

Associação Centro de Dia da Freguesia de Fátima

“DOS TRÊS AOS CEM”

PLANO DE ATIVIDADES 2024

FUNDAMENTAÇÃO DO TEMA

O Projeto “Dos Três aos Cem...” Atividades Intergeneracionais” é uma ação socioeducativa que tem como objetivo geral a realização de atividades em grupo, crianças e idosos, no intuito de fomentar a comunicação e o relacionamento intergeracional, através de sessões conjuntas entre as duas faixas etária. Sessões essas que serão desenvolvidas em torno dos interesses de ambas as partes desde a utilização de livros de leitura infantil, dramatizações de histórias, demonstrações das profissões, etc.

O conceito que fundamenta a ação do projeto o define como um processo de estímulo à comunicação e relacionamento intergeracional, através do intercâmbio de vivências e experiências entre ambas as gerações.

Através da realização de atividades pedagógicas, culturais e recreativas, ambas as gerações passam a refletir sobre a possibilidade de mudanças quanto à percepção da velhice e do envelhecimento.

Este projeto centra-se na tentativa de estimular experiências entre as gerações fora do contexto familiar, rompendo o isolamento social do idoso.

O projeto dará início em janeiro de 2024 até dezembro de 2024, com o desenvolvimento de pelo menos uma atividade conjunta mensal, essas atividades serão realizadas nas instalações da Associação Centro de Dia da freguesia de Fátima ou nas instalações das instituições que abraçarem este projeto.

“É através das vidas mais experientes que se adquire aprendizado. Não existe velhice, mas sim experiência adquirida ao longo dos anos. Cada ruga simboliza uma história. Cada história às vezes pode concertar os nossos erros mesmo antes deles acontecerem.”

VINÍCIO. marcos

Sugestões de atividades a realizar com as crianças, no decorrer do projeto dos “Três aos Cem”:

1. Conto de uma história
2. Jogar bola (cada um sentado no seu lugar)
3. Pintar uma tela em conjunto
4. Fazer uma limonada/ laranjada
5. Fazer Bolachinhas
6. Cantar e ensinar músicas (novas e antigas)
7. Fazer cartões de datas festivas
8. Plantar sementes/ plantas
9. Ir ao parque
10. Fazer pic-nic
11. Jogar dominó
12. Fazer uma caminhada/ Ginástica
13. Dançar
14. Escrever uma carta
15. Sessão de cinema-Comer pipoca
16. Fazer bolas de sabão
17. Conhecer brincadeiras dos tempos dos avós
18. Outras

Desenvolvendo estas atividades ou outras sugeridas, contribuimos assim para o enriquecimento da rotina do idoso e da criança principalmente, transformar momentos que fortaleçam os laços, entre as duas gerações e uma partilha de experiências de vida.

| Áreas | Atelier | Objetivos gerais |
|-----------------------------------|---|--|
| Área da expressão plástica | <p>- Ateliê de Artes plásticas . Pintura, Colagem Recorte</p> <p>Ateliê de costura . Costura . Renda . tricot . Etc</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de lazer e convívio e entretenimento - Promover a envolvimento dos clientes nas atividades; <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar a criatividade e expressão; - Percecionar e integrar as características dos diferentes materiais e sua utilidade <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar a criatividade e expressão; - Estimular a entreaajuda; - Partilhar conhecimentos e costumes; - Desenvolver a motricidade fina. |
| Área de físico/ motora | <p>Ateliê de ginástica . Caminhadas . Ginástica</p> <p>. Jogos tradicionais . Bicicleta estática . Outros</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Promover estilos de vida saudáveis; - Desenvolver a resistência, força muscular, equilíbrio, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória. <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a coordenação motora - Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo <ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio e o entretenimento; - Promover ocupação do tempo livre. - Desenvolver potencialidades competitivas |
| Área Religiosa | <p>Ateliê de atividades religiosas . Sessões de reflexão . Participação na eucaristia</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Promover momentos de oração; - Desenvolver o lado espiritual e religioso; |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Área expressão e estimulação cognitiva</p> | <p>Ateliê da expressão dramática e de estimulação cognitiva</p> <ul style="list-style-type: none"> . Dramatização de histórias/ Lendas, contos... . leitura de histórias . escrita de texto, poemas, quadras, etc | <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar a comunicação oral e escrita; - Promover o contato intergeracional - Proporcionar a valorização pessoal aumentando a autoconfiança; - Proporcionar bem-estar e aumento da autoestima dos utentes |
| <p>Área Lúdica</p> | <p>Ateliê lúdico</p> <ul style="list-style-type: none"> . passeios . jogos de mesa . reviver tradições (descamisada, jardinagem, apanha de ervas aromática, outros trabalhos de campo) | <ul style="list-style-type: none"> - Partilha de conhecimentos - Manter o contato com a natureza - Promover o convívio e entretenimento - Conhecer novos locais |
| <p>Área culinária</p> | <p>Ateliê de culinária</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Aprender/ Partilhar conhecimentos de receitas - Confeccionar de diferentes produtos estimulando a recriação; - Estimular a motricidade fina; - Promover o convívio. |

| Horário | Dias da Semana | | | | |
|----------------------------------|--|---|---|---|--|
| | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| 9h.30 minutos às 12 Horas | Exercício (Bicicleta)* Exercício Físico (Sala1 e 2) Missa TV (sala 1) | Exercício (Bicicleta) Missa TV (sala 2) Trabalhos manuais (Sala 1) | Exercício (Bicicleta) Caminhada* (sala 1 e 2) Missa TV (sala 1) | Exercício (Bicicleta) Jogos de animação cognitiva em grupo (sala1) | Exercício (Bicicleta) Exercício Físico (Sala1 e 2) Missa TV (sala 1) |
| 13 Horas às 16 Horas | Telejornal Pintura c/lápis de cor (sala 1 e 2) Jogos de mesa (sala 1 e 2) Jogos de animação cognitiva pequeno grupo | Telejornal Jogos de mesa Pintura c/lápis de cor (sala 1 e 2) Trabalhos manuais (sala2) | Telejornal Jogos de mesa Pintura c/lápis de cor (sala 1 e 2) Dança/Saída | Telejornal Jogos de mesa Pintura c/lápis de cor (sala 1 e 2) Trabalhos manuais | Telejornal Jogos de mesa Pintura c/lápis de cor (sala 1 e 2) |
| Observações | *Se no dia de caminhada a aderência dos utentes for elevada, a atividade é realizada no turno da manhã para a sala1 e de tarde para a sala2. | | | | |

Atividades Semanais Rotineiras (Centro de Dia)

Datas Comemorativas para 2024

| Mês | Dias comemorativos | Objetivos da atividade | Descrição da atividade |
|-----------|---|--|--|
| Janeiro | 02.01-Dia mundial da paz | <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de bem-estar e lazer - Desenvolver momentos de convívio intergeracional -Desenvolver a imaginação e a motricidade fina | <p>Largada de balões com mensagem de paz</p> <p>Elaboração de “pombas da paz”, para a mensagem</p> |
| | 06.01- Dia de Reis (realizar no dia 05.01) | <ul style="list-style-type: none"> - Estimular a memória - Promover a intergeracionalidade - Partilhar conhecimentos - Promover momentos de convívio e bem-estar | <ul style="list-style-type: none"> - Visita das crianças aos idosos, ou vice-versa. - Recordar canções - Dramatização relacionada com os reis magos - Músicas alusivas ao tema |
| Fevereiro | 09.02- Desfile de Carnaval - Baile de Carnaval (tarde) | <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de convívio entre instituições - Integrar os idosos nas atividades propostas pela comunidade | <ul style="list-style-type: none"> - Baile de Carnaval - Desfile pelas ruas de Fátima |
| | 14.02- Dia dos namorados (dia da amizade) | <ul style="list-style-type: none"> - Estimular a memória - Fomentar momentos de intergeracionalidade - Desenvolver a motricidade fina | <ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de cartas com rimas - Troca de cartas entre idosos e crianças |

| | | | |
|-------|------------------------------|--|--|
| | | | - Confeção de biscoitos para celebrar o dia |
| | | | |
| Março | 08.03- Dia da Mulher | - Proporcionar momentos de convívio - Homenagear todas as mulheres - Recordar e valorizar as suas conquistas ao longo dos anos | Almoço convívio / lanche com todas as utentes do sexo femininos, num ambiente acolhedor e decorado |
| | 19.03- Dia do Pai | - Desenvolver a motricidade fina | - Elaboração de uma lembrança para os idosos - Visita das crianças aos idosos |
| | 21.03- Dia Mundial da Árvore | - Fomentar a intergeracionalidade - Estimular a memória em relação aos trabalhos agrícolas | - Plantação de uma árvore, em conjunto com as crianças |
| | 21.03- Dia Mundial da Poesia | - Desenvolver da memória e da escrita | - Elaboração de quadras, textos relacionados com o ambiente... |
| | 27.03- Dia Mundial do Teatro | - Desenvolver a imaginação/ criatividade e comunicação oral | - Apresentação de uma peça de teatro às crianças |
| | 31.03- Páscoa | - Fomentar a prática religiosa | - Ida ao Santuário (28.03) |
| | | | |
| Abril | 01.04- Dia das Mentiras | - Desenvolver o pensamento - Manter os utentes atualizados, em relação a assuntos da atualidade | - Jogo do Polígrafo (Verdade ou mentira), temas atuais |
| | | - Proporcionar momentos de convívio, entre | - Hora do Conto (Leitura de |

| | | | |
|-------------|--|--|--|
| | 02.04- Dia Mundial do livro | <p>gerações</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incentivar os utentes para a leitura | uma história infantil, às crianças) |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar o bem-estar-físico - Consciencializar os utentes para a importância da atividade física | <ul style="list-style-type: none"> - Caminhada (manhã) - Ação de sensibilização sobre a saúde na 3ª idade com enfermeiras do Centro de Saúde de Fátima (Tarde) |
| | 25.04- Comemoração do 25 de Abril (antecipar para dia 24.04) | <ul style="list-style-type: none"> - Promover a partilha de experiências - Estimular a memória - Fomentar o enriquecimento cultural | <ul style="list-style-type: none"> - Conversa com Presidente de Junta sobre o tema - Visualização de um Filme “Capitães de Abril” |
| | 29.04- Dia Mundial do Bailarico | <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de convívio intergeracional | Bailarico dos 6 aos 100 |
| | | | |
| Maio | 01.05- Dia do Trabalhador (realizar no dia 02.05) | <ul style="list-style-type: none"> - Promover a partilha e experiências vividas - Estimular a memória | Apresentação das profissões exercidas pelos utentes, através da comunicação gestual (Jogo) |
| | 03.05 Dia Internacional do Bombeiro | | <ul style="list-style-type: none"> - Visita ao quartel dos bombeiros - Entrega de oferta, em modo de agradecimento |
| | 05.05- Dia da Mãe (realizar no dia 06.05) | <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar momentos de convívio e bem-estar | - Almoço/ Lanche Convívio |
| | 09.05- Dia da Espiga | | - Apanhar a espiga com as crianças |
| | 15.05- Dia internacional da | <ul style="list-style-type: none"> - Valorizar a importância da família na | - Lanche convívio com idosos |

| | Família | estrutura familiar | e familiares |
|-----------------|---|---|---|
| | 17.05- Dia Mundial da Pastelaria | - Partilhar e aquisição de Receitas | Confeção de Bolos... |
| | | | |
| Junho | 01.06- Dia Mundial da Criança (realizar no dia 03.06) | - Promover o relacionamento intergeracional | - Jogos tradicionais |
| | 18.06- Dia Mundial do Piquenique | - Promover o relacionamento intergeracional | - Piquenique |
| | | | |
| Julho | 02.07 – Comemoração dos Santos Populares | - Promover o convívio - Estimular a criatividade | - Sardinhada - Marchas Populares |
| | 10.07- Dia Mundial da Pizza | | - Confeção de Pizza |
| | 26.07- Dia dos Avós | | - Almoço convívio (avós e netos) |
| Agosto | Descamisada – data a definir | -Facultar momentos de partilha e conhecimento - Promover a intergeracionalidade | - Descamisada |
| | | | |
| Setembro | 08.09- Dia Internacional da Alfabetização | - Sensibilizar para a importância da leitura e escrita | - Visita à biblioteca |
| | | | |
| Outubro | 01.10- Dia do Idoso | - Proporcionar momentos de divertimento e bem-estar | Passeio com os idosos |
| | 16.10- Dia Mundial da Alimentação | - Sensibilizar os utentes para os cuidados a ter com a sua alimentação nesta faixa etária | Ação de Sensibilização com as enfermeiras dos Centro de Saúde |

| | | | |
|-----------------|---|---|--|
| | 29.10, 30.10 e 31.10- Confeção de Bolinhos - Entrega de Bolinhos às crianças | - Reviver tradições - Estimular a memória | Confeção de Bolinhos “Ó tia da Bolinho” - Visita das crianças para os idosos entregarem o bolinho |
| | | | |
| Novembro | 05.11- Dia do Cinema | - Estimular a memória | Sessão de cinema |
| | 11.11- Dia de São Martinho | - Promover momentos de convívio e bem- estar | Magusto com as crianças e dramatização da lenda |
| | 13.11- Ação de sensibilização, sobre o conto do vigário (GNR) | - Sensibilizar os utentes para o perigo de burlas | Ação de Sensibilização com GNR |
| | | | |
| Dezembro | Datas a definir | Saídas (decorações de Natal) Natal com as crianças Festa de Natal | |

INDICADORES/METAS

Os indicadores serão o número de idosos que participam na atividade e o grau de satisfação. Pretende-se que 70% dos utentes participe nas atividades.

METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO

As atividades planeadas serão divulgadas através da página de Facebook, das Planificações Semanais afixadas em ambas as salas e para atividades específicas serão desenvolvidos cartazes de divulgação.

MONITORIZAÇÃO / AVALIAÇÃO

Semanalmente a planificação é avaliada em termos de execução.

No que se refere à monitorização mensal, é registado o grau de participação dos utentes nas atividades realizadas em cada ateliê.

APROVAÇÃO DO PROJETO

APROVADO EM ASSEMBLEIA GERAL

(O Presidente de Assembleia Geral)

(O Presidente da Direção)

Boleiros, 05 de dezembro de 2023