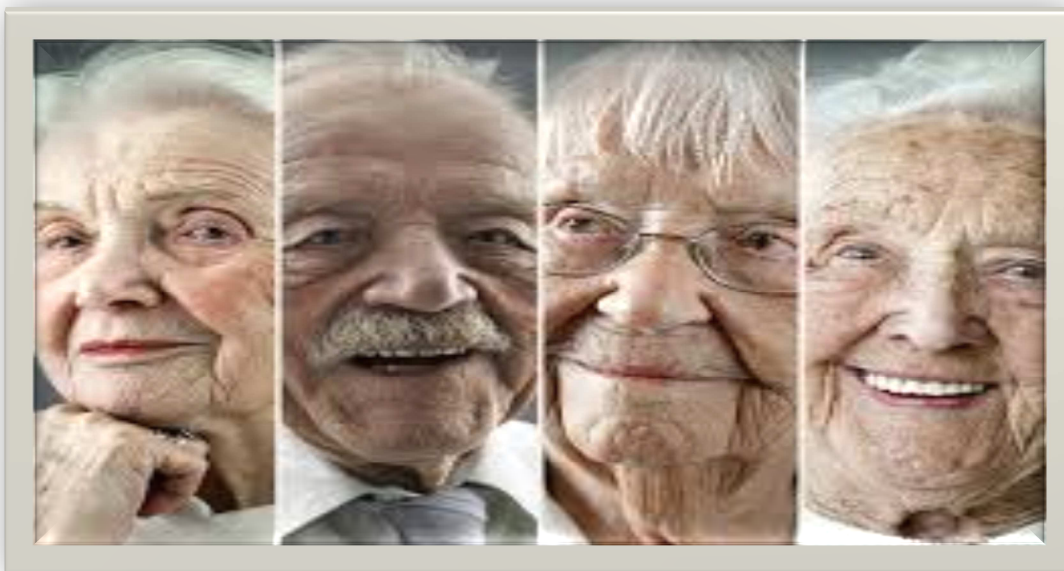


Lares –ABPG/2018



“ A velhice é a conclusão necessária da existencia humana, é uma fase da existência diferente da juventude e da maturidade, mas dotada de um equilíbrio e deixando aberto ao indivíduo uma gama de possibilidades “

Simone de Beauvoir

São essas possibilidades que iremos tentar trabalhar ao longo do ano, criando um calendário de atividades motivador ,partilhado com outras valências desta casa. Esperamos também conseguir trazer uma mais valia a esta fase da existência, a que todos nós desejaríamos chegar, com alguma saúde, qualidade de vida e equilíbrio emocional

Calendário Semanal/ Casa de Repouso

DIA	ATIVIDADE	HORA	RESPONSÁVEL
2ª Feira	Acompanhamento psicológico	10h30	Mariana Cunha
	Ginástica Geriátrica	11h30	João Amaral
	Artes Plásticas	14h	Helena Batista
3ª Feira	Fisioterapia	14h-17h30	Terapeuta da CMFR
4ª Feira	Estimulação cognitiva	10h30	Mariana Cunha
	Ergo motricidade	11h30	João Amaral
5ª Feira	Expressão Musical	11h	Prof. Humberto
	Fisioterapia	14h- 17h30	Terapeuta da CMFR
6ª Feira	Dinâmicas de grupo	10h30m	Sandra Borges
	Snoezelen	15h	técnico disponível

Ao Longo do Ano

Palavra Chave

Qualidade de Vida

Temas:

“Dia da Mulher”
 “O idoso ,mitos e verdades”
 “ Dia Mundial do livro “
 “ Valores”
 “ Quem sou eu!”
 “ Caixa dos Afetos”
 “ Alimentação saudável”

- Palavra puxa palavra
- Sopa de letras
- Jogo da Memória
- Palavras cruzadas
- Rimas
- Provérbios
- Outros / Damas/Dóminó

Elaboração de cartazes fundamentando o trabalho realizado ao longo do Ano. (Se possível)

Mês	Dia	Atividade/Objetivo
Janeiro	5 de Janeiro	<p><u>Comemoração do Dia de Reis</u></p> <p>Um grupo de jovens/adultos do C.A.O vão visitar os idosos para cantar as janeiras, trocarem experiências referentes às tradições. No final entregam uma lembrança do Dia de Reis.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assinalar um dia importante na memória dos idosos - Promover o convívio entre diferentes populações - Fomentar o sentimento de pertença a um grupo
Fevereiro	Ao longo do mês	<p><u>O Carnaval</u></p> <p>Os técnicos ao longo deste mês irão recolher informação sobre tradições carnavalescas nas aldeias a que pertencem. Traduzir em expressão plástica as cores do Carnaval</p> <ul style="list-style-type: none"> - incentivar a comemorar datas festivas - Fomentar o reviver de vivências do passado



		<p><u>Comemoração do Dia dos Namorados/Amizade (14 Fevereiro)</u></p> <p>Pesquisa de poemas, frases relacionados com a amizade e o amor</p> <ul style="list-style-type: none">- Expressar emoções e sentimentos de forma verbal e não verbal- Promover a partilha de pensamentos, sentimentos- Relembrar vivências e experiências
Março	Dias - 8 e 21	<p><u>Dia Internacional da Mulher</u></p> <p>Abordagem de conceitos relacionados com a emancipação da mulher - início do século e hoje</p> <p><u>Comemoração do Dia Mundial da Floresta (21 Março)</u></p> <p>Falar sobre os incêndios florestais</p> <ul style="list-style-type: none">- Relembrar hábitos e costumes de proteção da natureza no século vinte. <p><u>Comemorar a Páscoa</u></p> <ul style="list-style-type: none">- incentivo à prática de jogos de estimulação física e cognitiva- Desenvolver a auto-estima, e a auto-confiança- Promover o bem-estar físico e psicológico



Abril	Ao longo do mês	<p><u>Dia Mundial do livro/23</u> Sessão de leitura na Biblioteca da cidade</p> <p><u>Dia Mundial da Saúde/6</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Flyer sobre alimentação/nutricionista- Promover a comunicação e a interação grupal- Desenvolver o sentido da própria identidade
Maio	15 , 22 de Maio	<p><u>Comemoração do Dia Internacional da Família (15 de Maio)</u> Convívio na Senhora dos Verdes/ Casa de Repouso</p> <ul style="list-style-type: none">- Promover o elo de ligação entre idosos, família e instituição <p><u>Comemoração do Dia Internacional da Biodiversidade</u> <u>(22 de Maio)</u> Visita ao C.I.S.E. SEIA</p> <ul style="list-style-type: none">- Promover o convívio e o bem-estar afetivo- Permitir novas descobertas e favorecer o conhecimento de novos espaços relacionados com a fauna e flora da nossa terra.- Favorecer a troca de experiências e vivências



Junho	22 Junho	<p><u>Comemoração dos Santos Populares</u></p> <p>Convívio Intergeracional na Senhora dos Verdes entre as crianças do C.A.T.L. e os idosos dos lares.</p> <ul style="list-style-type: none">- Promover encontros interrelacionais- Promover o convívio e o bem-estar- Incrementar a participação ativa dos idosos- Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais, e inserção no meio sociocultural.
Agosto - Julho		<p><u>Participação na Festa de Finalista do Jardim de Infância</u></p> <p><u>Dia dos avós -26 Julho</u></p> <p><u>Dia Mundial da fotografia</u></p> <p><u>Sessão Fotográfica - VISOR- no âmbito do tema</u> <u>" O idoso, mitos e verdades "</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Promover o convívio e a interação no meio sociocultural e na comunidade- Promover saídas ao exterior como forma de estimular o convívio e o bem-estar- Quebrar a rotina para quem está institucionalizado



Setembro	19 e 29 de Setembro	<p><u>Passeio a Fátima,</u> <u>Dia Mundial do Alzheimer</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Promover saídas ao exterior de cariz religioso- Promover a comunicação e a interação grupal- Abordagem e Consciencialização para a convivência e respeito mútuo
Outubro	2 e 16 de Outubro	<p><u>Comemoração do Dia Internacional do Idoso</u> Convívio entre os lares e as crianças do infantário, com almoço nos lares</p> <ul style="list-style-type: none">- Contribuir para o enraizamento sociocultural- Favorecer os encontros intergeracionais
		<p><u>Comemoração do Dia Mundial da Música</u> Canto comum Jardim e Lares (Prof. Humberto) <u>Dia mundial da alimentação</u></p> <ul style="list-style-type: none">- tradições Usos e costumes-elaboração de um livro de receitas
Novembro	11 de Nov.	<p><u>Comemoração do Dia de São Martinho</u> Magusto na Srª dos Verdes com o CAO e Jardim de Infância</p> <ul style="list-style-type: none">- Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências- Promover o convívio intergeracional, proporcionando o bem-estar e a inteiração grupal

Dezembro	A definir	<p><u>Participação na Festa de Natal da A.B.P.G.</u></p> <p><u>Natal a Festa da Família</u></p> <p><u>Consoar em grupo</u></p> <p>- Favorecer o convívio, a troca de experiências, o conhecimento de novos espaços</p>
----------	-----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

NOTA: As atividades planeadas estão sujeitas a alterações

Este Plano é transversal aos lares de Cativelos/Rio Torto e Casa de Repouso