



Instituição Particular de Solidariedade Social

V. Serrano  
A. Dias  
F. Serrano  
A.  
A.

# Plano de Atividades

## 2021

Sabóia, 1 de outubro de 2020

Rua Luís Serrano 7665-843 Sabóia, tel.: 283880080 Fax: 283880085, email;

[associacao.anapacheco.animacao@sapo.pt](mailto:associacao.anapacheco.animacao@sapo.pt)



Vagonzo

Apas  
Fonseca  
[Signature]

## Plano de atividades de Animação Sociocultural para 2021

### Objetivo Geral:

Elaborar um plano de atividades tendo em conta as necessidades e gostos dos utentes, de modo a contribuir para o seu bem-estar físico e psicológico.

### Objetivos específicos:

- Combater a solidão e o isolamento;
- Aumentar a auto-estima dos utentes;
- Respeitar o utente relativamente aos seus hábitos, interesses, individualidade e capacidades;
- Promover as relações sociais;
- Promover a cultura;
- Promover o bem-estar;
- Promover o envelhecimento ativo;
- Promover atividades de grupo de diferentes âmbitos;
- Estimular a criatividade;
- Partilhar conhecimentos e tradições da região;
- Combater o sedentarismo;
- Estimular os utentes física e cognitivamente;
- Promover encontros inter-geracionais;
- Promover a relação entre o utente e a família



## O Papel do Animador Sociocultural

O Animador Sociocultural necessita de realizar um estudo prévio, de modo a conhecer as necessidades do local onde se vai inserir. A partir daí, poderá em conjunto com a população onde se vai inserir, desenvolver ideias desde que responda em conformidade, às necessidades e interesses da comunidade ou grupo com quem vai trabalhar. O Animador Sociocultural trabalha em prol do desenvolvimento ou seja; trabalha para que os grupos ou comunidades sejam agentes ativos no seu próprio processo de desenvolvimento. O Animador Sociocultural trabalha em conjunto com a população e não para a população.

## Atividades Pontuais para 2021

V. Barbosa  
 J. P.  
 J. P.

Atividade	Descrição da atividade e data	Recursos Humanos e Materiais
Janeiras	Celebração das Janeiras na Instituição, em janeiro	Grupo convidado para atuar na Instituição; Lanche
Passeios à Barragem de Santa Clara-a-Velha	Vários passeios à Barragem de Santa Clara-a-Velha (quando for oportuno)	Utentes; Animadora; Carrinha
Aulas de Ginástica	Aulas de ginástica uma vez por semana	Professor da Escola Básica de Sabóia; Computador; Animadora; Material de ginástica
Comemoração do Carnaval, debate de ideias com os utentes, com o objetivo de escolher um tema de Carnaval	Escolha de um tema de Carnaval e elaboração dos fatos de carnaval a partir de janeiro	Colaboradores, voluntários, materiais para a elaboração das máscaras, cola, tecidos, linhas, agulhas, materiais de decoração, entre outros
Marcha Popular da Instituição	Início da confeção da roupa da Marcha Popular em fevereiro; Início dos ensaios da Marcha Popular em abril	Colaboradores, voluntários, materiais para a elaboração dos arcos, tecidos, elaboração da roupa, etc
Piquenique (Celebração do início da Primavera)	Celebração do início da Primavera em março, na Barragem de Santa Clara-a-Velha	Utentes; Animadora; Colaboradores; Voluntária; Carrinha; Lanche

*Adrian*  
*Figueira*  
*Alfonso*

*Alfonso*

Celebração da Páscoa	Elaboração de decorações para colocar as amêndoas, de modo a oferecer a cada utente da Instituição um pequeno brinde	Decorações elaboradas pelos utentes para colocar as amêndoas da Páscoa; Oferta de um pacote de amêndoas a cada utente da Instituição
Comemoração do 25 de abril	Distribuição de cravos elaborados pelos utentes da Instituição, pela Freguesia de Sabóia	Animadora; Utentes; Cravos elaborados pelos utentes
maio	Debate acerca do Dia do Trabalhador	Utentes; Animadora
Celebração do dia 1 de junho- Dia Mundial da Criança	Distribuição de presentes elaborados pelos utentes, na Escola Pré- Primária e Escola Primária de Sabóia	Animadora; Utentes; Presentes elaborados pelos utentes
FACECO (Feira das Atividades Culturais e Económicas do Concelho de Odemira)	Passeio com os utentes da Instituição; Exposição de material elaborado na Instituição	Transporte; Colaboradores, voluntários, materiais elaborados pelos utentes para exposição
FACES (Feira das Atividades Culturais e Económicas de Sabóia/ Festival do Medronho)	Exposições; Música ao vivo Festas culturais; Data: agosto (dias a definir)	Colaboradores da A.H.D.A.P., colaboradores da Comissão Fabriqueira de Sabóia; colaboradores do Sabóia Atlético Clube, colaboradores da Junta de Freguesia de Sabóia, voluntários e colaboradores da Câmara Municipal de Odemira. Materiais: Contratação de artistas, som, música,

		publicidade, licenças, seguros, transportes, stands, produtos alimentares, mesas, cadeiras, letterings, palcos, instalações elétricas, entre outros materiais
Sardinhada da Amizade	Convívio sénior de modo a celebrar a amizade Local: A definir	Colaboradores, voluntários, transporte
26º Aniversário da Instituição	Festejo do Aniversário da Instituição Data: 25/09/2021	Colaboradores, Direção, Voluntários; Grupo convidado de Animação Musical, bolo de aniversário, lanche ajantarado
Dia do Idoso	Celebração do Dia do Idoso com almoço, baile e oferta de brinde aos utentes das Instituições do Concelho de Odemira Data: 1 de outubro Local: A definir	Colaboradores, voluntários, transporte
Festa de S. Martinho	Celebração do Dia de S. Martinho na Instituição e na Junta de Freguesia de Sabóia	Colaboradores, voluntários, transporte, castanhas assadas
Decoração da Instituição; Festa de Natal	Decoração da Instituição com materiais Natalícios e materiais Natalícios elaborados pelos utentes; Celebração do Natal na	Decoração da Instituição, Presentes para os utentes, lanche ajantarado, animação musical, jantar para os colaboradores,

V. Afonso  
 [Handwritten signatures and initials]

*Fatos*  
*Planificação*  
*2021*

*V. Afonso*

	Instituição	voluntários e direção.
--	-------------	------------------------

### Atividades Mensais para 2021

Mês	Atividades
janeiro	Aula de ginástica uma vez por semana; Elaboração das fichas de alfabetização; Elaboração dos presentes de aniversário para os utentes; Celebração dos aniversários dos utentes que completam anos em janeiro; Missa mensal na Instituição; Atuação do “Grupo Sorriso” na Instituição; Elaboração da FACES 2021; Escolha do tema e início da elaboração dos Fatos de Carnaval; Jogos de estimulação cognitiva: Cartas, jogo do burro, jogo do dominó entre outros; Ateliers de pintura; Ateliers de costura; Ateliers de artes manuais; Audição de cantares na Instituição
fevereiro	Aula de ginástica uma vez por semana; Elaboração das fichas de alfabetização; Elaboração dos presentes de aniversário para os utentes; Celebração dos aniversários dos utentes que completam anos em fevereiro; Missa mensal na Instituição; Atuação do “Grupo Sorriso” na Instituição; Elaboração da FACES 2021; Dia de S. Valentim; Início da elaboração dos Fatos para as Marchas Populares; Jogos de estimulação cognitiva: Cartas, jogo do burro, jogo do dominó, entre outros;

V. JONSO  
P. J. J. J.  
A. J. J. J.

	<p>Ateliers de pintura; Atelier de costura; Atelier de artes manuais; Finalização dos Fatos de Carnaval; Dia Mundial da Rádio; Início da elaboração de cravos em renda para comemorar o dia 25 de abril; Recolha oral dos saberes e tradições dos utentes; Audição de cantares na Instituição;</p>
março	<p>Aula de ginástica uma vez por semana; Elaboração das fichas de alfabetização; Elaboração dos presentes de aniversário para os utentes; Celebração dos aniversários dos utentes que completam anos em março; Missa mensal na Instituição; Atuação do “Grupo Sorriso” na Instituição; Elaboração da FACES 2021; Dia Internacional da Mulher; Jogos de estimulação cognitiva: Cartas, jogo do burro, jogo do dominó, entre outros; Ateliers de pintura; Ateliers de costura; Ateliers de artes manuais; Início da elaboração dos arcos para as Marchas Populares; Dia do Pai; Dia Mundial da Árvore; Dia Mundial da Água; Continuação da elaboração dos cravos em renda e início da elaboração dos cravos de papel; Celebração do início da Primavera (decoração da Instituição); Audição de cantares na Instituição;</p>
abril	<p>Aula de ginástica uma vez por semana; Elaboração das fichas de alfabetização; Elaboração dos presentes de aniversário para os utentes;</p>

	<p>Celebração dos aniversários dos utentes que completam anos em abril;</p> <p>Missa mensal na Instituição;</p> <p>Atuação do “Grupo Sorriso” na Instituição;</p> <p>Elaboração da FACES 2021;</p> <p>Jogos de estimulação cognitiva: Cartas, jogo do burro, jogo do dominó entre outros;</p> <p>Ateliers de pintura;</p> <p>Ateliers de costura;</p> <p>Ateliers de artes manuais;</p> <p>Dia Mundial da Dança;</p> <p>Início dos ensaios da Marcha Popular de Sabóia no início do mês de abril;</p> <p>Audição de cantares na Instituição</p>
<p>maio</p>	<p>Aula de ginástica uma vez por semana;</p> <p>Dia do Trabalhador;</p> <p>Elaboração das fichas de alfabetização;</p> <p>Elaboração dos presentes de aniversário para os utentes;</p> <p>Celebração dos aniversários dos utentes que completam anos em maio;</p> <p>Missa mensal na Instituição;</p> <p>Atuação do “Grupo Sorriso” na Instituição;</p> <p>Elaboração da FACES 2021;</p> <p>Jogos de estimulação cognitiva: Cartas, jogo do burro, jogo do dominó, entre outros;</p> <p>Ateliers de pintura;</p> <p>Ateliers de costura;</p> <p>Ateliers de artes manuais;</p> <p>Tarde de Fados e Contos Populares na Instituição (onde os utentes são os protagonistas);</p> <p>Finalização dos arcos para as Marchas Populares;</p> <p>Dia da Espiga (elaboração de decorações e recolha de espigas pelo campo na Freguesia de Sabóia);</p> <p>Dia do Enfermeiro;</p> <p>Audição de cantares na Instituição</p>

Alfonso  
Arián  
Francisco  
A  
A  
A

junho	<p>Aula de ginástica uma vez por semana; Elaboração das fichas de alfabetização; Elaboração dos presentes de aniversário para os utentes; Celebração dos aniversários dos utentes que completam anos em junho; Missa mensal na Instituição; Atuação do “Grupo Sorriso” na Instituição; Elaboração da FACES 2021; Jogos de estimulação cognitiva: Cartas, jogo do burro, jogo do dominó, entre outros; Ateliers de pintura; Ateliers de costura; Ateliers de artes manuais; Início dos encontros de Marchas Populares no Concelho de Odemira durante o mês de Junho; Dia Internacional do Piquenique; Celebração do início do Verão (Decoração da Instituição); Audição de cantares na Instituição</p>
julho	<p>Aula de ginástica uma vez por semana; Elaboração das fichas de alfabetização; Elaboração dos presentes de aniversário para os utentes; Celebração dos aniversários dos utentes que completam anos em julho; Missa mensal na Instituição; Atuação do “Grupo Sorriso” na Instituição; Elaboração da FACES 2021; Jogos de estimulação cognitiva: Cartas, jogo do burro, jogo do dominó entre outros; Ateliers de pintura; Ateliers de costura; Ateliers de artes manuais; Dia Mundial dos Avós; Passeios à FACECO 2021 com os utentes da Instituição; Audição de cantares na Instituição</p>
agosto	<p>Aula de ginástica uma vez por semana;</p>

	<p>           Elaboração das fichas de alfabetização;            Elaboração dos presentes de aniversário para os utentes;            Celebração dos aniversários dos utentes que completam anos em agosto;            Missa mensal na Instituição;            Atuação do “Grupo Sorriso” na Instituição;            Jogos de estimulação cognitiva: Cartas, jogo do burro, jogo do dominó, entre outros;            Ateliers de pintura;            Ateliers de costura;            Ateliers de artes manuais;            Execução da FACES 2021 (Feira das Atividades Culturais e Económicas de Sabóia);            Celebração do início do Verão (Decoração da Instituição);            Audição de cantares na Instituição         </p>
setembro	<p>           Aula de ginástica uma vez por semana;            Elaboração das fichas de alfabetização;            Elaboração dos presentes de aniversário para os utentes;            Celebração dos aniversários dos utentes que completam anos em setembro;            Missa mensal na Instituição;            Atuação do “Grupo Sorriso” na Instituição;            Jogos de estimulação cognitiva: Cartas, jogo do burro, jogo do dominó, entre outros;            Ateliers de pintura;            Ateliers de costura;            Ateliers de artes manuais;            26º Aniversário da Instituição;            Sardinhada da Amizade;            Celebração do Dia Internacional da Paz;            Celebração do início do Outono (Decoração da Instituição);            Audição de cantares na Instituição         </p>
outubro	<p>           Aula de ginástica uma vez por semana;            Elaboração das fichas de alfabetização;         </p>

	<p>Elaboração dos presentes de aniversário para os utentes;</p> <p>Celebração dos aniversários dos utentes que completam anos em outubro;</p> <p>Missa mensal na Instituição;</p> <p>Atuação do “Grupo Sorriso” na Instituição;</p> <p>Celebração do Dia Internacional do Idoso;</p> <p>Jogos de estimulação cognitiva: Cartas, jogo do burro, jogo do dominó, entre outros;</p> <p>Ateliers de pintura;</p> <p>Ateliers de costura;</p> <p>Ateliers de artes manuais;</p> <p>Dia Mundial do Pão;</p> <p>Dia Internacional da Animação;</p> <p>Audição de cantares na Instituição</p>
novembro	<p>Aula de ginástica uma vez por semana;</p> <p>Elaboração das fichas de alfabetização;</p> <p>Elaboração dos presentes de aniversário para os utentes;</p> <p>Celebração dos aniversários dos utentes que completam anos em novembro;</p> <p>Missa mensal na Instituição;</p> <p>Atuação do “Grupo Sorriso” na Instituição;</p> <p>Jogos de estimulação cognitiva: Cartas, jogo do burro, jogo do dominó, entre outros;</p> <p>Ateliers de pintura;</p> <p>Ateliers de costura;</p> <p>Ateliers de artes manuais;</p> <p>Celebração do Dia de S. Martinho;</p> <p>Audição de cantares na Instituição</p>
dezembro	<p>Aula de ginástica uma vez por semana;</p> <p>Elaboração das fichas de alfabetização;</p> <p>Elaboração dos presentes de aniversário para os utentes;</p> <p>Celebração dos aniversários dos utentes que completam anos em dezembro;</p>

Vafonso  
 F. Dias  
 T. Almeida  
 (C)  
 A.S.

V. Afonso  
[Handwritten signature]

Missa mensal na Instituição; Atuação do “Grupo Sorriso” na Instituição; Jogos de estimulação cognitiva: Cartas, jogo do burro, jogo do dominó, entre outros; Dia Internacional do Voluntariado; Ateliers de pintura; Ateliers de costura; Ateliers de artes manuais; Celebração do início do Inverno (Decoração da Instituição); Celebração do Natal; Audição de cantares na Instituição
---

**A Animadora Sociocultural**

Vanessa Afonso

**A Direção**

Fátima Maria Caires Casimiro Pereira Dias

[Handwritten signature]

Anabela Fernandes Augusto Paulo.

Daniela Martins

Amuel ~~António~~ Maria