



**Arepal**

Associação para serviço de  
apoio social  
a reformados da Epal, ipss

# AREPAL

Associação para Serviço de  
Apoio Social e Reformados da  
EPAL, ipss

Plano de Atividades de Animação Sociocultural  
2020

***Técnica de Animação Sociocultural:*** Andreia Carvalho

## Introdução

No Plano Anual de Actividades estão presentes e refletidas as dificuldades dos destinatários da sua concretização. Porém não queremos deixar de ser ousados nas acções que queremos realizar e na qualidade que queremos proporcionar, optimizando todos os recursos disponíveis e colocando empenho e firmeza em conseguirmos superar possíveis obstáculos e responder a novos desafios que possam surgir.

A planificação anual das actividades socioculturais para o Lar e Centro de Dia da Arepal visa a concretização de objectivos inerentes à existência destas respostas sociais, que passam pela ocupação dos utentes e respectivo envolvimento nas actividades, para as quais possam sentir prazer na sua realização, o que por sua vez, vai motivar à participação e consciencialização de que são úteis e que o seu contributo é importante para o desenvolvimento das mesmas, proporcionando mais confiança, satisfação e qualidade de vida.

Como pretendemos continuar a contribuir para um envelhecimento mais saudável, com maior qualidade de vida, ajudando a preservar a autonomia e capacidade dos nossos utentes este Plano prevê e programa uma grande diversidade de actividades ajustadas ao público-alvo.

## Serviços da Arepal:

<b>Lar</b>	<b>Resposta social que visa o alojamento colectivo, de utilização temporária ou permanente para pessoas idosas com maior risco de perda de independência e/ou autonomia.</b>
Serviço de higiene pessoal	Prestação ao utente de cuidados de higiene pessoal diária.
Serviço de alimentação	Fornecimento diário das refeições (pequeno almoço, reforço, almoço, lanche, jantar e ceia).
Serviço de tratamento de roupa	Recolha, lavagem e pequenos reparos da roupa pessoal do utente.
Serviço de animação	Realização de diversas actividades com os utentes alvo do Plano anual. É realizada pela Animadora Sociocultural.
Serviço de enfermagem	Prestação aos utentes de todos os cuidados de saúde. São concretizados por enfermeiros e uma médica.

## Atividades da Arepal:

<b>Programa “Vida Ativa”</b>	Ginástica à 2ª e 5ª
<b>Programa “Mentes Dinâmicas”</b>	Jogos de mesa
<b>Programa “Mentes ativas”</b>	Plano anual de atividades
<b>Programa “+ Beleza”</b>	Manicura e cabeleireiro
<b>Programa de carácter Espiritual</b>	Eucaristia para os utentes
<b>Os Aniversários</b>	Actividades de comemoração dos aniversários dos Utentes do Lar e dos Sócios no Centro de Dia.
<b>Programa “Itau”</b>	Decoração da sala, sardinhada anual e bolos de aniversário aos Utentes.
<b>Programa “Chá das 11h”</b>	Chá convívio com todos os utentes
<b>Programa “Filmes da nossa vida”</b>	Filmes a preto e branco
<b>Programa “Passeios”</b>	Passeios semanais com os utentes
<b>Programa “Teatro”</b>	Levar os Utentes ao Teatro e ou promover espectáculos no nosso ginásios

## Calendarização semanal:

<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
Cabeleireiro/ Manicura	Hora do chá	Jogos de mesa	Expressão plástica	Filmes

## Grelha de Planificação Anual:

<b>Finalidade: Proporcionar o bem-estar; Promover o envelhecimento ativo;</b>					
<b>Grupo alvo: Utentes da Arepal</b>					
<b>Ações/ Atividades</b>	<b>Descrição</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Recursos</b>		<b>Duração/ Calendarização</b>
			<b>Materiais</b>	<b>Humanos</b>	
<b>Cantar as Janeiras;</b>	<b>Aprender/ recordar as músicas alusivas à data;</b>	<b>Fortalecer a memória;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Colunas;</li> <li>✓ Computador;</li> </ul>	<b>Técnica de Animação Sociocultural;</b>	<b>1 de janeiro 2020</b>
<b>Dia dos Reis:  Confeção de bolo-rei;</b>	<b>Culinária: fazer bolo-rei;</b>	<b>Despertar o interesse pela culinária;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ingredientes necessários para a elaboração da atividade;</li> </ul>	<b>Técnica de Animação Sociocultural;</b>	<b>6 de janeiro 2020</b>
<b>Dia Mundial do compositor:  A desgarrada;</b>	<b>Criar rimas de improviso ao ritmo de uma música; Palavras rimadas;</b>	<b>Fortificar o vocabulário;  Estimular o gosto pela música;</b>	<b>Não são necessários materiais;</b>	<b>Técnica de Animação Sociocultural;  Auxiliares da Arepal;</b>	<b>15 de janeiro 2020</b>

<p><b>Dia Internacional do Riso:</b></p> <p>Elaboração do jogo da memória com emodji;</p>	<p>Fazer um jogo com as diferentes emoções para estimular a memória;</p>	<p>Explorar as emoções;</p> <p>Estimular a memória;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Folhas A4;</li> <li>✓ Tesoura;</li> <li>✓ Colas;</li> <li>✓ Canetas de feltro;</li> <li>✓ Lápis de cor;</li> </ul>	<p>Técnica de Animação Sociocultural;</p>	<p>18 de janeiro 2020</p>
<p><b>Dia do Amor:</b></p> <p>Lanche partilhado;</p>	<p>Proporcionar convívio entre os utentes;</p>	<p>Criar um ambiente acolhedor;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bolos;</li> <li>✓ Pão;</li> <li>✓ Leite;</li> <li>✓ etc</li> </ul>	<p>Técnica de Animação Sociocultural;</p> <p>Auxiliares;</p>	<p>14 de fevereiro 2020</p>
<p><b>Carnaval:</b></p> <p>Desfile de Carnaval;</p>	<p>Desfile dos meninos do Centro Paroquial de Campolide;</p>	<p>Proporcionar um encontro intergeracional;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Meninos com idades compreendidas entre os 3 e 6 anos mascarados;</li> </ul>	<p>Técnica de Animação Sociocultural;</p>	<p>13 de fevereiro 2020</p>
<p><b>Dia Mundial da Árvore:</b></p> <p>Plantar coentros, salsa e hortelã;</p>	<p>Elaboração dos vasos para plantar;</p>	<p>Criar a horta da Arepal;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Garrafas de plástico ;</li> <li>✓ Tesoura;</li> <li>✓ Colas;</li> <li>✓ olhos;</li> </ul>	<p>Técnica de Animação Sociocultural;</p>	<p>21 de março 2020</p>

<b>Dia do Livro Português:</b>  <b>Provérbios;</b>	<b>Completar provérbios;</b>	<b>Estimular a capacidade intelectual e cultural;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Folhas A4;</li> <li>✓ Canetas;</li> </ul>	<b>Técnica de Animação Sociocultural;</b>	<b>26 de março 2020</b>
<b>Páscoa:</b>  <b>Folar da Páscoa;</b>	<b>Confeção realizada pelos utentes do folar da Páscoa;</b>	<b>Proporcionar bons momentos;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fermento;</li> <li>✓ Farinha;</li> <li>✓ Leite;</li> <li>✓ Ovos;</li> <li>✓ Erva-doce;</li> <li>✓ etc.</li> </ul>	<b>Técnica de Animação Sociocultural;</b>	<b>1 de abril 2020</b>
<b>Dia da Liberdade:</b>  <b>Fazer pregadeiras em forma de cravos;</b>	<b>Criar um atelier de costura;</b>	<b>Desenvolver a motricidade;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tecido;</li> <li>✓ Agulhas;</li> <li>✓ Linhas;</li> <li>✓ Cola de tecido;</li> <li>✓ Alfinetes;</li> </ul>	<b>Técnica de Animação Sociocultural;</b>  <b>Auxiliar;</b>	<b>25 de abril 2020</b>
<b>Dia do Trabalhador:</b>  <b>Conta-me como foi?</b>	<b>Explorar as suas profissões;</b>	<b>Proporcionar recordações;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sala;</li> <li>✓ Cadeiras;</li> </ul>	<b>Técnica de Animação Sociocultural;</b>	<b>1 de maio 2020</b>

<b>Dia Intern. da Família:</b>  <b>Lanche convívio;</b>	<b>Proporcionar um lanche com a família;</b>	<b>Criar um momento de laços afetivos;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bolos;</li> <li>✓ Chá;</li> <li>✓ Leite;</li> </ul>	<b>Técnica de Animação Sociocultural; Auxiliar;</b>	<b>15 de maio 2020</b>
<b>Dia Mundial da Criança:</b>  “ <b>Encontro intergeracional</b> ”	<b>Contactar a escola próxima; Apresentação de uma atividade das crianças;</b>	<b>Proporcionar um encontro intergeracional;</b>  <b>Oferecer momentos de alegria;</b>	<b>Alunos de uma escola;</b>	<b>Técnica de Animação Sociocultural;</b>	<b>1 de junho 2020</b>
<b>Dia Internacional da Paz:</b>  “ <b>A vela da Paz</b> ”	<b>Elaborar um porta velas;</b>	<b>Desenvolver a motricidade;</b>  <b>Despertar o sentimento de Paz;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Velas pequenas brancas;</li> <li>✓ Eva branca;</li> <li>✓ Massa de moldar;</li> <li>✓ Arame;</li> <li>✓ Tinta de água;</li> <li>✓ Pincéis;</li> </ul>	<b>Técnica de Animação Sociocultural;</b>	<b>21 de setembro 2020</b>
<b>Dia de S. Martinho:</b>  <b>Confeção de sacos de pano;</b>	<b>Costura de sacos de pano;</b>  <b>Festa de S. Martinho;</b>	<b>Desenvolver a motricidade;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tecidos;</li> <li>✓ Agulhas e linhas;</li> <li>✓ Castanhas;</li> </ul>	<b>Técnica de Animação Sociocultural;</b>	<b>11 de novembro 2020</b>
<b>Natal:</b>	<b>Festa de Natal;</b>	<b>Proporcionar um convívio agradável entre os utentes;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Comida;</li> </ul>	<b>Técnica de Animação Sociocultural;</b>	<b>25 de dezembro 2020</b>