

## Planeamento de Atividades de Animação Cultural 2020

Data	Temas e Atividades	Objetivos
<b>Janeiro</b>		
6 (Segunda-Feira)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comemoração do dia dos Reis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas</li> <li>✓ Estimular a destreza manual e a motricidade fina</li> <li>✓ Compreender costumes e tradições</li> </ul>
14 (Segunda-Feira)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oficinas de Leitura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover hábitos de leitura nos nossos clientes</li> </ul>
<b>Fevereiro</b>		
14 (Sexta-Feira)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dia dos Namorados (Dia de São Valentim)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Incrementar a participação ativa dos clientes.</li> <li>✓ Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas.</li> </ul>
21 (Sexta-Feira)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dia Internacional da Língua Materna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exploração da leitura de contos tradicionais nas suas línguas maternas e da época dos nossos idosos.</li> </ul>
21 (Sexta-Feira)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baile de Carnaval com a participação de outros Lares no CCR Oucofra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover momentos de boa disposição, bem-estar e alegria.</li> <li>✓ Fomentar laços entre instituições e partilha de conhecimentos.</li> <li>✓ Relembrar hábitos, costumes, vivências e tradições oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.</li> <li>✓ Incrementar a participação ativa dos clientes.</li> </ul>
<b>Março</b>		
6 (Sexta-Feira)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comemoração do dia da Mulher</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Valorizar o papel da Mulher</li> <li>✓ Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas</li> </ul>
19 (Quinta-Feira)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comemoração do Dia do Pai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Valorizar o papel do idoso como pai na família</li> <li>✓ Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas</li> </ul>
20 (Quarta-Feira)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oficinas da Páscoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas</li> <li>✓ Apelar ao raciocínio para construção de jogos e regras</li> </ul>
27 (Sexta-Feira)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dia Mundial do Teatro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Despertar o interesse pelo teatro</li> <li>✓ Promover o convívio e a socialização entre os clientes.</li> </ul>
<b>Abril</b>		
07 (Terça-Feira)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dia Mundial da Saúde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sensibilizar os utentes para a sua saúde e o seu bem-estar físico e psicológico</li> </ul>
12 (Domingo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Páscoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos</li> </ul>
14 (Terça-Feira)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dia Mundial da Voz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Despertar os idosos para os cuidados a ter com a voz.</li> </ul>
25 (Sábado)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dia da Liberdade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Relembrar momentos marcantes da História de Portugal</li> </ul>
29 (Quarta-Feira)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dia Mundial da Dança</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Valorizar o papel da dança na cultura e na própria sociedade</li> </ul>
<b>Maio</b>		
01 (Sexta-Feira)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dia do Trabalhador</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salientar a importância das diversas profissões dos nossos clientes</li> </ul>
03 (Domingo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comemoração do dia da Mãe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Potenciar a atividade manual e intelectual dos clientes.</li> <li>✓ Valorizar o papel da mãe na família</li> </ul>
13 (Quarta-Feira)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Celebrações Religiosas de Fátima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Manter a tradição religiosa dos clientes</li> </ul>
15 (Sexta-Feira)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dia Internacional da Família</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Valorizar o papel da Família e reforçar os valores familiares</li> </ul>
<b>Junho</b>		
03 (Quarta-Feira)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viagem Cultural com os nossos clientes ao Museu de Cera e Santuário de Fátima.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dinamização da cultura dos nossos clientes</li> <li>✓ Proporcionar momentos religiosos e de lazer</li> </ul>
05 (Sexta-Feira)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dia Mundial do Ambiente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover o respeito pela natureza e pelo nosso ambiente</li> <li>✓ Desenvolver capacidades cognitivas</li> </ul>
10 (Quarta-Feira)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dia de Portugal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Relembrar a História de Portugal</li> <li>✓ Reforçar a noção de patriotismo</li> </ul>
11 (Quinta-Feira)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Corpo de Deus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dinamização da cultura e da fé dos nossos clientes</li> </ul>
20 (Sábado) - QO1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Festa dos Santos Populares na Unidade Funcional do Outeiro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Manter tradições culturais</li> <li>✓ Promover o convívio e socialização entre o idoso e a família</li> </ul>
21 (Domingo) - QO2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comemoração dos Santos Populares na Unidade Funcional dos Carvalhais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Manter tradições culturais</li> <li>✓ Promover o convívio e socialização entre o idoso e a família</li> </ul>
<b>Julho</b>		

1 (Quarta-Feira)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olimpíadas Séniores</li> <li>• Comemoração do Dia Mundial dos Avós</li> <li>• Dia Internacional do Amigo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover o convívio familiar com participação dos netos em atividades conjuntas.</li> </ul>
27 (Segunda-Feira)		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reconhecer a importância dos avós na família</li> <li>✓ Fortalecer as relações familiares entre avós e netos</li> </ul>
30 (Quinta-Feira)		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fortalecer as relações de amizade</li> <li>✓ Desenvolver as capacidades emocionais do utente</li> </ul>
<b>Agosto</b>		
12 (Quarta-Feira)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dia Internacional da Juventude</li> <li>• Oficina de Fotografia: Dia Mundial da Fotografia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Relembrar tempos antigos da sua juventude</li> </ul>
19 (Quarta-Feira)		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Permitir novas descobertas e o contacto dos idosos com equipamentos fotográficos</li> <li>✓ Desenvolver as competências: autoestima, autoconceito, autoconfiança e autonomia.</li> </ul>
<b>Setembro</b>		
21 (Segunda-Feira)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dia Internacional da Paz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desenvolver capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural</li> </ul>
<b>Outubro</b>		
16 (Sexta-Feira)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dia Mundial da Alimentação</li> <li>• Dia das Bruxas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sensibilizar os idosos para uma alimentação correta</li> </ul>
31 (Sábado)		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desenvolver capacidades artísticas e plásticas</li> <li>✓ Promover o convívio e a socialização entre os idosos</li> </ul>
<b>Novembro</b>		
11 (Quarta-Feira)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comemoração do São Martinho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover o convívio e a socialização entre os idosos</li> <li>✓ Manter tradições culturais</li> <li>✓ Desenvolver capacidades artísticas e plásticas</li> </ul>
16 (Segunda-Feira)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dia do Mar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Alertar os idosos para os cuidados a ter para uma boa preservação do mar;</li> <li>✓ Mostrar a riqueza e todos os benefícios que o mar nos proporciona</li> </ul>
<b>Dezembro</b>		
12 (Sábado) - QO1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Festa de Natal na Unidade do Outeiro</li> <li>• Festa de Natal na Unidade dos Carvalhais</li> <li>• Almoço de Natal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o convívio e a socialização entre os idosos e suas famílias</li> <li>• Preservar tradições familiares</li> <li>• Promover o sentimento de amor, união e família.</li> </ul>
13 (Domingo) - QO2		
25 (Sexta-Feira)		

<b>Quinta do Outeiro - Lar para Idosos, Lda Planeamento de atividades Mensalmente</b>		
<b>Data</b>	<b>Temas e Atividades</b>	<b>Objetivos</b>
Sempre que apropriado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "A hora do conto"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual;</li> <li>✓ Relacionar acontecimentos que os idosos experienciam;</li> <li>✓ Desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio;</li> <li>✓ Desenvolver o sentido da própria identidade.</li> </ul>
Sempre que apropriado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Animação Cognitiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio;</li> <li>✓ Desenvolver o raciocínio abstrato, a agilidade mental e o vocabulário.</li> </ul>
Sempre que apropriado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Culinária</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover o saber-fazer dos utentes e o espírito de grupo.</li> </ul>

Todos os dias	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminhadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Favorecer o desenvolvimento psicomotor;</li> <li>✓ Conseguir a distensão, relaxamento e a libertação de tensões perante o cansaço e a monotonia.</li> </ul>
Aquando mudanças das Estações do Ano	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comemoração das Estações do Ano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desenvolver a motricidade fina, a destreza manual, a criatividade e o espírito de improvisação dos utentes;</li> <li>✓ Dar a conhecer os trabalhos realizados pelos idosos.</li> </ul>
Sempre que apropriado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessões de Cinema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.</li> </ul>
Sempre que apropriado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expressão artística - Plástica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Proporcionar momentos lúdicos;</li> <li>✓ Estabelecer a cooperação, reconhecendo o valor do trabalho em equipa;</li> <li>✓ Fomentar o sentimento de pertença a um grupo;</li> <li>✓ Exprimir-se através das artes plásticas e dos trabalhos manuais;</li> <li>✓ Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão plástica;</li> <li>✓ Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora;</li> <li>✓ Desenvolver o sentido crítico;</li> <li>✓ Exprimir preferências e razões das ações;</li> <li>✓ Comunicar, discutir, expressar, dar a vez e cooperar;</li> <li>✓ Desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo;</li> <li>✓ Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos idosos;</li> <li>✓ Desenvolver a capacidade lúdica;</li> <li>✓ Realizar atividades criativas e recreativas;</li> <li>✓ Incrementar a participação ativa dos idosos;</li> <li>✓ Promover o convívio e o bem-estar.</li> </ul>
Sempre que apropriado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expressão Musical</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Oferecer aos idosos um novo espaço com novos canais de expressão de sentimentos;</li> <li>✓ Desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico, o reconhecimento e reprodução de frases musicais cada vez mais complexas.</li> </ul>
Sempre que apropriado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expressão Dramática</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Possibilitar a relação de todos com todos, criando uma corrente afetiva;</li> <li>✓ Exprimir, individualmente ou em grupo, sentimentos e emoções quer de forma verbal como não-verbal;</li> <li>✓ Evitar as barreiras que inibem a expressão pessoal;</li> <li>✓ Fomentar a criatividade, a motivação, a imaginação, a improvisação, a descontração e o relaxamento;</li> <li>✓ Estimular a comunicação não-verbal.</li> </ul>
Sempre que apropriado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "A hora da crítica"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual;</li> <li>✓ Relacionar acontecimentos que os idosos experienciam;</li> <li>✓ Desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio;</li> <li>✓ Desenvolver o sentido da própria identidade.</li> </ul>
Sempre que apropriado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Agricultura"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Relembrar vivências e costumes;</li> <li>✓ Promover a responsabilidade perante a natureza.</li> </ul>