



Plano de Atividades

Centro Social S. Miguel de Arcozelo

2016

“Quando a velhice chegar aceita-a, ama-a. Ela é abundante em prazeres se souberes amá-la. Os anos que vão gradualmente declinando estão entre os mais doces da vida de um homem. Mesmo quando tenhas alcançado o limite extremo dos anos, estes ainda reservam prazeres”.

(Séneca, filósofo romano)

Introdução:

A **terceira idade** é mais uma etapa da vida de um indivíduo e a idade em que se entra nesta fase varia conforme a cultura e desenvolvimento da sociedade em que se vive.

Na atualidade, assistimos a um aumento significativo do envelhecimento demográfico.

A Organização das Nações Unidas (ONU) considera o período de 1975 a 2025 como a "era do envelhecimento".

O processo de envelhecimento está associado a alterações físicas, fisiológicas, psicológicas e sociais, bem como ao aparecimento de doenças crónico-degenerativas advindas de hábitos de vida inadequados (tabagismo, ingestão alimentar incorreta, tipo de atividade laboral, ausência de atividade física regular), que se refletem na redução da capacidade para a realização das atividades diárias.

Com base em dados recentes, somos o 7º país mais envelhecido do mundo e 40% dos portugueses com mais de 65 anos passam oito ou mais horas por dia sozinhos.

O aumento do número de idosos instiga o desenvolvimento de estratégias que possam minimizar os efeitos negativos do avanço da idade cronológica no organismo, implicando diretamente técnicas que possam conservar as suas capacidades cognitivas, físicas e sociais. Neste seguimento, a animação tem um papel fundamental na estimulação das capacidades dos idosos.

Animação significa vitalizar, motivar, estimular, dar alegria, é dar e receber, é enaltecer.

A animação não é apenas um momento, mas sim um trabalho diário que perdura, pois a animação incide ao nível psicológico, físico e social e é de vital

importância para proporcionar qualidade de vida aos idosos, preservando a autonomia, autoeficácia e autoestima.

É neste contexto que o Centro Social promove as suas atividades, pretendendo que sejam diversificadas, para ir ao encontro dos diferentes interesses dos nossos idosos, proporcionando momentos de alegria e motivação.

A inclusão diminui o sentimento de solidão, não esquecendo e respeitando sempre a individualidade de cada idoso e tendo em consideração as suas limitações físicas e mentais.

Pretendemos assim que os nossos idosos vivam esta fase da vida de forma positiva, dinâmica, participando em atividades que proporcionam inúmeros benefícios principalmente em três áreas:

- **Benefícios na saúde**: um idoso ativo é necessariamente um idoso mais saudável, com melhor qualidade de vida e bem-estar;
- **Benefícios sociais**: conhece e convive com diferentes pessoas, partilhando experiências e vivências, e tem a possibilidade de experimentar algo novo;
- **Benefícios psicológicos**: o idoso sente-se melhor consigo mesmo, descobre ou redescobre o prazer de viver, o que ajuda a combater a depressão, tão comum nesta fase da vida.

Atividades a desenvolver em 2016

Atividades Manuais/Plásticas

Objetivos: visam manter e melhorar no idoso a agilidade manual, promover a criatividade, aumentar a auto-estima, desenvolver o gosto estético, conceder a possibilidade de expressão e ajudar na socialização.

- Pintura em vidro, tela, papel, tecido
- Moldagem (argila, plasticina)
- Desenhos alusivos a diferentes temáticas
- Corte e colagem
- Decoplage
- Construção de cartazes alusivos às estações do ano, dias festivos

Atividades a realizar três vezes por semana com a duração de 60 minutos, com grupos até 12 elementos.

Atividades Físico/Desportivas

Objetivos: melhoria da autoestima, do estado de humor, prevenção ou retardo do declínio das funções cognitivas; diminuição do risco de depressão, da ansiedade, incremento na socialização, diminuição do risco de quedas; aumento da força muscular e equilíbrio, melhoria ou manutenção da mobilidade e flexibilidade.

- Ginástica sénior
- Caminhadas
- Jogos com bola
- Exercícios de equilíbrio e mobilidade

-Praia (durante 15 dias em dias alternados)

Atividades a realizar duas vezes por semana com a duração de 60 minutos, com grupos até 15 elementos.

Atividades Lúdico/Culturais

Objetivos: Promover o convívio, divertir, envolver o idoso na comunidade, divulgar os conhecimentos, artes e saberes.

- Celebração das Festas Anuais (Almoço do Dia de Reis, Desfile de Carnaval, Festa da Páscoa, Festa de Natal, Baile de Ano Novo)

- Festas Populares (Marcha de S. João, Desfolhada de S. Martinho, Procissão do Sr. da Pedra)

- Dias Festivos (Dia da Mulher, Dia do Pai, Dia da Mãe, Dia dos Avós, Dia Mundial da Música, Dia Mundial da Dança, Dia Mundial da Saúde).

- Passeios de cariz religioso, cultural e lúdico (locais de culto de agrado dos idosos, museus, exposições, zoo, parques, feiras tradicionais, presépio)

- Aniversário do Centro Social (semana de atividades lúdicas com música, dança, teatro e missa de aniversário)

- Sessões de cinema (visualização de filmes portugueses, documentários, vídeos)

- Piqueniques (contacto com a natureza)

- Baile (uma vez por mês)

- Aulas de culinária (confeção de doces para dias festivos)

Atividades a realizar durante o ano, em dias a marcar, inserido no Plano mensal de Atividades, exposto nos placards interiores e exteriores do Centro Social no início de cada mês.

Atividades Cognitivas, de Expressão e de Comunicação

Objetivos: promover a integração e coordenação, estimular o autoconhecimento e a interação grupal, trabalhar a memória associativa, a memória visual, a atenção, a linguagem, os conhecimentos gerais, a lógica.

- Ensaio de peças de teatro para apresentação nas épocas festivas e atuação noutras instituições
- Ensaio de peça infantil para apresentação às crianças da comunidade
- Ensaio do Grupo Coral para atuação nas épocas festivas e apresentação noutras instituições
- Clube de Leitura (cada idoso sugere um texto (livro, revista ou jornal) para leitura e interpretação)
- Jogos de Memória (decorar palavras, imagens, cores e formas)
- Jogos de Mesa (bingo, dominó, sueca)
- Dinâmicas de grupo (“quebra-gelo”, “caixinha de surpresas”, “objeto pessoal”)
- Sessões de esclarecimento (diabetes, colesterol, hipertensão, Alzheimer, Parkinson, AVC)

Atividades a realizar duas vezes por semana com a duração de 60 minutos. Os grupos de teatro e música ensaiam uma vez por semana com a duração de 90 minutos.

Nota: O plano de atividades poderá sofrer alterações ao longo do ano com novas atividades e sempre que tenha de ter em conta acontecimentos não programados.

Conclusão:

A reforma é ansiada por uns, temida por outros. Independentemente do espírito com que cada pessoa encara esse acontecimento, a verdade é que o fim do trabalho profissional leva a um dos maiores problemas sentidos na terceira idade: a falta de ocupação. No entanto, não tem que ser assim.

A idade da reforma pode ser uma altura extremamente proveitosa para um idoso, desde que possa aproveitá-la ao máximo.

A Diretora Técnica

A Animadora Sociocultural

A Direção
