

Plano Anual de Atividades 2023



**Utentes de Estrutura Residencial para Pessoas
Idosas, Centro de Dia e Serviço de Apoio
Domiciliário**

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



Animadora Sociocultural
Daniela Rodrigues



Introdução

O presente documento surge na sequência da apresentação do Plano Anual de Atividades referente ao ano de 2023. O Plano Anual de Atividades é uma ferramenta de orientação de um programa que será o guia das atividades e dos projetos da resposta social da Associação de Melhoramentos Cultural, Desportivo e Recreativo (A.M.C.D.R) de Vale de Azares.

A animação é um estímulo permanente da vida física mental, e afetiva da pessoa idosa, valorizando as suas competências, saberes e culturas. No entanto, é importante conhecer o público-alvo, neste caso os idosos, as suas características pessoais, capacidades, dificuldades e gostos. Sendo que a execução das atividades poderá ser influenciada por fatores externos e/ ou internos que poderão condicionar o desenvolvimento normal e ao longo do ano poderão ocorrer também algumas alterações que venham a ser necessárias de acordo com os acontecimentos não programados e com novas atividades.

A elaboração deste plano permite fazer um balanço do que será desenvolvido tendo como principais objetivos:

- Descrever as atividades para o ano de 2023
- Delinear objetivos que deverão ser atingidos nesse mesmo ano;
- Servir de instrumento de avaliação de todas as atividades;

Atualmente, ainda vivemos tempos atípicos devido á pandemia, as atividades de animação agora já podem ser feitas em melhores condições, sem tantas restrições. Porém devem ser igualmente ponderadas e programadas com algum tipo de cuidado e atenção. Para além disso há que referir que o plano de atividades poderá sofrer alterações, devido a fatores referidos anteriormente (fatores internos e externos).



1. Associação de Melhoramentos Cultural, Desportivo e Recreativo de Vale de Azares

1.1. Caracterização da instituição

A Associação de Melhoramentos, Cultural, Desportiva e Recreativa de Vale de Azares é uma Instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos registada na Direção Geral da Ação Social.

Atualmente a principal intervenção desta associação insere-se no âmbito da ação social e apresenta três respostas sociais: Serviço de Apoio Domiciliário, Centro de Dia e Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI).

Relativamente a estas respostas sociais, atualmente presta apoio a 8 utentes do Serviço de Apoio Domiciliário, 3 utentes de Centro de Dia e por fim 14 utentes na ERPI.

Quanto a esta IPSS disponibiliza dos seguintes recursos humanos:

- 1 Diretora Técnica;
- 1 Encarregado de Serviços Gerais;
- 1 Animadora Sociocultural;
- 1 Cozinheira;
- 1 Ajudante de Cozinha;
- 1 Auxiliar de Serviços Gerais;
- 6 Auxiliares de Ação Direta;
- 1 Médico;
- 1 Enfermeiras;
- 1 Equipa de Fisioterapeutas.

2. A importância da Animação Sociocultural com idosos

Atualmente verificamos que a população mundial está cada vez mais envelhecida e isto deve-se não só pela descida da taxa de natalidade, bem como pelo aumento da esperança média de vida, pela redução da taxa de mortalidade, diminuição do índice de fecundidade, entre outros fatores que levam a este aumento significativo. Tudo isto deve-se sobretudo à melhoria da qualidade de vida e aos avanços na área da saúde nos últimos tempos.

Devido ao aumento da esperança média de vida da população nos últimos anos tem-se verificado um aumento do processo de envelhecimento, como referido anteriormente. Verifica-se que em Portugal é maior o número de população idosa comparativamente ao número de jovens.



Deste modo com o aumento que se tem vindo a assistir torna-se um desafio para a sociedade, conseguir responder a todas as necessidades e criar soluções capazes de responder a essas necessidades.

Atualmente existem inúmeros serviços de apoio aos seniores, tais como: lares; centros de dia; centros de convívio; serviços de apoio domiciliário; residências de apoio domiciliário; que vão prestando cuidados de apoio social, de saúde e de higiene.

A utilização destes apoios ocorre sempre quando são incapazes de realizar atividades da vida diária de forma autónoma, quando existe ausência de apoio familiar.

São alguns dos fatores que conduzem os idosos a procurar o apoio destes serviços. “As dificuldades na mobilidade, a diminuição da acuidade visual, antecedentes de quedas, presença de doenças crónicas ou situações de acidentes vasculares cerebrais” (Correia, et al., 2017, p. 15).

Nestas instituições para os idosos o animador sociocultural é um elemento fundamental, contribui significativamente para a educação de adultos numa vertente não formal. Faz com que estes mantenham uma velhice saudável sendo ativos nas diversas atividades que realizam. É importante perceber que a animação é fundamental para a estimulação do bem-estar físico e psicossocial do idoso.

A animação sociocultural “é um dos melhores meios para minimizar os efeitos negativos do envelhecimento. Se o sénior sente prazer em participar nas atividades, realiza atividades físicas, tem amigos, pertence a um grupo, passeia, continua com vontade de aprender coisas novas, é uma pessoa mais feliz e saudável.” (Correia, et al., 2017) ou seja, animação dará um significado á vida do idoso, dá-lhe ânimo para passar mais um dia de vida com qualidade, é promotora de saúde através de estímulos para a sua vida mental, física e afetiva.

O trabalho desenvolvido por um animador sociocultural é fundamental, pois é um impulsionador, um agente social, um mediador, um educador e um dinamizador que trabalha sempre em prol do público destinatário, na medida em que procura sempre a melhor forma de os idosos se integrarem no espaço e de solucionar problemas sociais e pessoais, por exemplo através de atividades lúdicas e recreativas.

As atividades de animação devem ser devidamente preparadas/ planificadas, com objetivos definidos de modo a responder às necessidades dos idosos. As atividades em animação sociocultural, segundo Luís Jacob, dividindo os seniores em grau de autonomia (autónomos, semiautónomos e grandes dependentes), podem ser de diferentes tipos:

- Atividades de Animação Física ou motora e motora sensorial;
- Atividades de Animação cognitivas ou mentais;
- Atividades de Animação através da expressão plástica;



- Atividades de Animação através da expressão e da comunicação;
- Atividades de Animação promotoras do desenvolvimento pessoal e social;
- Atividades de Animação lúdica;
- Atividades de Animação comunitária.

Todas as atividades de animação são muito importantes para contrariar as dificuldades físicas e mentais que surgem ao longo do processo de envelhecimento, dificuldades essas que vão alterando os hábitos, diminuindo a autoestima e contribuindo para a solidão e o isolamento social do idoso. Deste modo as atividades, sejam elas jogos grupais, atividades manuais, atividades musicais... melhoram a saúde dos idosos, mantendo-os ativos e estimulados a vários níveis.

3. Programa de Intervenção para o ano de 2023

Quando iniciamos ou fazemos algo temos sempre algum intuito e objetivos/ metas que pretendemos alcançar e cumprir, deste modo é importante definirmos estratégias e pontos para que consigamos atingir o pretendido.

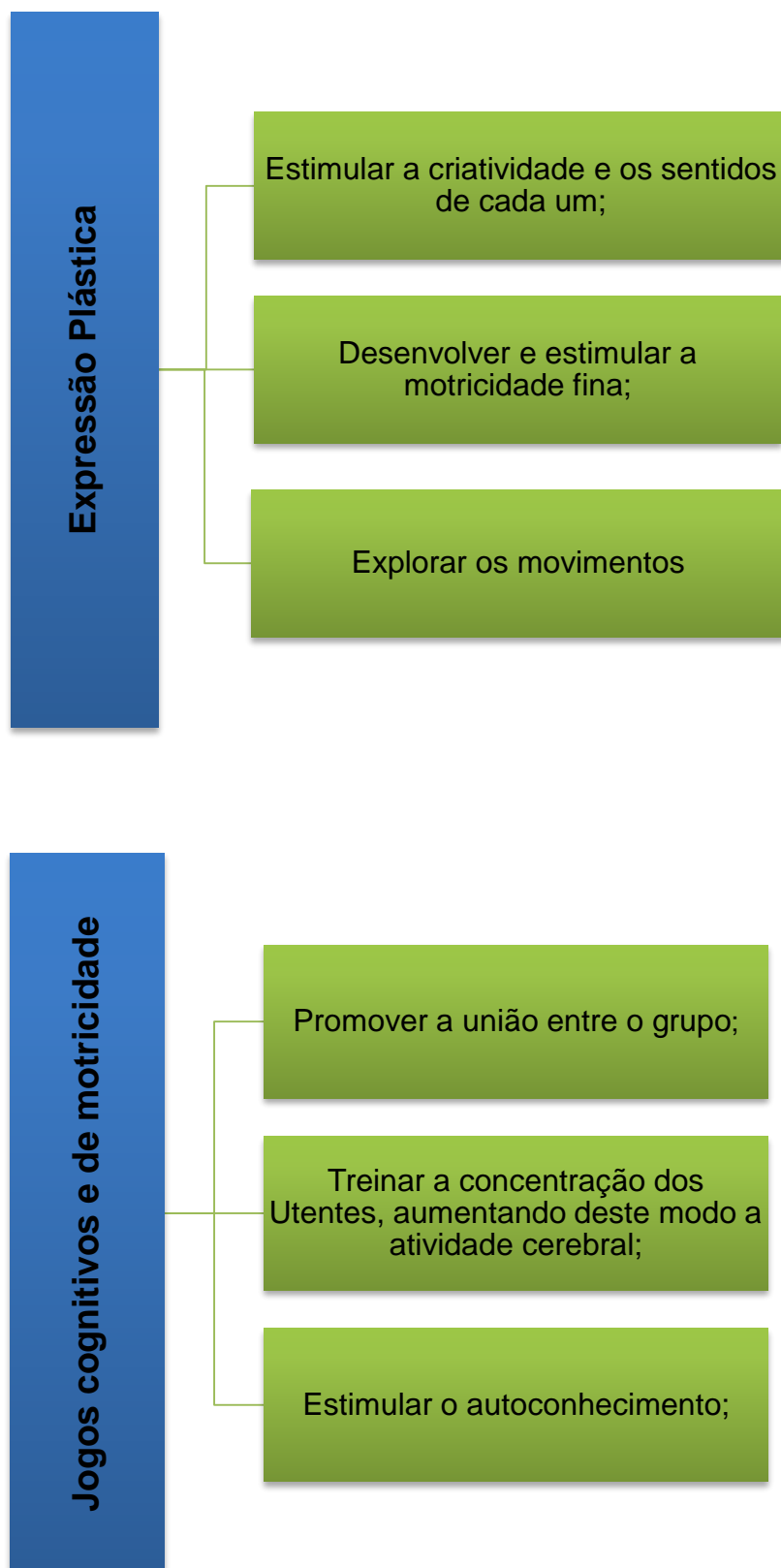
O Objetivo Geral seria aproveitar o tempo livre de forma proveitosa e criativa, contrariando as situações de solidão, isolamento e falta de vontade. Através da Animação Sociocultural potenciar assim um maior bem-estar criando soluções e atividades que os ocupasse no tempo livre e ao mesmo tempo estimulasse cada um dos Utentes, valorizando assim as suas capacidades, competências, saberes e cultura, desenvolvendo a sua autoestima e autoconfiança.

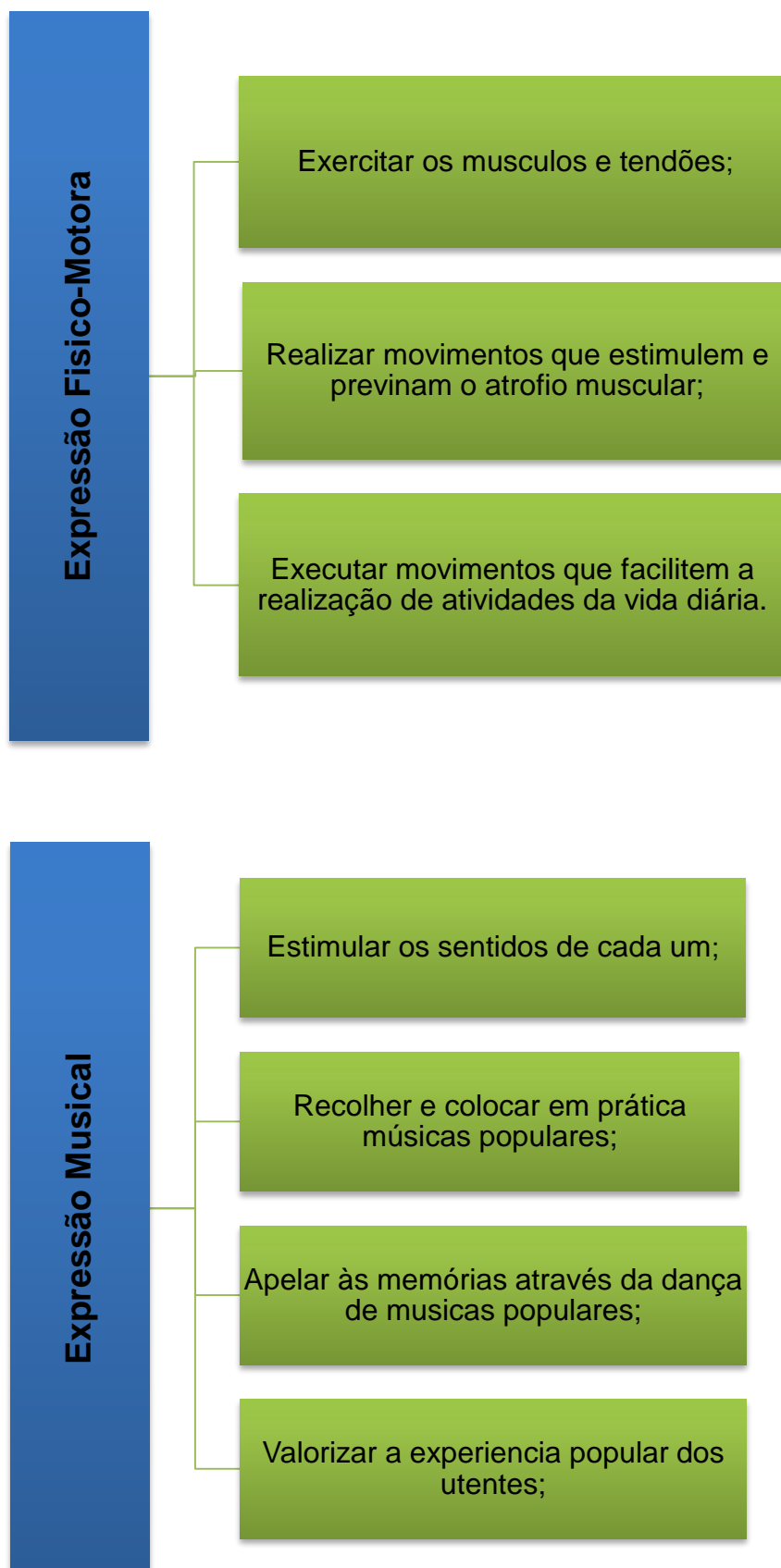
Relativamente aos Objetivos Específicos:

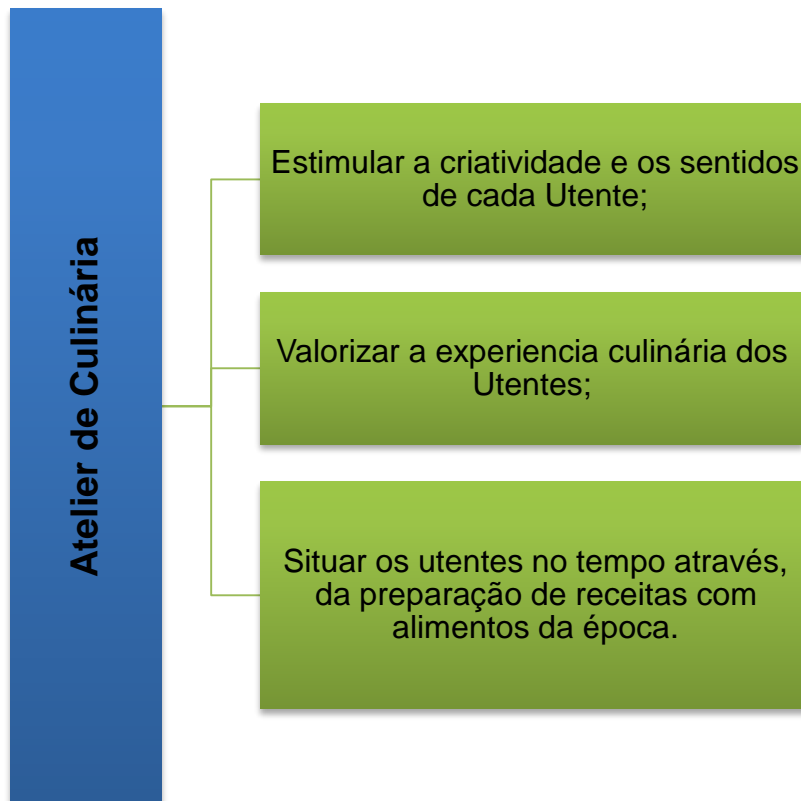
- Conhecer cada utente individualmente e um pouco da história de vida;
- Fomentar a partilha de memórias e histórias;
- Observar e analisar os interesses e gostos de cada um;
- Promover o bem-estar e a qualidade de vida;
- Fomentar momentos de socialização e de lazer;
- Estimular a criatividade e imaginação;
- Estimular e desenvolver a motricidade fina;
- Desenvolver a destreza física e mental do idoso;
- Combater o sedentarismo e o isolamento.



3.1. Tipo de atividades









3.2. Calendarização das Festividades de 2023

Mês	Calendarização	Objetivo Geral
Janeiro	<ul style="list-style-type: none"> Ano Novo Dia de Reis 	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver atividades lúdicas e pedagógicas relacionadas com o tema; Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas; Valorizar o papel activo de cada utente; Proporcionar momentos de alegria e convívio;
Fevereiro	<ul style="list-style-type: none"> S. Brás 	<ul style="list-style-type: none"> Comemorar e marcar o Dia festivo na aldeia.
	<ul style="list-style-type: none"> Dia de S. Valentim/ Amizade 	<ul style="list-style-type: none"> Fortalecer laços afetivos entre e adultos; Expressar emoções e sentimentos; Estimular as capacidades manuais dos utentes.
	<ul style="list-style-type: none"> Carnaval 	<ul style="list-style-type: none"> Vivenciar o espírito de Carnaval, relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio sociocultural; Desenvolver a capacidade lúdica; Promover o convívio entre utentes.



Março	<ul style="list-style-type: none"> • Dia de Mulher 	<ul style="list-style-type: none"> • Comemoração do Dia Internacional da Mulher; • Valorizar o papel da mulher na Sociedade.
	<ul style="list-style-type: none"> • Dia do Pai 	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar o papel do utente enquanto Pai.
	<ul style="list-style-type: none"> • Equinócio da Primavera • Dia Mundial da Árvore 	<ul style="list-style-type: none"> • Situar os utentes no tempo e no espaço; • Comemorar o dia mundial da árvore e da floresta.
Abril	<ul style="list-style-type: none"> • Páscoa 	<ul style="list-style-type: none"> • Comemorar a data festiva envolvendo os utentes nos preparativos das decorações; • Estimular as capacidades manuais dos utentes.
	<ul style="list-style-type: none"> • Celebração da Festa da Nossa Senhora de Azares 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover a socialização e proporcionar o contacto com uma festividade da aldeia.
	<ul style="list-style-type: none"> • Dia da Liberdade 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer, ouvir, contar histórias; • Refletir sobre o antes e o depois da “Revolução dos Cravos”.



Maio	<ul style="list-style-type: none"> • Dia da Mãe 	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar o papel da utente enquanto “mãe”.
	<ul style="list-style-type: none"> • Mês de Maria 	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar e manter os hábitos religiosos.
	<ul style="list-style-type: none"> • Dia Internacional da Família 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover a interacção e união entre utentes e famílias
Junho	<ul style="list-style-type: none"> • Dia de Portugal 	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar histórias e tradições; • Promover o convívio; • Comemorar a data festiva envolvendo os utentes nos preparativos das decorações.
	<ul style="list-style-type: none"> • Comemorações dos Santos Populares 	
Julho	<ul style="list-style-type: none"> • Dia Mundial dos Avós • Dia de Santiago 	<ul style="list-style-type: none"> • Comemorar o dia mundial dos avós valorizando o papel de cada um; • Promover a socialização e proporcionar o contacto com uma festividade da aldeia.
Agosto	<ul style="list-style-type: none"> • Convívio do Associados 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover o convívio entre utentes, colaboradores e associados.



Setembro	<ul style="list-style-type: none"> • Dia Mundial do Coração • Dia Internacional da Paz 	<ul style="list-style-type: none"> • Consciencializar, informar e sensibilizar a população sobre as doenças cardiovasculares. • Promover a Paz entre o grupo; • Refletir sobre o tema desenvolvendo o diálogo e atividades.
Outubro	<ul style="list-style-type: none"> • Dia Internacional do Idoso 	<ul style="list-style-type: none"> • Comemoração do Dia Mundial do Idoso ; • Desenvolver e promover a prática de hábitos de alimentação saudável; • Preparação da decoração de Halloween; • Integrar os utentes no dia comemorativo, valorizando as habilidades de cada um no corte/ recorte da abobora;
	<ul style="list-style-type: none"> • Dia Mundial da Alimentação 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Dia de Halloween 	
Novembro	<ul style="list-style-type: none"> • Dia de S. Martinho 	<ul style="list-style-type: none"> • Comemorar o Dia de S. Martinho promovendo o contacto entre utentes e colaboradores revivendo as tradições e convívio.
Dezembro	<ul style="list-style-type: none"> • Comemoração da Quadra Natalícia 	<ul style="list-style-type: none"> • Preparação da decoração de Natal envolvendo os utentes na época festiva.

Conclusão

Este plano de atividades, determinado para o ano de 2023, ao longo do tempo poderá vir a sofrer alterações, no concerne às atividades a desenvolver no decorrer do próximo ano (2023). Neste apenas se referiram o tipo de atividades que se poderão vir a realizar e as épocas festivas, onde surgirão atividades alusivas ao dia comemorativo com o respetivo objetivo geral. No entanto, isso não implica que não se possam realizar atividades intermédias que podem ocorrer momentaneamente.

A comemoração das datas festivas tem a finalidade de proporcionar a interação, alegria, dinamismo entre os utentes da Instituição e toda a comunidade, é importante organizar as festas para a comemoração do aniversário de cada utente, festas populares, exposições de trabalhos realizados por eles e também atividades exteriores à instituiç

Este plano entrará em vigor depois de ser aprovado pelos membros da Direção e será apresentado em Assembleia Geral da Instituição.

Vale de Azares, _____ de _____ de 2022

A Direção