

2015

Instituto Príncipe Real -  
Portugal

Admin

## Versão em Português

---

### CHALLENGE FOR LEARNERS

#### INTELLETTUAL OUTPUT 3



#### CULTURAL ACTIVITY OF OLDER PEOPLE



## Coordenadores de Projetos e Pesquisas



Arménio Pereira, Chefe do Departamento de Projetos Europeus. Coordenador Local do Projeto. Mestre em Gestão da Saúde. Escola Nacional de Saúde Pública. Prepara e implementa projetos significativos em diversos domínios, como o empreendedorismo, o emprego, a formação profissional, o diálogo social, a gestão da mudança e o envelhecimento ativo, as novas tecnologias, a educação, a cultura, a energia e o ambiente.



**Noémia Alves**, Mestre em Literatura Moderna pela Universidade Clássica de Lisboa. Chefe do Departamento de Cultura e Inovação Social. Coordenação de todas as atividades de campo.

## 1. INTRODUÇÃO

Partindo do pressuposto de que os idosos constituem um grupo social de risco, dada a precariedade da sua situação económica e a impossibilidade de acesso a bens e serviços fundamentais, sem esquecer a proteção dos seus direitos e a afirmação da sua imagem positiva na sociedade, Apostam em iniciativas que promovem o envelhecimento ativo, levando em conta, por um lado, quais são elas, suas reais necessidades ao nível bio-psico-social e, por outro, os recursos humanos e materiais disponíveis tanto na instituição quanto no entorno.

Todos nós devemos ter oportunidades de realização pessoal e, nesse sentido, é importante que as atividades sejam heterogêneas, levando em conta que a própria população idosa também é heterogênea e que cada um tem suas características e possui uma história de vida.

O planeamento das atividades consiste na ocupação do portador e seu envolvimento nelas, para que possa ter prazer em sua realização, entusiasmado com a participação, dissipando a imagem preconcebida de que os idosos são inúteis e inativos.

A realização de atividades e usuários visa proporcionar uma vida mais ativa e criativa, bem como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, desenvolvendo autonomia pessoal. Assim, é importante que as atividades sejam desenvolvidas em torno de:

- **Promoção da saúde:** Através do desenvolvimento de várias iniciativas, contribuem para minimizar e retardar os efeitos negativos do processo de envelhecimento, nomeadamente em termos de mobilidade / autonomia; O cuidado da saúde, comida, e outros. Pretende criar objectivamente factores protectores que contribuam para melhorar a sua saúde e consequentemente a sua qualidade de vida.
- **Educação - Formação:** Aumentar os níveis de conhecimento e melhorar as capacidades cognitivas, influenciando positivamente a sua auto-estima e o seu desenvolvimento pessoal.
- **Atividades ocupacionais:** Através da promoção de atividades ocupacionais, pretendemos aprimorar as habilidades funcionais, físicas e cognitivas e, simultaneamente, promover a interação com os outros, reforçando a interação e os laços sociais. Procura também criar uma nova relação dinâmica entre o Centro de Convivência e a juventude da comunidade para a transmissão do conhecimento, potenciando assim as relações intergeracionais.
- **Recreação:** Promover oportunidades de lazer e conhecimento de lugares de interesse histórico e cultural.

### 1.1.-Hobbies

Por que não considerar a adição de um hobby que você nunca teve o tempo para desenvolver antes?

Algumas ideias incluem:

- Costura / estofamento
- Artes e Ofícios
- Fabricação de joias
- Scrapbooking
- A fotografia é uma arte maravilhosa para idosos. Tirar fotos de tudo, de pessoas para flores também fornece material de recurso pronto para outros ofícios. Use as imagens para fazer colagens, estacionário especializado, ou mesmo começar scrapbooking.
- Jardinagem cama levantada
- Cozinha gourmet

Enquanto a modalidade cultural a animação surge como entidade criativa, gestora e produtora de um produto cultural, artístico e criativo. Como uma animação educativa aparece como motivação para a educação e formação, inicial e ao longo da vida. Em sua animação, a dimensão econômica aparece como atividade geradora de recursos econômicos e financeiros, como o auto-emprego ou como sua própria fonte de receita. Finalmente, a dimensão social, a animação e o animador renascem como meio de superar as desigualdades sociais e a promoção da pessoa e da comunidade.



## 2. Plano de atividades / hipóteses de trabalho

As atividades que sugerimos devem funcionar para a maioria dos grupos, mas sinta-se livre para ajustar o plano Baseado no que você sabe sobre os participantes e seu próprio estilo de facilitação.

Além disso, tentamos incluir o máximo de detalhes possível sobre como você pode explicar Atividades e ideias. Este plano de oficina pode ajudá-lo se você nunca facilitou um workshop como este antes, mas sinta-se livre para mexer com ele ou fazê-lo completamente diferente.

Janeiro		
Data	Actividades	Objectivos
2 a 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cantar as canções regionais de Janeiras;</li> <li>• Criar doações para a instituição;</li> <li>• Recolha e teste de canções alusivas a Janeiras ;</li> </ul>	Promover a interação entre crianças, idosos e comunidade;  Experimentar tradições;  Aprenda as histórias inerentes neste tempo;
07	Teatros de diferentes valências;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interação entre as diferentes valências, família e comunidade;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanche convívio;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver as capacidades físicas e cognitivas dos utilizadores;</li> </ul>
Todo o mês	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização de trabalhos manuais na Estação de Inverno;</li> <li>• Estampagem de chuva com dedos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar os idosos e as crianças para a importância de roupas quentes para evitar o frio;</li> <li>• Despertar as crianças e os idosos para as mudanças da natureza;</li> </ul>

Fevereiro		
Data	Actividades	Objectivos
Todo o mês	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparação para o desfile de Carnaval;</li> <li>• Recolha de materiais para a preparação de disfarces</li> <li>• Desenvolvimento de máscaras;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentivar a criatividade e a imaginação das crianças e dos idosos;</li> <li>• Diversão entre diferentes gerações;</li> </ul>
14	<p>Dia dos Namorados;</p> <p>Cartões de elaboração para o Dia de Valentine;</p> <p>Troca postal entre Valências;</p> <p>Contando a história de São Valentim;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acorde senso de amizade;</li> <li>• Fortalecer os laços entre todos;</li> </ul>
20	Carnaval parada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diversão intergeracional e comunitária;</li> </ul>

Março		
Data	Actividades	Objectivos
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comemore o Dia da Mulher;</li> <li>• As crianças fazem flores de papel para oferecer Ace Day Center Ladies e SAD;</li> <li>• Dê a todas as senhoras uma viagem à feira</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fornecer às mulheres um dia especial onde elas são o centro das atenções;</li> </ul>
19	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comemorar o Dia dos Pais;</li> <li>• Preparação do trabalho sobre os pais de cada um;</li> <li>• Exposição "Meu pai";</li> <li>• Preparação de uma banda para beneficiar a Instituição</li> <li>• Comemorar a Semana do Pai;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atribuir importância ao papel de pai na família;</li> <li>• Lembrando o passado com os pais;</li> <li>• Reunir pais e filhos;</li> <li>• Fazer as crianças mais distantes se lembrar deste dia e seu pai;</li> </ul>
21	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chegada de Primavera;</li> <li>• Embelezar as diferentes valências com obras feitas pelos usuários;</li> <li>• Os idosos plantarão flores e as crianças plantarão salsa, milho e feijão;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Envolver os usuários em questões ambientais;</li> <li>• Promover o contato com o mundo exterior e a Natureza;</li> </ul>
24	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Festa do Pai;</li> <li>• Desempenho de jogos tradicionais entre pais e filhos;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interatividade entre gerações e comunidade;</li> <li>• Promover uma tarde onde pais e filhos se reúnem e vivem juntos;</li> <li>• Fortalecer os laços emocionais,</li> </ul>

28	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dia Mundial do Teatro;</li> <li>• Preparação de um jogo em diferentes valências;</li> <li>• Apresentação de peças;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contato com o mundo da representação;</li> <li>• Promover momentos de fantasia e fantasia;</li> <li>• Desenvolvimento da capacidade de pensar e da memória;</li> </ul>
----	--	---

Abril		
Data	Actividades	Objectivos
2 a 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semana Santa;</li> <li>• Pastelaria de Páscoa confecção de bolos;</li> <li>• Leitura da Bíblia;</li> <li>• Ver a história de Jesus para as crianças e os idosos</li> <li>• Coleta de receitas de bolos de Páscoa por usuários mais velhos;</li> <li>• Confissões;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cultivando Fé e Religião;</li> <li>• Lembrando velhas tradições na Páscoa;</li> <li>• Desenvolver as diferentes receitas de bolos de Páscoa;</li> </ul>
27	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dia do Corpo de Bombeiros;</li> <li>• Perfuração na instituição;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostrar como agir em caso de emergência;</li> <li>• Sensibilização para possíveis perigos;</li> </ul>

Maio		
Data	Actividades	Objectivos
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dia das Mães;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apreciação do papel da mãe em nossa vida;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparação de um lembrete para oferecer às mães;</li> <li>• Fazer uma apresentação sobre a mãe de todos os usuários;</li> <li>• Lanche convívio;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revive memórias;</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dia Europeu da Música;</li> <li>• Convidar um grupo de terra para animar;</li> <li>• Fazer karaokê com crianças e idosos;</li> <li>• Jogos Tradicionais com música;</li> <li>• O professor de música expõe vários instrumentos musicais;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Despertar o gosto pela música;</li> <li>• Animação;</li> </ul>
18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dia Internacional dos Museus;</li> <li>• Visita ao Museu Municipal de Miranda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criar momentos de prazer e alegria;</li> <li>• Aprender sobre material arqueológico;</li> </ul>

Junho		
Data	Actividades	Objectivos
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dia Mundial da Criança</li> <li>• Peça teatral com idosos e crianças;</li> <li>• Lanche convívio;</li> <li>• Inflável para crianças;</li> <li>• Preparação de uma lembrança feita pelos idosos às crianças;</li> <li>• As crianças visitam idosos;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover relações intergeracionais;</li> <li>• Estabelecer relações estreitas entre valências;</li> <li>• Compartilhamento de conhecimentos, valores e sentimentos;</li> </ul>

5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dia do meio ambiente;</li> <li>• Plante árvore</li> <li>• Rastreo de um filme sobre diversidade;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilização para a importância do ambiente;</li> <li>• Preservação de espécies;</li> </ul>
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passeio de barco Moli-ceiro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apreciação do nosso património natural;</li> <li>• Satisfazer um sonho de usuários;</li> </ul>

Julho		
Data	Actividades	Objectivos
Todo o mês	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viver o verão</li> <li>• Decoração de diferentes cenários com tema de verão;</li> <li>• Desempenho de jogos tradicionais ao ar livre;</li> <li>• Piquenique;</li> <li>• Semana da Praia;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promoção do bem-estar dos usuários;</li> <li>• Fornecer momentos agradáveis de convivalidade e animação;</li> <li>• Promover a interação entre as diferentes valências;</li> </ul>
Todo o mês	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Festas populares</li> <li>• Desfile de Marcas Populares;</li> <li>• Desenvolvimento de marchas de trajes;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofereça muita diversão e alegria;</li> <li>• Conhecimento das músicas Marches;</li> </ul>
25	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passeio para a Feira de Santiago;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preservar hábitos e costumes;</li> </ul>
26	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dia Nacional dos Avós</li> <li>• Crianças promovendo uma noite de convívio para idosos;</li> <li>• Preparação de presentes para idosos;</li> <li>• Dia aberto à comunidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar envelhecimento ativo;</li> <li>• Fornecer a interação entre usuários, comunidades e famílias;</li> </ul>

Agosto		
Data	Actividades	Objectivos
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ação de Conscientização</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informar e avisar as precauções no tempo quente</li> </ul>
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piquenique no parque da vila;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informar e avisar as precauções no tempo quente</li> </ul>
17	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volte à piscina para uma aula de aeróbica aquática;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a convivência e agradáveis momentos de entretenimento</li> </ul>
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposição de fotos ao longo do ano em diferentes atividades;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentivar os usuários ao exercício físico</li> </ul>
25	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparação de um álbum de fotos para cada valência;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembrar e refletir sobre todas as atividades realizadas</li> </ul>

Setembro		
Data	Actividades	Objectivos
Todo o mês	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integração / recepção de todos os usuários;</li> <li>• Promover jogos para promover a socialização;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajudar na adaptação de novos clientes na instituição;</li> <li>• Desenvolver um bom relacionamento com a instituição dos usuários da família para responder às suas perguntas;</li> <li>• hábitos Aquisição (cooperação, estocagem, organização, autonomia e responsabilidade);</li> </ul>
21	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dia Mundial da Alzheimer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar as famílias para saber como lidar com tais pacientes;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividade de divulgação aberta à comunidade sobre a doença de Alzheimer;</li> <li>• Testes de despistagem Realização da doença;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a prevenir e retardar os efeitos da doença;</li> </ul>
23	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Outono / Chegada</li> <li>• Realização de trabalhos relacionados com o Outono;</li> <li>• Decoração de valências;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver o sentido do tato, do paladar e do cheiro;</li> </ul>
29	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escolher alguns frutos oferecidos pela comunidade;</li> <li>• Confeção tradicional de Já com a fruta escolhida;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cultivar hábitos e costumes;</li> <li>• Incentivar capacidades individuais;</li> </ul>

Outubro		
Data	Actividades	Objectivos
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contos tradicionais de amor;</li> <li>• Canções Populares de altura sem folhas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tradições de vida e valor;</li> <li>• Promover a interação entre utilizadores;</li> <li>• Idosos do compartilhamento de conhecimento para crianças;</li> </ul>
31	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halloween</li> <li>• Conduzir artesanato para decorar a Instituição;</li> <li>• Decoração de abóboras para usuários da família;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esclarecer os medos da infância;</li> <li>• Divulgar uma tradição internacional;</li> <li>• Promover o compartilhamento e a união entre a família;</li> </ul>

- Competição da melhor abóbora decorada;

Novembro		
Data	Actividades	Objectivos
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• São Martinho (11)</li> <li>• Magusto para usuários e comunidade;</li> <li>• Os idosos contam a lenda de São Martinho para as crianças;</li> <li>• Preparação de artesanato alusivo ao assunto;</li> <li>• Menu semanal com receitas elaboradas com nozes;</li> <li>• Filme tarde no Performing Arts Center;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tradições de vida e valor;</li> <li>• Promover a interação entre os utilizadores e a comunidade;</li> <li>• Promover a preservação das tradições populares;</li> <li>• Promover o valor da partilha através da legenda;</li> </ul>
29		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover uma noite de socialização e diversão;</li> </ul>

Decembro		
Data	Actividades	Objectivos
Todo o mês	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Festa da Família (28);</li> <li>• Preparação da festa da família;</li> <li>• Testar com os usuários e suas famílias para preparar um teatro;</li> <li>• Decorar a instituição com a família temática;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a interação entre usuários, comunidade e família;</li> <li>• Encorajar o trabalho em equipe;</li> <li>• Fortalecer os laços emocionais com os membros da família;</li> <li>• Incentivar a participação das famílias de usuários nas atividades da instituição;</li> <li>• Promover a criatividade;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acção de sensibilização com a comunidade sobre os laços familiares;</li> </ul>	
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminhe até Funcerâmica (cerâmica);</li> <li>• Os usuários são imagens para o berço em argila;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fornecer momentos de alegria e convivialidade entre os usuários;</li> <li>• Desenvolver habilidades motoras finas;</li> </ul>
17 a 21	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arranjos de Natal;</li> <li>• Rastreio do filme "Nascimento de Jesus"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalecer a imaginação;</li> <li>• Fortalecer a história da fé da vida de Jesus;</li> </ul>



## 3. PLANO DE TRABALHO

### 3.1.-Objectivos :

Que 60% dos idosos participam ativamente das diversas atividades de animação sócio-cultural.

### 3.2.- Indicadores de Avaliação do Projeto

A avaliação do Plano é realizada através de dados coletados sobre as atividades: Participação no mapa; relatório mensal.

#### Objetivos:

- Otimizar e compreender as funções cognitivas, necessidades, expectativas e motivações dos idosos;
- Trabalhar / melhorar as dimensões:
  - Físico,



## Cultural activity

- Biológicas,
- Psíquico,
- Intelectual,
- Espiritual,
- Emocional,
- Cultura, Social

De um para o outro;

- Proporcionar maior qualidade de vida, senso de utilidade, prevenção e estabilização da incapacidade ou retardar o processo de envelhecimento como um processo de ativação e estimulação do idoso;
- Proporcionar um envelhecimento saudável integrado;
- Promover uma variedade de actividades no tempo e no espaço mobilizando a participação dos idosos para criar estratégias de reforço da auto-estima;
- Privilegiar a interacção dos idosos com a família, reforçando assim a ligação e os laços afectivos como ambiente familiar e social como parte integrante das suas experiências;
- Aproximar as famílias da instituição por meio de actividades em parceria;
- Proporcionar iniciativas que promovam a alegria ea diversão;
- Fornecer momentos de bom humor e contato com a comunidade;
- Recordar experiências, costumes e tradições populares;
- Estimular um trabalho interativo com idosos e crianças.

### 3.3.-Recursos:

#### Humanos:

- Idosos;
- Diretor de Serviços Gerais;
- Especialista em animação sociocultural;
- Peritos de Serviço Social;
- Conselho Administrativo;
- Assistente de Ação Direta / empregadas auxiliares;
- Familiares;
- Crianças;
- Conductor;
- Outros empregados da instituição (quando necessário)
- Externo significa a instituição (quando necessário)

### 3.4-Materiais:

- Resíduos de materiais (materiais de desenho, materiais de pintura, materiais de modelação, adesivas, têxteis, etc.);
- Materiais recicláveis;
- Material audiovisual;
- Livros / revistas / jornais;
- Furgonetas;
- Autocarros;
- Materiais que ajudam a realizar os exercícios de educação física;
- Todos os materiais inerentes à preparação das atividades.

### 3.5- Físicos:

- Sala polivalente;
- Auditório;
- Refeitório;
- Espaços ao ar livre;

### 3.6.-Actividades:



O Plano de Atividades visa impulsionar os idosos sob a forma de uma variedade de atividades por um ano e direcionados para diferentes níveis de autonomia / dependência.

O Plano inclui parcerias em vários níveis, para adequar as atividades às limitações dos usuários, incentivando a participação de idosos com pessoas fora da instituição para uma interação saudável e diversificada em idades e experiências e, portanto, alegre e enriquecedora.

Considera as atividades previstas tanto a nível interno como a nível interinstitucional, permitindo uma maior interação com o objetivo de promover o envelhecimento ativo e a solidariedade entre gerações.

### 3.7-Motivação

Um conceito importante que você não pode deixar de mencionar é o da motivação. Sem motivação nada é feito. Para implementar um projeto de animação, é necessário que os

indivíduos estejam motivados ou ganhem motivação para fazê-lo. É, portanto, importante trabalhar este aspecto no público, e para isso é essencial conhecer os princípios da motivação.

São eles:

- O ser humano é motivado quando tem a oportunidade de fazer suas próprias ideias.
- O ser humano é motivado sempre que seu comportamento é avaliado por avaliações (positivas ou negativas) merecidas.
- Para que um indivíduo seja motivado, tem que ser estimulado diversas vezes.

**Material:** papel, caneta, livros de atividade, puzzles, damas, entre outros.

**Recursos humanos:** animador socio-cultural, estagiários (em estágio contínuo), idosos.

**Alvo:** Todos os usuários do Centro.

**Dias / Horário:** 2 vezes por semana, por 60 minutos por sessão.

**Resultados esperados:** partilha de conhecimentos, manutenção e melhoria das competências cognitivas.

Uma avaliação negativa do indivíduo ou de um comportamento que ele não pode ou não sabe modificar faz com que ele perca a motivação.

A maior fonte de motivação para o ser humano é capaz de alcançar com esforço, uma meta que ele próprio estabeleceu.

Frequentemente devido aos problemas do envelhecimento, os idosos começam desencorajados para algumas atividades. Diante dessas situações é essencial trabalhar com mensagens motivacionais, louvor e reconhecimento.

## 4. – Programa de Intervenção

### 4.1.- Grupo de Trabalho sobre o Grupo de Estimulação Cognitiva

O objetivo dos jogos de estimulação cognitiva é aumentar a atividade cerebral, retardando os efeitos da perda de memória e acuidade perceptiva e velocidade, e a reabilitação de funções executivas.

- Operações Aritméticas Simples;
- Jogos;
- Jogo da memória;
- Procura de palavras;
- Puzzles;

• Damas;

- Exercício de nomeação;
- Jogos de destreza manual;
- Exercício da memória recente, imediata, episódica e semântica;
- Exercício de orientação temporal, espaço e pessoal;
- Terapia de orientação para a realidade
- Atividades reminiscentes.
- Celebrações das Estações (orientar o usuário a tempo, desenvolver habilidades motoras finas, destreza manual, criatividade e espírito de improvisação dos usuários)

### 4.1.1.-O que são Habilidades Cognitivas?

A definição da palavra cognição significa o processo de conhecer e inclui todos os seus aspectos, tais como:

- Raciocínio
- Consciência
- Percepção
- Conhecimento
- Intuição
- Julgamento

As habilidades cognitivas são as capacidades mentais que uma pessoa tem que lhes permitem processar toda a informação que recebem de seus cinco sentidos. Essas habilidades são necessárias para que uma pessoa possa pensar, conversar, aprender ou ler. Eles são o que dão a uma pessoa a capacidade de re-chamar as coisas da memória. As habilidades cognitivas também são necessárias para:

- Analise as imagens e sons que seus sentidos percebem.
- Manter a concentração.
- Desenhar associações de várias informações.

## 4.2. ATELIER: Cozinha

A cozinha pode ser um lugar onde não só cozinhar, mas onde os valores são transmitidos, fortalecendo as raízes e fortalecendo as relações pessoais ao mesmo tempo é uma ferramenta de ensino que pode ser usado em práticas educativas para os usuários se reunirem, conversar sobre o diário Vida de seus hábitos alimentares, seus preparativos culinários e discutir planos futuros para melhorar seus hábitos alimentares.



O objetivo deste workshop é compartilhar conhecimentos de receitas, confecção de diferentes produtos, incentivar as habilidades motoras finas.

Esta atividade será desenvolvida através de:

- Criação de um livro de receitas, (uma vez por semana é feito levantando uma receita)
- Execução de compotas e doces,
- Fabricação de muffins secos, bolachas e bolos.
- Fabricação de sucos naturais e smoothies.

**Material:** oven, stove, kitchen supplies, handles, towels, aprons, caps and gloves, various foods.

Recursos humanos: animador sociocultural, estagiários (quando em estágio), idosos.

Alvo: Todos os usuários do Centro de Casa e Dia que desejam participar.

Dia / Duração: 2 vezes por mês, todos os dias, durando cerca de 120 minutos em cada sessão.

Resultados esperados: partilha de conhecimentos, manutenção e melhoria das capacidades cognitivas, melhoria da qualidade de vida e autonomia.



Dance develops creativity, independence and freedom. Dance as a way of living makes healthier daily life, for developing the socio affective domain, psychomo-

A comida está no coração da nossa comunidade. Compartilhe refeições e conversas com seus vizinhos enquanto você se une a suas refeições favoritas. Os residentes adoram se reunir com amigos e vizinhos para trocar receitas da família e compartilhar sua criatividade culinária! Se você realmente quer testar sua coragem na cozinha, você pode competir em um dos nossos populares "Iron Chef" cozinhar competições. Ou, se você está apenas olhando para aprender alguns novos truques, participar and priority compared to all other expressions of human creativity.



### 4.3.- ATELIER DANÇA

A dança trabalha memória, atenção, raciocínio, imaginação, criatividade e inúmeros benefícios para a saúde. Entre os principais benefícios trazidos pela dança:



Estudos mostram que o desenho ea pintura trabalham na coordenação de pessoas, ajudam com habilidades organizacionais e servem como um recurso terapêutico, é claro, combinado com outros tratamentos já realizados pelos idosos. Os canais sensoriais também são ativados durante a prática da pintura. Como resultado, ajuda a equilibrar as emoções e liberar sua imaginação e pensamentos.

Como é uma atividade que exige concentração, aumenta a capacidade de observação, prestando atenção aos menores detalhes e, claro, aumenta a verificação crítica sobre o progresso da pintura própria sobre tela. Para aqueles que vão fazer um curso de pintura, esta atividade também ajuda a melhorar as relações interpessoais, pois incentiva a comunicação entre colegas para trocar informações, dicas e novas técnicas.

Na verdade, os especialistas dizem que a atividade é muito interessante para todos os grupos etários, mas na idade avançada ajuda a ativar a memória. A razão é que, como qualquer outra atividade, requer aprendizado ao longo dos anos ajudando a manter os neurônios sempre ativos.

Benefícios cardiovasculares; Melhorar a linguagem corporal; Desinibição; Auto-conhecimento; Melhoria da auto-estima; Estimulação da circulação sanguínea; Melhorar a comunicação; Melhorar a capacidade respiratória; Fornece senso espacial, consciência corporal, alegria; Melhoria das relações interpessoais; Desenvolve o raciocínio abstrato; Auxilia na compreensão das culturas; Reduz ansiedade e estresse, liberando tensões; Reduz a inatividade física; Inclui conceitos e procedimentos como um campo de conhecimento e pesquisa; Auxilia na saúde mental; Aumenta o ciclo de relacionamento; Melhoria nos campos social, emocional e cognitivo; Incentiva a espontaneidade ea criatividade.

A dança é uma forma de animação que pode e deve ser desenvolvida com os mais velhos, pois para eles a dança está associada com memórias e experiências importantes em sua vida.

Esta actividade será desenvolvida através da organização de festas, bolas e noites de dança onde os utilizadores podem praticar dança de salão, dança tradicional, dança de círculo, onde os usuários a se expressar livremente.

Material: CDs de música popular, CD player, sistema estéreo e microfones.

Recursos humanos: animador sociocultural, estagiários (em estágio contínuo), idosos, artistas externos à instituição.

Alvo: Todos os usuários do Centro de Casa e Dia que desejam participar.

Dia / Duração: dias de festas de aniversário, festivais, com não mais de 90 minutos.

Resultados esperados: manutenção e melhoria das capacidades cognitivas, melhoria da qualidade de vida e autonomia.

### 4.4.- ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

As atividades de expressão plástica permitem ao usuário se expressar, desenvolver e estimular a imaginação e criatividade através de várias formas de expressão, desenvolver habilidades motoras finas, precisão manual e habilidades psico-motoras. Desenvolver o pensamento crítico, expressar suas preferências e razões para a ação, ao mesmo tempo em que promove o desenvolvimento e o enriquecimento das qualidades grupais, da coesão, do compartilhamento, do trabalho em equipe, da confiança, da sensibilidade, das relações interpessoais, da iniciativa e Auto-expressão.

Essas atividades podem passar por:

- Pintura
- Costura
- Trabalhos de feltro
- Modelagem
- Colagens- Crafts
- Modelagem (usando materiais como argila, polímero de argila e modelo de pasta)

Material: lã, algodão, tecido, agulha, papel, canetas, lápis, escova, lona, pintura, argila, argila de polímero, pasta de modelagem, contas, objetos de madeira, materiais reciclados.

Recursos humanos: animador sócio-cultural, estagiários (em estágios profissionais), idosos,



Alvo: Todos os usuários do Home and Day Center

Dias / Hora: 3 vezes por semana durante 120 minutos cada sessão (a ser ajustada de acordo com os requisitos / limitações dos usuários)

Resultados esperados: maior autonomia e satisfação, mostra e / ou venda de trabalho, partilha de conhecimentos.

### 4.4.1.-Mosaicos

Muitos idosos acham que a criação de mosaicos pode ser um grande passatempo. Eles podem trabalhar com peças pequenas ou grandes, dependendo do seu nível de destreza, bem como a sua visão. O mosaico pode ser um projeto planejado, ou pode simplesmente ser um sumário colorido.

Mosaico projetos que os idosos gostam de fazer muitas vezes incluem:

- Vasos de flores
- Molduras
- Molduras de espelho
- Pequenas mesas
- Jardim pedras de piso

Com a cerâmica, idosos podem criar obras de arte divertidas, bem como itens úteis diários como canecas, tigelas e cerâmica para jardinagem. Eles podem escolher esmaltar sua cerâmica.

Realmente quer entrar no hobby completo, mas muitas pessoas simplesmente gostam de mancha cerâmica bisque com tintas acrílicas e selá-los com um spray de spray acrílico.

## 4.5.- ATELIER DE EXPRESSÃO E COMUNICAÇÃO ORAL E BÁSICA

Esta atividade consiste em aulas de treinamento para manter a capacidade de usuários alfabetizados, incentivando a escrita e leitura, memória e concentração por:

- Pequeno ditado,
- Procura de palavras,

- Lendo histórias e livros,
- Contar histórias, poesia, contar histórias, notícias comentadas);
- Realização de uma revista mensal de notícias sobre as atividades da instituição,
- Montagem de contos e histórias voltados para diferentes grupos

Material: Papel, material de escrita, pintura, leitura de livros, adereços e guarda-roupa sempre que necessário

Recursos humanos: animador sócio-cultural, estagiários (no âmbito de estágios profissionais), idosos, meios externos à instituição.

Alvo: Todos os usuários do Centro de Casa e Dia que desejam participar.

Dias / Tempo: 2 vezes por semana, durante 60 minutos de grupo. Exercícios diários e supervisão individual.

Resultados Esperados: Espera-se uma melhora no nível de satisfação, aumento da confiança, manutenção e / ou melhora das habilidades cognitivas.

### 4.6.-Atelier Tecnologias TIC

Há uma esperança, uma compreensão generalizada e uma expectativa de que as tecnologias / TIC podem ajudar as sociedades a lidar com os desafios resultantes e melhorar a qualidade de vida dos cidadãos idosos. Existem diferentes expectativas quanto ao modo como as TIC podem afetar a vida social e económica nos países mais industrializados. O grupo etário mais idoso não é homogéneo no que se refere à educação, à renda ou mesmo aos diferentes tipos de deficiência, muitas vezes associados à idade, os idosos como grupo correm maior risco de serem excluídos dos benefícios da Sociedade da Informação.



Esta atividade consiste em aulas de treinamento para manter a capacidade dos idosos e abrir novas possibilidades de contato com parentes que estão no exterior.

Este workshop será desenvolvido através de:

- Desenvolvimento e consulta por e-mail
- Pesquisa de Notícias
- Preparação de Cookbook
- Skype

### Estar ao ar livre

Idosos que gostam de estar fora pode encontrar pássaro assistindo um passatempo fascinante. Podem manchar pássaros ou procurar penas ao fazer exame de um passeio da natureza, ou identificar a espécie do conforto de seu próprio quintal quando escutarem os pássaros cantam.

Outras atividades ao ar livre incluem:

- Piqueniques
- Pescaria
- Caças ao tesouro
- Jardinagem
- Saídas a parques e outros locais de interesse

Material: Computador, acesso à Internet

Recursos humanos: animador sociocultural, estagiários (quando em estágio), idosos.

Alvo: Todos os usuários do Centro de Casa e Dia que desejam participar.

Dias / Tempo: 1 vez por semana durante 60 minutos de grupo. Exercícios diários e supervisão individual.

Resultados Esperados: Espera-se uma melhora no nível de satisfação, aumento da confiança, manutenção e / ou melhora

das habilidades cognitivas.

---

A atividade física regular e o exercício físico são importantes para a saúde física e mental de quase todos, incluindo adultos mais velhos. Ficar fisicamente ativo e exercitar regularmente pode produzir benefícios de saúde a longo prazo e até mesmo melhorar a saúde de algumas pessoas idosas que já têm doenças e deficiências. É por isso que especialistas em saúde dizem que os adultos mais velhos devem ter como objetivo ser o mais ativo possível.

---

### 4.7.- Atividades recreativas

Uma animação lúdica tem como objetivo entreter as pessoas e o grupo, ocupa seu tempo e promove a interação e disseminação do conhecimento, das artes e do conhecimento. Existem muitas atividades divertidas que pessoas idosas podem participar para manter suas mentes afiadas, corpos fortes e espíritos elevados. Quer se trate de passar o tempo ao ar livre, jogar jogos com a família e amigos, ou gastar tempo trabalhando em um hobby favorito, fazendo coisas que amam pode beneficiar o bem-estar geral de todos os idosos.

Dia Mundial da Saúde

Dia Mundial das Enfermeiras

Dia Mundial do Livro

Dia Mundial da Dança

Dia Mundial do Meio Ambiente

• **Atividades ao ar livre**

- Aproveite o ar fresco e o céu azul largo? O céu é o limite para idosos ativos! Antes de embarcar em qualquer novo exercício regimes ou atividades físicas, obter a aprovação do seu médico.
- Voltar às atividades da natureza: Pesca, jardinagem e caminhadas são atividades divertidas a qualquer idade. Enquanto você está nisso, amplie seus horizontes e tente
  - observação de pássaros.
- Letterboxing: Nunca ouviu falar de letterboxing? É uma atividade ao ar livre divertida que combina caminhadas e caça ao tesouro. Saiba mais sobre isso.
- Desportos: Se você tem a aprovação do seu médico para fazer desportos, quebrar os tacos de golfe, bola de futebol, ou dez-

Comemorando os Santos Populares

Dia dos avós

Semana dedicada à infância

Aniversário da Misericórdia

Ceia de Natal,

festa de Natal

Caminho da Cruz

Dia Mundial dos Doentes

Dia da Família Comemoração,

Celebração do Dia das Mães e Dia dos Pais



a imagem.

- Caça ao tesouro: crie uma caçada de scavenger com um amigo ou tente geocache.
- Cultive sua comida: Experimente a jardinagem, mas não apenas a jardinagem antiga - faça crescer a sua comida. Ele deixa você fora, você sabe exatamente de onde sua comida veio, e é bom para o ambiente.
- Alugar um caiaque: Se você ama uma aventura, tente alugar um caiaque para explore a água. Algumas empresas oferecem viagens especiais e descontos para idosos.

## 4.8.- ATIVIDADES DE DESPORTO E JOGOS DE ANIMAÇÃO

As aulas de exercício destinam-se a garantir as condições de saúde dos usuários, promovendo a sua saúde, tentando combater um

estilo de vida sedentário e desenvolver suas capacidades físicas e intelectuais através de simples tarefas de manuseio articular e muscular permitindo-lhe maior qualidade de vida. Eles poderiam participar de uma liga seniores ou jogar com os amigos no parque local ou centro de rec.

A escolha dos desportos é limitada apenas pela sua condição física e interesse.

Algumas das possibilidades incluem:

- Golfe
- Ténis
- Croquet
- Badminton
- Softbol

Esta atividade tem como objetivos aumentar o autocontrolo, melhorar o tempo de lazer, o desenvolvimento de habilidades físicas, combater estilos de vida sedentários e estresse, prevenção da depressão e aumentar a autoestima. Esta atividade será desenvolvida através de exercícios de aquecimento, jogos tradicionais e desportos, caminhadas, uso da bicicleta elétrica e Bares.

Material que pode ser utilizado: bolas, cordas, garrafas de plástico, bolas específicas para jogo de boccia, cadeiras, elásticos, paus, tecido, tapete e ciclismo, entre outros.

Recursos humanos: animador sociocultural, estagiários (ao executar estágios profissionais), idosos, externos significa a instituição.



Alvo: Todos os usuários do Centro de Casa e Dia que desejam participar.

**Dias / Horário:** 3 vezes por semana durante 40 a 90 minutos por sessão (a ser ajustado de acordo com os requisitos / limitações dos usuários)

Um componente importante da animação, no seu sentido mais brincalhão e mais puro, é o jogo. Brincar,

brincar, como um adulto, também se encaixa os mitos e estereótipos que defendem que jogar, jogar é brincadeira de criança. Grande erro, o desejo de tocar nos acompanha ao longo da vida, mas nossos diferentes papéis sociais assumidos nos distraem da prática do jogo regular, o que não eliminou, no entanto, nosso desejo de fazê-lo. O jogo, seja em crianças, adultos ou idosos é das melhores maneiras de transmitir uma mensagem e se divertir. Com o jogo podemos:

- Siga nossa criatividade;
- Liberte a tensão e as emoções;
- Positivamente orientar a angústia diária;
- Refletir;
- Aumentar o número de amizades e relacionamentos
- Divirta-se
- Aumentar o nível cultural e o compromisso coletivo;
- Tem predisposição para desempenhar outras funções;
- Obter integração intergeracional quando as oportunidades possíveis.

## 5.- CONCLUSÃO



A animação cultural define, em geral, a maneira de trabalhar em todos os campos de desenvolvimento da qualidade de vida de uma determinada comunidade. É um conjunto de passos para facilitar o acesso a uma vida mais ativa e criativa, para melhorar as relações e a comunicação com os outros, para uma maior participação na vida da comunidade a que pertence, desenvolvendo a personalidade do indivíduo e sua autonomia.

O entretenimento cultural é apresentado, bem como uma perspectiva ampla Mudança / transformação social e como uma nova área para a educação e recreação cultural.

Quanto à animação especificamente para os idosos, isto é definido como um estímulo da vida mental, física e emocional dos idosos. A animação encoraja-a a empreender certas atividades que contribuem para o seu desenvolvimento, dando-lhe o sentimento de pertencer a uma sociedade na qual a evolução pode continuar a contribuir. Contrariando a ideia de que a maioria dos idosos têm, que já não é bom para nada, que não interessa a família, muito menos para a sociedade.

Nesta edição da sociedade, exclui os idosos ou às vezes são eles mesmos idosos que se excluem, já devido a essas ideias preconcebidas que já não são bons para nada e que só os deixou morrer.

É uma das funções excitantes - no contexto da animação dos idosos - fazer com essas ideias e preconceitos desaparecer ou em outros casos, eles nunca surgem. Para isso, o animador é incumbente de criar movimento, vida e atividades. É preciso apresentar propostas e sugestões, que seduzem, imaginem, despertem, inspirem e influenciem os idosos, sem exercer nenhuma obrigação ou exigência.

### 6.BIBLIOGRAFIA

- Barbarash, L. (1999). *Multicultural Games*. Champaign, IL: Human Kinetics Press, 1999. 75 games from 43 countries or cultures.
- Bell, R. C. (1979). *Board and Table Games from Many Civilizations* (Rev. ed). New York: Dover. 182 board and tabletop games.
- Bernier-Grand, C. T. (2002). *Shake it, Morena! and other folklore from Puerto Rico*. Brookfield, CT: Millbrook. Traditional songs, games, riddles, recipes, and stories.
- Braman, A. N. (2002). *Kids Around The World Play! The Best Fun and Games From Many Lands*. New York: Wiley. Crafts, activities and games.
- Compass Point Books (2001, 2002). *Games Around the World*. Minneapolis, MN: Compass Point Books. 8 books, on Dominoes, Hopscotch, Jacks, Marbles, Magic Tricks, Yo-Yo Tricks, Card Tricks and Juggling, with variations and how the game is played in different countries.
- Corbett, D., Cheffers, J., Sullivan, E. C. (2001). *Unique Games and Sports Around the World: A Reference Guide*. Westport, CT: Greenwood.
- Devoogt, A., & Russ, L. (1999). *The Complete Mancala Games Book: How to Play the World's Oldest Board Games*. New York: Marlowe. Rules for an array of different Mancala games.
- Fletcher, A. C. (1994). *Indian Games and Dances With Native Songs: Arranged from American Indian Ceremonials and Sports*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Fowler, S. M., & Mumford, M. G. (1995). *Intercultural Sourcebook: Cross-cultural Training Methods*. Interactional methods of role plays, cultural contrast, and simulation games, and the cognitive methods of critical incidents, cultural assimilators and case studies.
- Gust, J., & McChesney, J. M. (1995). *Learning About Cultures: Literature, Celebrations, Games and Art Activities*. Carthage, IL: Teaching & Learning Company.
- Hamilton, L. (1996). *Child's Play Around the World: 170 Crafts, Games, and Projects for Two-To-Six-Year-Olds*. New York: Berkeley Group/Perigee.
- Jones, B. (1987). *Step It Down: Games, Plays, Songs and Stories from the Afro-American Heritage*. Athens, GA: University of Georgia Press.
- Kimble-Ellis, S. (2002). *Traditional African American Arts and Activities*. New York: Wiley.
- Kirchner, G. (2000). *Children's Games from Around the World* (2nd ed.). Boston: Allyn and Bacon.

- Lankford, M. D. (1996). *Hopscotch Around the World*. New York: Beech Tree Books.
- Milord, S. (1999). *Hands Around The World: 365 Creative Ways to Build Cultural Awareness and Global Respect*. Milwaukee: Gareth Stevens.
- Murphy, S. (n.d.) *The Teacher's Handbook of Multicultural Games Children Play*. Ann Arbor, MI: Robbie Dean Press. 45 games from all over the world, with lessons plans for the classroom.
- Nelson, W. E., Glass, H. (1992). *International Playtime: Classroom Games and Dances from Around the World*. Carthage, IL: Fearon Teacher Aids.
- Onyefulu, I. (1999). *Ebele's Favourite: A Book of African Games*. London: Frances Lincoln.
- Orlando, L. (1999). *The Multicultural Game Book (Grades 1-6)*; New York: Scholastic. 70 traditional games from 30 countries.
- Pilger, M. A. (2002). *Multicultural Projects Index: Things to Make and Do to Celebrate Festivals, Cultures, and Holidays Around The World*. Englewood, CO: Libraries Unlimited.
- Powell, D., Hopson, D. S., & Clavin, T. (1996). *Juba This and Juba That: 100 African-American Games for Children*. New York: Simon & Schuster/Fireside.
- Sierra, J. (1995). *Children's Traditional Games: Games from 137 Countries and Cultures*. Phoenix, AZ: Oryx Press.
- Zaslavsky, C. (1998). *Math Games and Activities From Around the World*. Chicago: Chicago Review Press.

## INDICE

- 1 Introdução
- 1.1 Hobbies
- 2 Plano de trabalho
- 2.1 Objetivos
- 2.2 Indicadores de Avaliação de Projetos
- 2.3 Recursos
- 2.4 Materiais
- 2.5 Físico
- 2.6 Atividades
- 2.7 Motivação
- 3 Programa de intervenção
- 3.1 Workshop sobre Grupo de Estimulação Cognitiva e Grupo Pequeno
- 3.1.1 O que são habilidades cognitivas?
- 3.2 Atelier: cozinhar
- 3.3 Dança do ateliê
- 3.4 Atelier de expressão plástica
- 3.4.1 Mosaicos
- 3.5 Atelier de expressão e comunicação oral e corporal
- 3.6 Atelier Tecnologias TIC
- 3.7 Atividades recreativas
- 3.8 Atividades esportivas e jogos de animação
- 3.8.1 Idéias de atividades que constroem o corpo
- 3.8.2 Andando
- 3.8.3 Ciclismo
- 3.8.4 Passeios de barco
- 3.8.5 Pescaria
- 3.8.6 Natação
- 3.8.7 Outros esportes
- 3.8.8 Jogos de festa
- 3.8.9 Jogos de esporte
- 3.9 O artesanato ajuda a melhorar a qualidade de vida
- 3.10 Música traz benefícios de saúde física e mental para os idosos
- 3.11 A dança remove a depressão de idosos e ajuda a exercitar a mente
- 3.11.1 A dança e o cérebro do idoso
- 3.12 O cinema como integração cultural de idosos
- 3.13 Drama e teatro
- 3.14 Viajando
- 3.14.1 Benefícios de Viajar como um Grupo
- 3.15 Leitura
- 3.16 Jogos de vídeo melhora qualidade de vida para idosos



## Cultural activity

- 3.16.1 Jogos
- 3.16.2 Puzzles
- 3.16.3 Jogos de cartas
- 3.16.4 Jogos de tabuleiro
- 3.16.5 Outros jogos
- 3.16.6 Other group elderly activities

4. Conclusão

5 Bibliografia