



FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES

*Murphy
facilidade
conforto
elisabeta*

PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL 2024



“Os idosos são uma grande fonte de sabedoria, adquirida pelas suas vivências e trabalho ao longo das suas vidas.”

(Jacob, 2007 p.34)



FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2024

*Munierm
Periódico
legislação
Elisabete
P*

Índice

Introdução	3
Tipos de Atividades de Animação Sociocultural.....	4
Cronograma Semanal	6
Objetivos.....	6
Metodologia de Avaliação das Atividades.....	7
Cronograma Anual de Atividades.....	8
Plano de Atividades 2024	9





FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2024

*Manu
Luis
Leandro
Luis
Luis*

Introdução

O Plano de Atividades de Animação Sociocultural da Fundação António Gonçalves está centrado na Estrutura Residencial para Idosos, foi desenvolvido com o intuito de enriquecer a vivência e promover o bem-estar dos nossos estimados idosos. Este plano reflete o compromisso em proporcionar experiências significativas, incentivando a saúde física, emocional e social, e celebrando a riqueza das relações interpessoais.

Cada atividade planejada foi meticulosamente selecionada para abranger diversos aspetos importantes da vida dos nossos idosos. Desde o estímulo cognitivo à promoção da saúde, passando expressão artística, interações intergeracionais, até momentos de lazer e celebração das tradições culturais locais, buscamos criar um leque diversificado de experiências que atendam às necessidades individuais e coletivas.

Acredito firmemente que a implementação destas atividades não só contribuirá para a qualidade de vida dos idosos, mas também fortalecerá os laços comunitários e incentivará a participação ativa.

Pretendo criar um ambiente enriquecedor e acolhedor, onde cada idoso se sinta valorizado, respeitado e, acima de tudo, capaz de desfrutar plenamente da sua jornada no seio da nossa comunidade

O Plano Anual das Atividades de Desenvolvimento Pessoal constitui-se como um documento prático, flexível e de simples consulta, onde se encontram as atividades propostas para o ano de 2024. Este Plano serve de





FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2024

auxílio no processo de antecipação da logística e organização necessária aos momentos de concretização das atividades.

*Maria
Kiliana
alle
St. Sebald*

No documento encontrar-se-ão diversas atividades lúdicas, com características pedagógicas, desportivas, recreativas e expressivas, com a explicação de alguns dos objetivos propostos com a concretização de cada uma delas.

Tipos de Atividades de Animação Sociocultural

São diversas as áreas de intervenção a que a Animação Sociocultural pode recorrer para combater as necessidades existentes e vigentes de acordo com o público-alvo.

No Plano Anual de Atividades de 2023 realizar-se-ão atividades de caráter diversificado de forma a motivar a participação dos utentes e de desenvolver um grande leque de competências de forma a promover um envelhecimento ativo:

- **Atividades físico motoras e ao ar livre** (quando possível), como forma de aproveitar os benefícios do contacto com a natureza, mas também como forma de desenvolver a resistência, força muscular e a capacidade cardiorrespiratória, desenvolver competências como espírito de equipa e companheirismo, e ainda promover a socialização e a integração dos utentes.
- **Dinâmicas de grupo formais e informais**, como forma a proporcionar aprendizagens a nível individual e de grupo. Este tipo de atividades contribui para a estimulação da participação social dos utentes, promovendo o diálogo e a capacidade de pensamento e raciocínio, fomentando o desenvolvimento da capacidade de expressão, valorizando e aprendendo com as experiências





FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2024

vividas e sentidas pelos restantes utentes, partilhando as suas experiências e dando-se a conhecer, fortalecendo laços de pertença ao grupo, aumentando a sua autoestima.

- A **expressão plástica** visa proporcionar aos utentes a possibilidade de se exprimirem através das artes plásticas e dos trabalhos manuais. Estas têm inúmeras vantagens como a promoção do convívio e da socialização, o desenvolvimento da capacidade de criatividade e de iniciativa e ainda o desenvolvimento da motricidade fina.
- Através da expressão musical e de outros **jogos de estimulação cognitiva**, é possível estimular diversas capacidades cognitivas como a memória, o raciocínio e o pensamento e ainda o desenvolvimento da escrita e da leitura.
- Os **ateliers de cozinha**, além de ser uma atividade que promove o divertimento, constitui-se como uma rica experiência de convivência, revestindo-se de inúmeros benefícios: estimula o raciocínio matemático, incita para o desenvolvimento de competências organizacionais, promover o trabalho em equipa, inculcar o conhecimento, estimula os cinco sentidos, desenvolve a coordenação motora e confere um contributo na promoção da autonomia, autoestima e responsabilidade individual.
- **Atividades que valorizem o utente** como um ser individual, enquanto pertente a um coletivo, pretendem promover a tolerância, o respeito e o sentimento de pertença, aumentar a autoestima e a confiança, a partilha de experiências e ainda o desenvolvimento da capacidade de iniciativa e o poder de decisão.

Em todas as atividades planeadas, pretende-se que os utentes possam quebrar a rotina e o sedentarismo com momentos que lhes ofereçam um misto de diversão e conhecimento, a estimulação do pensamento crítico e

Muniny
Peri boea
leaf do ho
5/5/2024
af





FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2024

criativo, a valorização a diversidade de saberes e vivências, a estimulação do autoconhecimento e autocuidado e ainda a promoção da empatia e cooperação.

*Mariam
Luz
Leonor
25/05/2024
R.F.*

Cronograma Semanal

Sendo de suma importância um Plano Anual de Atividades, o mesmo não invalida a criação de um plano semanal, como forma a obter uma melhor organização e um delineamento mais eficiente das atividades a executar.

Assim sendo, pretende-se que semanalmente sejam realizadas atividades de expressão físico motora, expressão cognitiva, expressão plástica e ainda de culinária.

Objetivos

Os objetivos gerais de um Plano de Atividades descrevem as grandes linhas orientadoras do mesmo, acabando por se decompor em vários objetivos específicos congruentes aos gerais. Os objetivos específicos, por sua vez, são mais detalhados e claros, de forma a se compreender o que se espera atingir.

Assim, este projeto tem como objetivos gerais:

- Promover o envelhecimento ativo;
- Valorizar o conhecimento e a sabedoria.





FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2024

*Alumny
Faci laeae
Car J. Stolz
Stischbeid
P.*

Cronograma Anual de Atividades

De forma a completar toda a informação anterior, de seguida encontram-se as atividades a realizar ao longo do ano de 2024.





FUNDAÇÃO ANTÔNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2024

Handwritten signature and name: Antônio Gonçalves

Plano de Atividades 2024

<u>Atividades</u>	<u>Descrição</u>	<u>Periodicidade</u>	<u>Objetivos</u>
<u>Janeiro</u>			
Dia do Obrigado	Elaboração de cartões de agradecimento para afixar no placard.	11 de Janeiro	Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas. Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentido de pertença a um grupo. Promover o convívio entre idosos e funcionários da instituição.
<u>Fevereiro</u>			
Comemoração do Carnaval	Pintura e exposição de máscaras de carnaval.	9 de Fevereiro	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; contrariar o desenraizamento social dos idosos; Desenvolver a capacidade lúdica; Realizar atividades





FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2024

M. M. M. M.
Leonor
Leonor

	Festa/desfile de carnaval juntamente com outras instituições.		criativas e recreativas; Incrementar a participação ativa dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar;
Comemoração do Dia da Amizade	Sessão de pintura em tela. Exposição alusiva ao tema	14 de Fevereiro	Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, criatividade e imaginação
<u>Março</u>			
Comemoração do Dia da Internacional da Mulher	Entrega de lembranças a todas as mulheres da instituição realizadas pelas utentes.	8 de Março	Promover o diálogo e a troca de opiniões; reveritar as vivências e experiências adquiridas ao longo da vida; Promover a intersecção e a coesão grupal.





FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2024

<i>Dia Mundial da Poesia</i>	Oficina de poesia e criação de um livro coletivo.	21 de Março	Estimular a expressão criativa.
<i>Comemoração da Pascoa</i>	Elaboração de decorações alusivas á pascoa. Decoração do espaço.	31 de Março	Relembrar hábitos, costumes, vivencias e experiencias oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Desenvolver a capacidade lúdica; Realizar atividades criativas e recreativas; Incrementar a participação ativa dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar; Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio socio-emocional, das relações interpersonais e inserção no meio sociocultural.

M. M. M. M. M.
Secretaria
2024





FUNDAÇÃO ANTÔNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2024

Manoel
José Lourenço
da Silva Jr.

Abril

Comemoração do dia Mundial da Saúde	Sessão de esclarecimento acerca do conceito de saúde (pedindo a colaboração da Enfermeira). Caminhada pela saúde.	7 de Abril	Promover a atividade física e a saúde. Desenvolver e estimular as capacidades físicas e a motricidade dos idosos.
Dia Mundial da Dança	Sessão de dança com um grupo de crianças.	29 de Abril	Criar ou relembrar o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão corporal; Desenvolver e estimular as capacidades físicas e artísticas dos idosos

Maio

Dia do Trabalhador	Sessão de contação de histórias sobre carreiras	1 de Maio	Promover o reconhecimento profissional.
---------------------------	---	-----------	---





FUNDAÇÃO ANTÔNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2024

Comemoração do Dia da Mãe	Pedir aos filhos/netos que enviem uma pequena mensagem/ vídeo às mães.	5 de Maio	Promover o bem-estar e a lembrança de outras épocas. Estabelecer relações.
Comemoração das Aparições de Fátima	Acompanhar as transmissões na televisão; visionamento de um filme/documentário.	13 de Maio	Participação nas celebrações religiosas.
Dia da Família	Convidar alguns familiares dos utentes a participarem num lanche convívio na instituição.	15 de Maio	Fomentar o convívio inter-geracional; Promover momentos de bem-estar.

M. Almeida
10 de Maio 2024
Leandro P.





FUNDAÇÃO ANTÔNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2024

Junho

<i>Dia Mundial da Criança</i>	Oficina de artes inter-geracional com crianças de uma instituição (Cucos).	1 de Junho	Promover o bem-estar e a lembrança de outras épocas. Estabelecer relações.
<i>Comemoração dos Santos Populares</i>	Realizar uma festa em comemoração dos Santos Populares.	13 de Junho	Promover a aquisição temporal associada às próprias vivências; Suscitar momentos de lazer; Promover a convivência e a partilha entre os utentes.
<i>Comemoração do Dia dos Avós</i>	Pedir aos netos/filhos/familiares que enviem um postal sobre o “Ser avó”.	26 de Junho	Sensibilizar para os valores e desenvolvimentos de competências: auto – estima, auto conceito, auto confiança e autonomia; Fomentar as relações avós-netos.





FUNDAÇÃO ANTÔNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2024

Manoel
Foi levantado
Leon G. S. da
F.

Julho

Dia do Chocolate	Confeccionar um salame/bolo de chocolate	7 de Julho	Proporcionar momentos de bem estar. Relembrar momentos passados.
-------------------------	--	------------	---

Setembro

Feira São Mateus Elvas	Ir á Eucaristia ao Sr.Jesus da Piedade, visitar a feira de são mateus.	20 de Setembro	Proporcionar momentos de diversão; Promover a convivência e a partilha entre os utentes.
-------------------------------	--	----------------	---





FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2024

Outubro

Comemoração do Dia do Idoso	Participar na feira do idoso “Ativamente”	1 de Outubro	Favorecer a interação de grupo, inserir os idosos nas dinâmicas do concelho.
Comemoração do Dia Mundial da Alimentação	Realizar tarefas na cozinha juntamente com as cozinheiras (fazer a salada, descascar legumes, etc)	16 de Outubro	Fomentar e discutir ideias e opiniões; Desmistificar preconceitos; Promover o bem-estar; implementar hábitos de vida saudáveis.

Novembro

Dia de todos os santos	Visita a um cemitério local e celebração da memória dos entes queridos.	1 de Novembro	Estimular a reflexão sobre a vida e a morte.
-------------------------------	---	---------------	--



Munim
Foi aprovado
por
António G. Gonçalves



FUNDAÇÃO ANTÔNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2024

Muniz
Pereira
Lopes
Raf.

Comemoração do São Martinho	Magusto convívio.	11 de Novembro	Criar momentos de diversão; Relembrar costumes, vivências e experiências do meio sociocultural.
------------------------------------	-------------------	----------------	--

Dezembro

Comemoração do Natal	Cânticos de Natal. Decoração da Instituição, Almoço com todos os utentes, familiares funcionários e membros do Conselho de Administração Distribuição de presentes.	Dezembro	Participação nas celebrações religiosas Desenvolver o sentido da própria identidade; Estimular a inter-relação humana e a integração social; Possibilitar a relação de todos com todos, criando uma corrente afectiva; Proporcionar o divertimento, o bem-estar, o convívio e a confraternização entre utentes, familiares e funcionários; Proporcionar momentos lúdicos; Estabelecer a cooperação,
-----------------------------	--	----------	--





FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2024

M. Almeida
Coord. de Atividades
16/05/2024

			reconhecendo o valor do trabalho em equipa; Desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico e o reconhecimento e reprodução de frases musicais; Fomentar o sentimento de pertença a um grupo.
--	--	--	---



FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2024

Murphy
Paulo
Conceição

Validação do Plano Anual de Atividades de 2023:

O Conselho de Administração	José Paulo Barros Conceição Carneiro
	Paulo António Barbacena
	Resfulina Graça Figueira Figueira Amato

A Técnica de Animação Sociocultural	Elisabete de Jesus Fátima Correia
-------------------------------------	-----------------------------------

A Diretora Técnica	Esabél Faia Filipe Fatada
--------------------	---------------------------

✶