



Associação de Melhoramentos Cultural, Desportiva e
Recreativa de Vale de Azares



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2019



Five blue ink signatures of the board members.



NOTA INTRODUTÓRIA

A **Associação de Melhoramentos Cultural Desportiva e Recreativa de Vale de Azares** é uma instituição com intervenção direta na área da freguesia de Vale de Azares - Concelho de Celorico da Beira, e que tem por missão satisfazer e dar resposta aos anseios dos cidadãos, na área social e, também, na área da saúde, em complementaridade e harmonia com as políticas e orientações do poder instituído, sem esquecer o seu cariz de bem-fazer.

Neste sentido, verifica-se uma preocupação cada vez maior na qualidade dos seus serviços que é traduzida pela elaboração do seu **Plano Anual de Atividade (PAA)**.

A planificação de atividades consiste na ocupação do utente, para que este possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação e consciencializando-se que pode dar o seu contributo no desenvolvimento das atividades propostas, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos.

A realização de atividades com e para os utentes, visa proporcionar uma vida mais ativa e mais criativa, assim como a melhorar as relações e comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade desenvolvendo uma autonomia pessoal saudável.

Como defende Constança Paul, *a realização de atividades é vital na estimulação dos mais velhos para o uso das capacidades e competências cognitivas no caminho da autonomia e da velhice com sucesso.*

2



1. PAA – Áreas de Intervenção

A Planificação deste PAA assenta em VI Áreas de Intervenção. É através destes parâmetros condutores, que toda a ação se realizará aplicando diretamente as técnicas e estratégias estabelecidas para alcançar os objetivos pretendidos.

- **Área I** – Atividades de Caracter Intelectual/Formativo
- **Área II** – Atividades de Caracter Religioso
- **Área III** – Atividades de Caracter Lúdico/Recreativo
- **Área IV** – Atividades Cognitivas e Mentais
- **Área V** – Atividades Sociais
- **Área VI** – Atividades Física e Motora



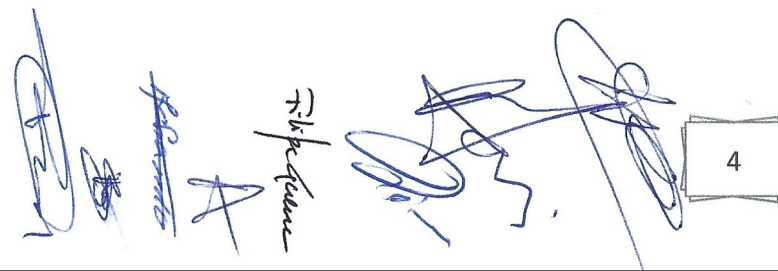
Handwritten signatures and a box containing the number 3.



2. PAA - Objetivos Gerais:

As áreas de intervenção pretendem:

- Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações dos idosos;
- Trabalhar/ potenciar as dimensões: Física, Biológica, Psíquica, Intelectual, Espiritual, Emocional, Cultural, Social de cada idoso;
- 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;
- Aproximar as famílias da instituição através da realização de atividades em parceria;
- Proporcionar iniciativas que promovam a alegria e diversão;
- Recordar vivências, costumes e tradições populares;
- Estimular um trabalho interativo com idosos e crianças, através de atividades intergeracionais;
- Desenvolver a destreza física e mental do idoso;
- Envolver a comunidade em geral, no processo de integração social dos nossos utentes;
- Contribuir para o enriquecimento cultural e das novas tecnologias do idoso;
- Prevenir a desorientação no tempo e no espaço.





3. PAA - Objetivos Específicos e Atividades Associadas

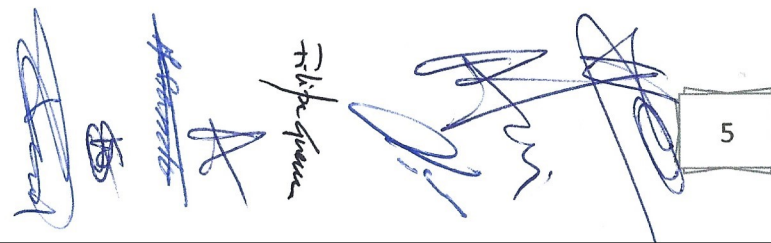
Área I – Atividades de Carater Intelectual/Formativo

Objetivos:

- Incentivar o relacionamento e integração social;
- Proporcionar acesso à informação sobre temas diversos;
- Exercitar as faculdades mentais, diálogo sobre os temas da atualidade.

Atividades:

- Leitura de jornais;
- Leitura de Revistas;
- Visualização das notícias da atualidade;
- Construção de textos;
- Projeção de imagens para criar textos e vice-versa;
- Sessões de esclarecimento sobre temas relacionados com a pessoa idosa (aberto a familiares, funcionários e idosos- temas escolher);
- Projeção de filmes;
- Debates e discussão.





Área II – Atividades de Carater Religioso

Objetivos:

- Aprofundar a fé e celebrar a vivência religiosa, respeitando a crença individual.

Atividades:

- Oração;
- Meditação;
- Construção de um altar de afetos durante o mês de Maio;
- Participação em atos e cerimónias religiosas.

Área III – Atividades Lúdico/Recreativas

Objetivos:

- Combater o sedentarismo;
- Promover a autonomia, a flexibilidade, o equilíbrio, o relaxamento, a expressividade, a autoestima;
- Estimular as qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança., sensibilidade, relações interpessoais e iniciativa;
- Desenvolver o sentido crítico.

Atividades:

- Expressão plástica;
- Expressão dramática;
- Trabalhos manuais;





- Animação Musical;
- Teatro;
- Dança;
- Decoração temática;
- Realização de jogos lúdicos.

Área IV – Atividades Cognitivas e Mentais

Objetivos:

- Aumentar a atividade cerebral;
- Retardar a perda de memória, da acuidade, da velocidade percetiva e da reabilitação das funções executivas.

Atividades:

- Leitura;
- Treino da escrita;
- Matemática simples;
- Jogos de memória;
 - Jogo do stop;
 - Sudoku;
 - Jogo do 24;
 - Sopa de letras;
 - Puzzles de encaixe;
 - Descobrir as diferenças;
 - Jogos de cálculo,

[Handwritten signatures and scribbles in blue ink]

7



- Jogo da força;
 - Jogo do galo;
- Jogos Sensoriais
- Quebra – Cabeças;

Área V – Atividades Sociais

Objetivos:

- Estimular a comunicação, a amizade, a convivência e as relações interpessoais;
- Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional e inserção no meio sociocultural;
- Favorecer o bem-estar e satisfação pessoal.

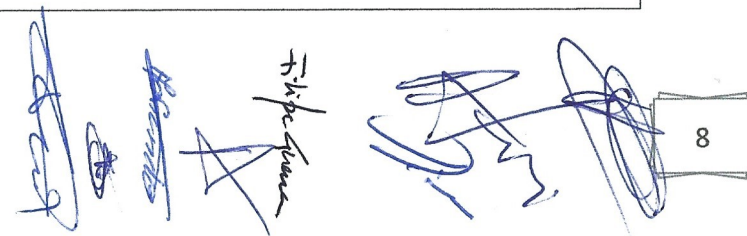
Atividades:

- Visitas ao exterior;
- Participação em festas e convívios;
- Comemoração dos aniversários;
- Saídas até a aldeia (pequenos passeios de contacto com a população)
- “*Mensagens que voam*” - Atividade que visa deixar mensagem natalícia nos estabelecimentos locais
- Celebração de datas Festivas 2019 (Ver Anexo A)

Área VI – Atividades Físicas e Motoras

Objetivos:

- Assegurar as condições de bem-estar dos utentes, provendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo e desenvolvendo as





suas capacidades físicas através de exercícios simples de movimentação articular e muscular, possibilitando uma maior qualidade de vida.

Atividades:

- Exercícios respiratórios;
- Exercícios de equilíbrio e coordenação;
- Exercícios de agilidade;
- Exercícios com os membros superiores;
- Exercícios com os membros inferiores;
- Exercício com tronco, ombros e braços;
- Exercício de músculos e articulações;
- Exercício de coordenação motora;
- Exercícios de Relaxamento.

4. PAA - Sub – Plano Semanal

O Plano de Atividades será dividido por um Sub-plano Semanal que obedecerá aos requisitos da planificação de uma atividade tais como: Descrição da atividade; Objetivos Gerais e Específicos; Recursos utilizados; e os Critérios de Avaliação.

[Handwritten signatures and scribbles in blue ink]



Associação de Melhoramentos Cultural, Desportiva e Recreativa de Vale de Azares

Semana ____ / ____ / ____ a ____ / ____ / ____					
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
09:00 - 10:00					
10:00 - 11:00					
11:00 - 12:00					
14:00 - 15:00					
15:00 - 16:00					
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00					
Atividades					
Objetivos					
Recursos					
Avaliação					

Tabela 1 - Sub - Plano Semanal 2019

[Handwritten signatures and initials in blue ink]



5. PAA - Critérios de Avaliação

Os critérios de avaliação utilizados neste plano de atividades serão baseados numa **Avaliação Qualitativa, Avaliação Quantitativa e através da Observação – Participativa**. Estes instrumentos permitirão uma avaliação fidedigna do comportamento do idoso em relação à sua participação e envolvimento nas respetivas atividades, do seu empenho, da sua autonomização, para que este tenha uma maior qualidade de vida.

6. PAA - Recursos Utilizados

- Meios Humanos;
- Material de desgaste (materiais de desenho; materiais de pintura; materiais de modelagem; colas; tecidos, entre outros);
- Materiais naturais ou recicláveis;
- Material audiovisual (computador portátil, projetor, rádio, televisão);
- Materiais necessários à realização dos exercícios de educação física;
- Material didático (Livros/revistas/jornais);
- Recursos existentes na comunidade;
- Transportes;
- Todo o material inerente à preparação das atividades e de acordo com o suporte financeiro da instituição.

[Handwritten signatures and marks in blue ink]



7. Notas Finais

1. O Plano de Atividades, estipulado para o ano 2019, pode sofrer alterações caso se justifique.
2. A aplicação do Plano de Atividades será devidamente adaptado às respostas sociais que a instituição tem ao dispor da comunidade.
3. O presente Plano de Atividades foi elaborado pela Animadora Sociocultural (Dr.^a Neusa Fragoso) em articulação com a Diretora Técnica da instituição (Dr.^a Bernardina Martins).
4. O Plano de Atividades 2019 entrará em vigor depois de aprovado pelos membros de Direção, e será apresentado em Assembleia Geral da instituição.

Vale de Azares,

O PRESIDENTE DA NESA DA ASSEMBLÉIA - Reinaldo Manuel Pereira do 5.º andar A DIREÇÃO:

O PRIMEIRO SECRETÁRIO Francisco António Apónia Adalena Gerardo Sousa

O SEGUNDO SECRETÁRIO Francisco António Filipe Miguel Per Gomes

António José de Faria

Luís Manuel Nargus

Vincent Galvão



Anexo A

Calendarização das Festividades 2019

Janeiro – Comemoração da Tradição dos Cantares dos Reis;
Fevereiro – Comemorações do Dia Mundial da Rádio e Dia de S. Valentim.
Março – Comemorações do Carnaval; Dia internacional da mulher; Dia do Pai; Dia Mundial do Teatro.
Abril – Comemorações da Solenidade da Páscoa; Dia mundial da saúde; Dia mundial do sorriso; Dia mundial do livro; Dia mundial da dança.
Mai o – Comemorações do Dia do trabalhador; Dia da Mãe; Dia internacional da família.
Junho – Comemoração dos Santos Poupaes.
Julho – Comemorações do dia internacional do amigo; Dia mundial dos avos; Festa de Inauguração da AMCDR de Vale de Azares.
Agosto – Festa do Emigrante.
Setembro – Comemorações do Dia mundial do coração.
Outubro – Comemorações do Dia internacional do idoso; Dia internacional da música; Dia mundial da alimentação.
Novembro – Comemorações do dia de todos os Santos; Dia de S. Martinho.
Dezembro – Comemorações do dia internacional da Solidariedade; Comemorações da quadra do Natal.