

Plano Anual de Atividades Lúdicas e Socioculturais 2020

Atividades Socioculturais Tipo	Objetivos Gerais
Lúdicas e recreativas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Promover dinâmicas lúdicas e recreativas facilitadoras do convívio e confraternização entre os seniores residentes e os técnicos profissionais da instituição; ➤ Dinamizar o quotidiano Institucional com atividades e passatempos potenciadores de bem-estar e da qualidade de vida; ➤ Enquadrar os idosos da instituição nas dinâmicas lúdico-recreativas oferecidas pela comunidade, de forma a garantir uma melhor participação cívica e um efetivo enquadramento na sociedade local.
Culturais	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Promover o acesso a práticas, bens e atividades culturais essenciais ao enriquecimento pessoal e individual do idoso; ➤ Gerar dinâmicas de enriquecimento cultural . ➤ Enquadrar os idosos da instituição nas dinâmicas culturais oferecidas pela comunidade.
Desportivas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Promover o desenvolvimento de atividades de motricidade e de desporto, de forma a potenciar a vitalidade física dos idosos; ➤ Estimular as capacidades psicomotoras.
Sociais	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estimular o enquadramento e a participação de cada idoso nos eventos e acontecimentos da sua Família; ➤ Estimular a participação dos idosos nos eventos locais e regionais, promovendo a socialização e participação cívica.
Artes Plásticas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Manutenção da criatividade e motricidade fina no idoso; ➤ Expressão de sentimentos.
Outros	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Promover o envelhecimento ativo, gerando dinâmicas que preservem os gostos, hábitos e interesses dos idosos; ➤ Preservar a autonomia e assegurar a qualidade de vida dos idosos; ➤ Promover a imagem da instituição; ➤ Manter os costumes e tradições.
<p>Obs. As atividades deste Plano podem não ser todas desenvolvidas, por motivos internos ou alheios à Instituição. Por outro lado, poderão surgir oportunidades de ações que não foram previstas. Por isso o Plano está aberto e é flexível, sobretudo, às necessidades e preferências dos utentes.</p>	

Plano Anual de Atividades Lúdicas e Socioculturais 2020

Atividade	Promotores	Intervenientes	Orçamento
Janeiro		Mês de Reis	
<p>Dia Mundial da Paz (1/01)</p> <ul style="list-style-type: none"> Mensagem de Bom Ano nas redes Sociais. 	<p>Psicomotricista Animadora sociocultural</p>	<p>Utentes Residentes</p>	<p>0€</p>
<p>Comemoração do Dia de Reis (06/01) Janeiras</p> <ul style="list-style-type: none"> Lanche com Bolo-Rei; Cantar as Janeiras. 	<p>Equipa Técnica Colaboradoras</p>	<p>Utentes Residentes Utentes SAD Promotores Comunidade</p>	<p>0€</p>
<p>Dia Internacional do Riso (18/01)</p> <ul style="list-style-type: none"> Contar Aneotas, episódios engraçados vividos pelos utentes e visualização de vídeos engraçados. (Promover o riso e alegria). 	<p>Animadora Sociocultural</p>	<p>Utentes Residentes Promotores</p>	<p>0€</p>

Plano Anual de Atividades Lúdicas e Socioculturais 2020

Fevereiro		Mês do Entrudo	
<p>Comemoração do 27º Aniversário do Lar De Quadrazais (3/02)</p>	<p>Direção Equipa Técnica Ajudantes e auxiliares</p>	<p>Utentes Residentes Utentes SAD Promotores Comunidade</p>	<p>140€</p>
<p>Dia Mundial do Doente (11/2)</p> <p>☞ Sensibilização sobre as doenças mais regulares da pessoa idosa.</p>	<p>Animadora sociocultural Enfermeira</p>	<p>Utentes Residentes</p>	<p>0€</p>
<p>Dia do amor (14/02)</p> <p>☞ Jogos em grupo sobre a temática</p>	<p>Animadora sociocultural</p>	<p>Utentes Residentes</p>	<p>0€</p>
<p>Carnaval (25/02)</p> <p>☞ Participação do desfile de carnaval promovido pelo Município do sabugal.</p>	<p>Equipa técnica</p>	<p>Utentes residentes</p>	<p>50€</p>

Plano Anual de Atividades Lúdicas e Socioculturais 2020

Março	Mês da Natureza		
<p>Dia internacional da mulher (8/03)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Tarde de massagens para as funcionárias; ☞ Lanche e desafios para todas as mulheres da instituição. 	Equipa Técnica	Todas a mulheres residentes e SAD Todas as funcionárias	30€
<p>Dia do Pai (19/03)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Terço rezado em louvor de São José e todos os pais. ☞ Elaboração de uma lembrança para todos os pais da instituição. 	Animadora Sociocultural	Utentes Residentes Utentes SAD	30€
<p>Dia Mundial da Árvore (21/03)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Visita á estufa do ICNF 	Animadora Sociocultural	Utentes Residentes	0€
<p>Dia Nacional dos Centros Históricos (28/03)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Visita á vila histórica de Almeida. 	Animadora Sociocultural	Utentes Residentes	20€

Plano Anual de Atividades Lúdicas e Socioculturais 2020

Abril				Mês da Liberdade			
Domingo de Ramos (5/04)							
☞	Participação da Eucaristia de Domingo de Ramos.		Equipa Técnica		Utentes Residentes		0€
Dia Mundial Da Saúde (7/04)							
☞	Sensibilização para os cuidados a ter com a saúde no idoso.		Equipa Técnica		Utentes residentes SAD Comunidade		0€
Dia Mundial Da Dança (29/04)							
☞	Bailarico improvisado, diferenciar vários tipos de dança.		Animadora Sociocultural		Utentes Residentes		0€
Maio				Mês de Maria			
Dia Da Mãe (3/07)							
☞	Realização de uma prenda para oferecer a todas as mães de Instituição.		Equipa Técnica		Utentes residentes Utentes SAD Promotores		20€
IV Olimpíadas Seniores (Data a definir)							
☞	Realização de jogos lúdico-recreativos;		Psicomotricista		Utentes residentes Utentes SAD		A definir....
☞	Convidar outras Instituições;		Animadora Sociocultural		Promotores		
☞	Lanche convívio.						

Plano Anual de Atividades Lúdicas e Socioculturais 2020

<p>Mês de Maria</p> <p>☞ Rezar o terço em conjunto 1 x por semana no decorrer do Mês.</p>	Animadora Sociocultural	Utentes Residentes	0€
<p>Aparição dos três pastorinhos a Nossa Senhora de Fátima. (13/07)</p> <p>☞ Visualização televisiva das festividades religiosas.</p>	Animadora Sociocultural	Utentes residentes Utentes SAD Promotores	0€
<p>Dia Internacional dos Museus (18/05)</p> <p>☞ Visita ao Museu do Azeite em Belmonte</p>	Animadora Sociocultural	Utentes Residentes	25€
<p>Festa do Espírito Santo</p> <p>☞ Participação da Eucaristia; ☞ Lanche à beira-rio.</p>	Equipa Técnica	Utentes residentes Utentes SAD Promotores	10€
Junho			
Mês dos Arraiais			
<p>Dia mundial do Ambiente (5/06)</p> <p>☞ Passeio e promoção do contacto com a Natureza.</p>	Animadora sociocultural	Utentes Residentes	0€
<p>Festa de Santo António (13/06)</p> <p>☞ Participação da Eucaristia.</p>	Animadora Sociocultural	Utentes residentes Utentes SAD	0€

Plano Anual de Atividades Lúdicas e Socioculturais 2020

Visita a local a definir, promovido pela Câmara Municipal do Sabugal.	Animadora sociocultural Ajudante de A. Direta	Utentes residentes	20€
Festas Populares ☞ Sardinhada no Exterior aberta à comunidade; ☞ Atuação de acordeonista e jogos tradicionais.	Equipa técnica Ajudantes e auxiliares	Direção Utentes residentes Utentes SAD Comunidade	150€
Julho Mês do Calor			
Lanche na piscina fluvial dos Fóios	Animadora sociocultural	Utentes residentes	20€
Ação de sensibilização sobre as ondas de calor e as precauções a tomar.	Enfermeira	Direção Utentes residentes Utentes SAD Comunidade	0€
Dia Mundial dos Avós (26/07) ☞ Dia de convívio com outras instituições do concelho promovida pela Câmara Municipal Do Sabugal.	Animadora sociocultural Ajunte de A. Direta	Utentes residentes Utentes SAD	20€

Plano Anual de Atividades Lúdicas e Socioculturais 2020

Elaboração e montagem da Exposição Fotográfica 2019/2020			30€
Agosto Mês da Família			
IV Exposição Fotográfica (1/08)			
<p>VI Caminhada “Todos a Penantes, pelo envelhecimento ativo”</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Caminhada aberta à comunidade; ☞ Almoço Convívio. 	<p>Direção Equipa técnica Ajudantes, auxiliares e cozinheiras</p>	<p>Utentes residentes Utentes SAD Familiars Comunidade</p>	A definir
<p>Festa da Família</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Lanche e tarde com animação musical (com grupo a definir), atividades variadas e Quermesse. 	<p>Direção; Equipa técnica; Colaboradores</p>	<p>Utentes residentes; Utentes SAD; Familiars; Comunidade.</p>	A definir
<p>Festa de S. Gens:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Participação da Eucaristia. 	<p>Equipa técnica</p>	<p>Utentes residentes Utentes SAD</p>	0€

Plano Anual de Atividades Lúdicas e Socioculturais 2020

Setembro		Mês da Santa Eufêmia	
<p>Festa em Honra e louvor da Santa Eufemia (15,16,17/09)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Visita da banda Filarmónica aos utentes; ☞ Participação nas festividades locais. 	<p>Equipa Técnica Animadora sociocultural</p>	<p>Utentes residentes Utentes SAD</p>	<p>0€</p>
<p>Dia Mundial da Gratidão (21/09)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Mensagens de gratidão 	<p>Animadora Sociocultural</p>	<p>Utentes Residentes</p>	<p>0€</p>
Outubro		Mês das vindimas	
<p>Dia internacional do Idoso (1/10) Dia da música</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Sessão de musicoterapia. 	<p>Equipa Técnica</p>	<p>Utentes residentes</p>	<p>20€</p>
<p>Dia Nacional Dos Castelos (7/10)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Visita ao Castelo de Sortelha 	<p>Animadora sociocultural</p>	<p>Utentes residentes</p>	<p>20€</p>
<p>Dia Mundial da 3ª Idade (28/10)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Debate com os utentes sobre o tema. 	<p>Psicomotricista Animadora sociocultural Enfermeira</p>	<p>Utentes Residentes</p>	<p>0€</p>

Plano Anual de Atividades Lúdicas e Socioculturais 2020

Novembro		Mês do Magusto	
Prestação de Apoio à associação "os Amigos do Floco" na recolha de bens de primeira necessidade para posterior distribuição (Natal)			
<p>Dia Mundial do Cinema (5/11)</p> <p>☞ Visualização de um filme, no cinema.</p>	Animadora sociocultural	Utentes Residentes	20€
<p>Magusto (11/11)</p> <p>☞ Magusto na instituição com as famílias e comunidade.</p>	Equipa técnica Ajudantes e auxiliares	Utentes residentes Utentes SAD Familiars Comunidade	40€
<p>Presépio Do Sabugal</p> <p>☞ Participação da Instituição no presépio do Sabugal. (Tema a definir pelo Município).</p>	Equipa técnica Ajudantes e auxiliares	Utentes residentes	35€
Dezembro		Mês do Natal	
<p>Participação na festa de Natal do Município do Sabugal.</p>	Equipa técnica	Utentes residentes	0€
<p>Natal</p> <p>☞ Montagem do Presépio; ☞ Elaboração de postais e envio as famílias;</p>	Equipa técnica Colaboradoras	Utentes residentes	60€

Plano Anual de Atividades Lúdicas e Socioculturais 2020

<p style="text-align: center;">Festa de Natal</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Celebração da Eucaristia; ☞ Lanche adequado a época festiva. 	<p style="text-align: center;">Equipa técnica Colaboradoras</p>	<p style="text-align: center;">Utentes residentes Utentes SAD Familiars Comunidade</p>	<p style="text-align: center;">250€</p>
<p style="text-align: center;">Despedida do Ano Velho (31/12)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Envio de mensagens de Bom Ano Novo aos amigos e Familiares. 	<p style="text-align: center;">Animadora sociocultural</p>	<p style="text-align: center;">Utentes Residentes</p>	<p style="text-align: center;">0€</p>