

ASSOCIAÇÃO DE S. TIAGO  
DE  
VILA CHÃ

*Handwritten signature*

PLANO DE ACTIVIDADES 2017 – C.D / S.A.D / E.R.P.I

| ACTIVIDADES SÓCIO-CULTURAIS TIPO | ACTIVIDADES   | IDOSOS COM DEFICIÊNCIAS MOTORAS                       | IDOSOS COM DEFICIÊNCIAS PSÍQUICAS VISUAIS E AUDITIVAS | CALENDARIZAÇÃO                                      | OBJECTIVOS  | LOCAL   |                   |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|-------------------|
| Lúdico recreativas               | Jogos de sala (Damas, Cartas, Dominó, Xadrez, etc),   | Ajuda na movimentação.                                | Ajuda da Educadora nos movimentos completando com som | - Todas as semanas de Janeiro a Dezembro.           | Desenvolver as suas capacidades cognitivas assim, como a motricidade fina, convívio.        | - A.S.T.V.C   |                   |
|                                  | Trabalhos Manuais (Colagens, Recortes, Croché, Costura, Decoração de pratos, copos, garrafas, técnica do guardanapo, pinturas etc). |   |   | - Fazer trabalhos para as festas cíclicas.          |   |   |                   |
|                                  | Dia dos Namorados / Dia do Amor   |   |   | - 14 de Fevereiro                                   | Convívio, aquisição de novos conhecimentos, novas experiências, desenvolvimento das emoções | - A.S.T.V.C.  |                   |
|                                  | Dia Mundial do Sorriso  | Sem grandes dificuldades, obtêm ajuda nos movimentos. | Ajuda nos movimentos com explicação verbal            | - 07 de Outubro                                     |   |   |                   |
|                                  | Dia Mundial do Chocolate  |   |   | - 07 de Julho                                       |   |   |                   |
|                                  | Dia Mundial da árvore   |   |   | - 21 de Março                                       |   |   |                   |
|                                  | Dia das bruxas - Halloween  |   |   | - 31 de Outubro                                     |   |   |                   |
|                                  | Passoio a Aveiro  |   |   | - Julho (dia a definir)                             |   |   |                   |
|                                  | Culturais   | Cinema,   | Ajuda na movimentação.                                | Ajuda na perceção dos temas, com explicação verbal. | - De Janeiro a Dezembro (datas a definir)   | Convívio, aumento da autoestima, aquisição de novos conhecimentos, intercâmbio de experiências, Valores, sentimentos. | - Local a definir |
|                                  |   | Teatro,   |   |   | - Março (data a definir)  |   |                   |
| Dia Mundial do Teatro            |   |   |   |   |   |   |                   |
| Museus                           |   |   |   |   |   |   |                   |
| Exposições.                      |   |   |   |   |   |   |                   |
| Dia Mundial da Poesia            |   |   |   |   |   |   |                   |
| Dia Mundial do Livro             |   |   |   | - 21 de Março<br>- 24 de Abril                      | - A.S.T.V.C.  |   |                   |

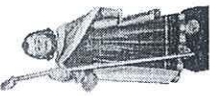




# ATC ASSOCIAÇÃO DE S. TIAGO DE VILA CHÃ

| Feira do Livro  | - Data a definir   | Estar em contacto com a representação e o faz de conta.   | - Alijó                |
|---|--|---|------------------------|
| <b>Dia Mundial das Bibliotecas</b><br>Visita à Biblioteca Municipal                               | - 03 de Julho  | Convívio, aquisição de novos conhecimentos, novas experiências, das emoções                                     | - Biblioteca A definir |
| <b>Dia Mundial da Alimentação</b><br>Palestra c/ lanche alusivo à temática.                       | - 16 de Outubro  |   | - A.S.T.V.C.           |
| <b>Dia Mundial do Cinema</b><br>Ida ao Cinema.  | - 06 de Novembro   |   | - Vila Real            |
| <b>Dia Mundial da Televisão</b><br>Filme alusivo ao tema e visualização das atividades elaboradas | - 21 de Novembro   |   | - A.S.T.V.C.           |
| Leitura em voz alta (Projeto Nós vamos lá)  | - De Outubro a Julho, 1x por mês.  |   |                        |
| Jogo do Boccia,   | - Terças e Quintas Feiras de Janeiro a Dezembro,                             | Praticar exercício Físico para melhorar o seu bem-estar e as suas capacidades físicas, cognitivas e emocionais. | - Pavilhão de Alijó    |
| Torneio do Boccia   | - Maio (data a definir)  |   |                        |
| Dinâmicas de Geromotricidade  | - 1 x por semana, durante todo os meses.                                     |   |                        |
| Ginástica ao ar Livre,  | - Uma vez por semana nos meses de Abril, Maio, Junho, Julho, Agosto,         | Praticar exercício Físico para melhorar o seu bem-estar e as suas capacidades físicas, cognitivas e emocionais. | - A.S.T.V.C.           |
| Caminhadas,   | - Quinzenalmente nos meses de Maio, Junho, Julho, Agosto, Setembro, Outubro, |   | - Local a Definir      |
| Jogos Tradicionais.   | - Uma a duas vezes por semana, durante todo o ano.                           |   | - A.S.T.V.C.           |
| Dia Mundial da Atividade Física<br>- Circuito de Manutenção                                       | - 06 de Abril  |   | - Vila Chã             |





**ASSOCIAÇÃO DE S. TIAGO  
DE  
VILA CHÃ**

*mm*

| Leitura em voz alta de temas religiosos                     |                        | Sem grandes dificuldades<br>Ajuda na movimentação. | Não há muita dificuldade visto que há sons. Explica-se os temas.                        | - Quinzenalmente de Janeiro a Dezembro.<br>- Durante todo o ano uma vez por mês.<br>- Data a definir | Desenvolver as suas capacidades cognitivas nomeadamente o pensamento, a atenção, a concentração e memória.                       | - A.S.T.V.C                               |
|---|------------------------|--|---|--|--|---|
| Visionamento de Filmes.                                     | Ajuda na movimentação. |  |   |  |  |   |
| Ida ao cinema/teatro  |                        | Sem grandes dificuldades                           | Ajuda na movimentação, completando com os sons.   | - 5 de Janeiro   | Combater o isolamento, a depressão.<br>Convívio, gosto pela música.  | - Ruas de Vila Chã<br>- A.S.T.V.C         |
| Dia de Reis   |                        | Ajuda na movimentação.                             | Sem grande dificuldade, explicação do tema.   | - 13 Fevereiro   |  | - Alijó                                   |
| Dia Mundial do Doente<br>Visita à UCCI de Alijó             |                        | Ajuda na movimentação.                             | Ajuda na movimentação, explicação dos temas.  | - 18 Maio  | Desenvolver as suas capacidades cognitivas nomeadamente o pensamento, a atenção, a concentração, memória e o gosto pela cultura. | - Local a definir                         |
| Dia Internacional dos Museus<br>Visita a um Museu a definir |                        | Sem grandes dificuldades.                          | Ajuda na leitura, a Educadora lê para os idosos, movimentos para interpretar as coisas. | - Uma a duas vezes por semana durante todo o ano.<br>- 03 de Fevereiro<br>- 13 Fevereiro             | Desenvolver o gosto pela leitura, canto, dança e pelas novas tecnologias da atualidade.  |   |
| Música,   |                        | Ajuda na movimentação.                             | Ajuda na Movimentação   | - 1 x por semana durante todo o ano.<br>- 28 Abril   |  | - A.S.T.V.C.                              |
| Dia Mundial da Luta contra o Cancro                         |                        | Sem grandes dificuldades.                          | Ajuda na Movimentação   | - Abril (data a definir)   | Desenvolver as suas capacidades cognitivas como o pensamento, a concentração e a atenção.  | - C. da Cult. de Carvalho<br>- A.S.T.V.C. |
| Dia Mundial da Rádio  |                        | Ajuda na movimentação.                             | Ajuda na Movimentação   | - 16 de Maio<br>- 02 de Outubro<br>- 18 de Agosto  |  |   |
| Dança   |                        | Ajuda na movimentação.                             | Ajuda na Movimentação   |  |  |   |
| Dia mundial da Dança  |                        | Ajuda na movimentação.                             | Ajuda na Movimentação   |  |  |   |
| Pé de Dança (Concurso)                                      |                        | Ajuda na movimentação.                             | Ajuda na Movimentação   |  |  |   |
| Dia Mundial da Hipertensão                                  |                        | Ajuda na movimentação.                             | Ajuda na Movimentação   |  |  |   |
| Dia Mundial da Música                                       |                        | Ajuda na movimentação.                             | Ajuda na Movimentação   |  |  |   |
| Dia Mundial da Fotografia                                   |                        | Ajuda na movimentação.                             | Ajuda na Movimentação   |  |  |   |





**ASSOCIAÇÃO DE S. TIAGO  
DE  
VILA CHÃ**

|                              |  |   |   |  |   |
|------------------------------|--|---|---|--|---|
| <b>Intelectual/Formativo</b> | Dia Mundial do Coração                                       | Ajuda nos movimentos.   | Ajuda na Movimentação   | - 29 de Setembro<br>- 14 de Novembro                                 | Desenvolver o gosto pela leitura, canto, dança e pelas novas tecnologias da atualidade.   |
|                              | Dia Mundial da Diabétes                                      |   |   |  |   |
|                              | Cantares   |   | Ajuda na leitura, a Educadora lê para os idosos, fazendo movimentos para interpretar as coisas. | - 1x semana durante todo o ano                                       |   |
|                              | Leitura de contos, jornais, e livros à escolha,              |   |   |  |   |
| <b>Quotidianas</b>           | Biblioteca itinerante,                                       |   |   | - 1 x Por mês  |   |
|                              | T. V,  | Sem dificuldades.   | Adapta-se bem aos idosos pelo som.  | - Todos os dias durante todo o ano.                                  | Combater o isolamento, a depressão.   |
|                              | Ouvir Rádio,   |   |   | - Todos os dias durante todo o ano.                                  |   |
|                              | Jardinagem.  | Ajuda nos movimentos.   | - Tentar estabelecer contacto com a natureza ajudando nos movimentos e coordenação.             | - Duas vezes por semana durante todo o ano (assim o tempo permitia). | Desenvolver a sua motricidade e fazer um pouco de exercício físico.<br>- A.S.T.V.C  |
| <b>Sociais</b>               | Dia Mundial da Saúde   | Ajuda na movimentação, explicação dos temas.  | Ajuda na movimentação, explicação dos temas.  | - 07 de Abril<br>- 20 de Março                                       | Combater o isolamento, a depressão.   |
|                              | Dia Internacional da Felicidade                              | Conciliar os passeios de forma a não haver grande s dificuldades na movimentação, tendo ajuda dos responsáveis. | Ajuda na deslocação e na explicação do que é visto, ajudando a perceber por onde se passeia.    | - Mês de Julho (data a definir)                                      | Convívio com outros idosos, promovendo a socialização e evitando o isolamento, a tristeza e a depressão.<br>- Local a definir   |
|                              | Passeios Coletivos,  |   |   |  |   |
|                              | Carnaval, (realização de máscaras e enfeites carnavalescos). | Sem grandes dificuldades, obtêm ajuda nos movimentos.   | Tentar explicar e ajudar na interação dos idosos.   | - Entre Janeiro e início de Fevereiro.                               | Promover o intercâmbio de experiências, valores, sentimentos e pensamentos entre gerações diferentes e também o sentimento de união, amor e família.<br>- Aijó (local a definir)<br>- A.S.T.V.C |
| <b>Sociais</b>               | Desfile de carnaval  |   |   | - 20 Março<br>- 5 Maio<br>- 8 Março                                  |   |
|                              | Dia do Pai,  | Sem grandes dificuldades, obtêm ajuda nos movimentos.   |   |  |   |
|                              | Dia da Mãe,  |   |   |  |   |
|                              | Dia da Mulher,   |   |   |  |   |



