilha de opiniões e de sentimentos, lembrar hábitos, costumes e vivências em que os utentes estiveram inseridos. Fomentar a partilha de saberes e experiências da culinária.

Recursos Materiais: Bacia, colheres, formas, moldes, fogão, balança, batedeira e produtos alimentares.

Recursos Humanos: Animadora sociocultural, utentes e um ajudante de lar.

Período de Execução: Uma vez por semana.



Comemoração dos Aniversários

Descrição: Realização de um lanche convívio onde se cantará os “Parabéns”, e apagar-se-á as velas.

Objetivos: Desenvolver as capacidades a nível sócio emocional das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural. Preservar a identidade pessoal.

Recursos Materiais: Produtos alimentares.

Recursos Humanos: Animadora sociocultural e todas as ajudantes de lar que quiserem estar presentes.

Período de Execução: Todos os aniversários dos utentes residentes na Misericórdia.

Visitas ao parque, Passeios/Piqueniques/Praia

Descrição: Realização de churrascos/ piqueniques, em parques de lazer do concelho. Visita anual de uma cidade dentro do país com interesse histórico, religioso e cultural. Visita a uma praia.

Objetivos: Permitir o convívio e troca de experiências e vivências, promover a cultura e a socialização, proporcionar momentos de lazer.




Recursos Materiais: Produtos alimentares, fogareiro, mesas, cadeiras, guarda-sóis, bolas, instrumentos musicais, boccia, pratos, talheres, duas carrinhas da Misericórdia.

Recursos Humanos: Animadora sociocultural, motorista, três ajudantes do lar.

Período de Execução: Realizar-se-á na estação do ano Verão; dias ainda a definir.

Dias Temáticos



Mês	Dia Festivo	Descrição
Janeiro	Ano novo (Dia 1) Dia de Reis (Dia 6) Dia do abraço (dia 21)	Realização de um painel "Desejos para 2022" Encontro intergeracional, lanche convívio.
		
Fevereiro	Dia dos Namorados (dia 14) Dia dos Afetos (dia 15)	Decoração da instituição alusiva ao tema, construção de um coração com mensagens de Amizade e Afetos. Confeção de trajes carnavalescos "Diversidades de culturais"
		
Março	Carnaval (dia 1) Dia Internacional da mulher (dia 8) Dia do Pai (dia 19) Primavera (Dia 20) Dia Mundial da Água (dia 22)	Decoração da instituição, lanche temático. Realização de um poema Decoração "A primavera" Construção de uma gota de água
		



Plano de Atividades 2022

Abril	 <p>Páscoa (Dia 17) Comemoração do dia da implantação da República (Dia 25)</p>	Decoração da instituição alusiva á quadra festiva, visita pascal. Realização de bandeiras
Maio	 <p>Dia do Trabalhador (dia 1) Dia da Mãe (Dia 1) Dia da Família (dia 15)</p>	Dinâmica do grupo acerca das profissões. Celebração eucarística Lanche convivo entre familiares e utentes
Junho	 <p>S. António (Dia 13) S. João) (dia 24) S. Pedro (dia 29)</p>	Decoração da Instituição alusiva ao tema, Sardinhada, convívio, Grupo Musical ainda a definir



Plano de Atividades 2022

Julho	Dia dos Avós (Dia 26)	Convívio com os avós Sessão Fotográfica
		
Agosto	Visita ao parque (Dias a Determinar)	Convívio / Piquenique, jogos tradicionais.
	Visita á Praia (Dias a Determinar)	(utentes da instituição e funcionários)
Setembro	Dia Internacional da Paz (Dia 21)	Construção de uma Tela (Mensagens)
		



<p>Outubro</p>	 <p>Dia Internacional da Música Dia Mundial da alimentação (Dia 16) Dia Internacional do Idoso (Dia 28) Dia das Bruxas (dia 31)</p>	<p>Celebração religiosa na capela da instituição convívio com os idosos Confeção de um lanche saudável com os utentes Decoração da instituição alusiva ao tema, realização de baile das bruxas</p>
<p>Novembro</p>	 <p>Dia do Cuidador (5) Desfolhada/Magusto (11)</p>	<p>Magusto (músicas tradicionais) Lanche/Convívio Desfolhada</p>
<p>Dezembro</p>	 <p>Dia da imaculada Conceição (dia 8) Natal (dia 25)</p>	<p>Elaboração de postais de Natal, decoreção de instituição alusiva à quadra festiva, Festa de Natal, Realização da ceia de Natal, distribuição de lembranças.</p>



Considerações Finais

Certamente que este plano de atividades estará sujeito a alterações em virtude de novos eventos/atividades, os programas que surjam ao longo do ano.

Conseqüentemente, poderão surgir alterações de ordem orgânica e funcional, se a direção assim o entender ou quando a direção técnica o julgar oportuno.

De note-se que a escassez de recursos humanos, materiais e financeiros também poderão ser um entrave á execução integral das atividades propostas.

Este plano será apresentado para aprovação à Mesa Administrativa, podendo ainda sofrer algumas alterações.



Aprovação

O presente plano de atividades e orçamento foi aprovado em reunião da Mesa Administrativa em Freixo de Areeiro 18/ 11 / 2021

Provedora:

(Adélia do Espírito Santo Fernandes Carvalho Freitas)

Vice-Provedor: _____

(António Maria Leão Torres Correia)

Secretário:

(Francisco Adolfo Felgueiras Graça Leão)

Tesoureira:

(Fernanda Maria Taipa Bessa Mendes)

Vogal:

(José Carlos Taipa Pinto Nogueira)

Vogal:

(Carla Eunice Felgueiras Graça Leão)

Suplente:

(Alberto Henrique Felgueiras Graça Leão)

