

Centro Social e Cultural da Imaculada Conceição de Salvada

Relatório
de
Atividades
2017



Índice

Introdução	2
Temáticas – Plano Atividades 2017	3
Benefícios do Plano de Atividades na 3ª Idade	4
Jogos /Atividades Psicomotoras.....	5
Atividades Sensoriais	8
Atividades Físicas	10
Atelier de Leitura	12
Expressão Plástica e Artística	14
Atelier de Culinária.....	16
Atividades Cognitivas.....	18
Viagens Culturais e Atividades em Parceria.....	21
Aniversários	25
Festividades.....	26
Conclusão	28
Índice de imagens	29
Assinaturas.....	31

Introdução

O relatório de atividades de 2017, tem como objetivo verificar e avaliar as atividades executadas no ano precedente, de modo a verificar como é que os utentes beneficiaram com as atividades e de que forma poderemos melhorar e implementar novas atividades nos anos seguintes.

O plano de atividades de 2017 abrangia a maioria das temáticas necessárias para potenciar e estimular as capacidades dos idosos, melhorando significativamente a qualidade de vida dos mesmos.

Através da realização das atividades foi possível verificar de forma geral a evolução e deterioramento dos idosos, a nível físico e cognitivo.

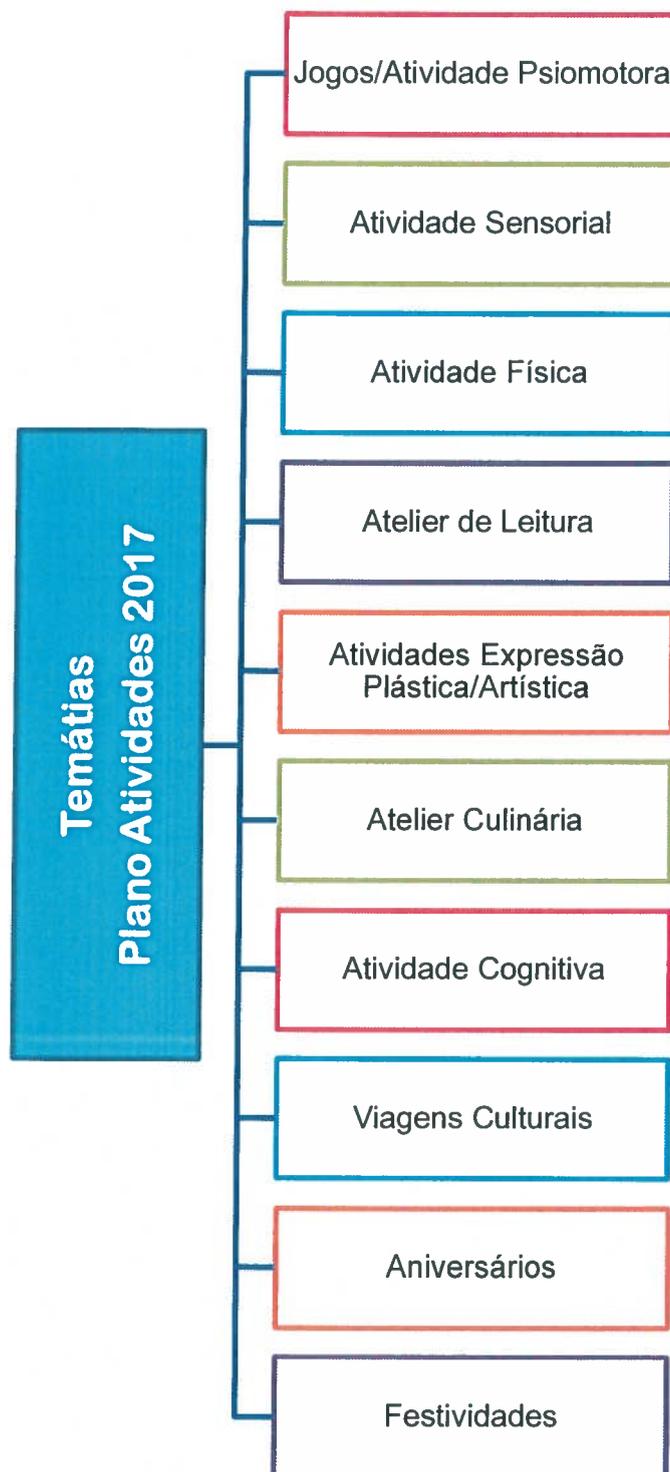
No âmbito das atividades socioculturais foi desenvolvida uma página de facebook, onde são colocadas as atividades diárias e semanais realizadas. Esta foi uma forma encontrada de proporcionar um contato ainda que indirecto entre os vários familiares/amigos e os utentes. A página pode ser acedida através do link www.facebook.com/csimaculadaconceicaosalvada.

Todas as atividades realizadas no ano de 2017 foram fundamentais para um envelhecimento saudável e ativo.

Neste relatório consta de forma geral os vários temas referidos no plano de atividades, bem como uma pequena reflexão sobre os mesmos e cada tema é complementado com registos fotográficos do momento da execução das atividades.



Temáticas – Plano Atividades 2017



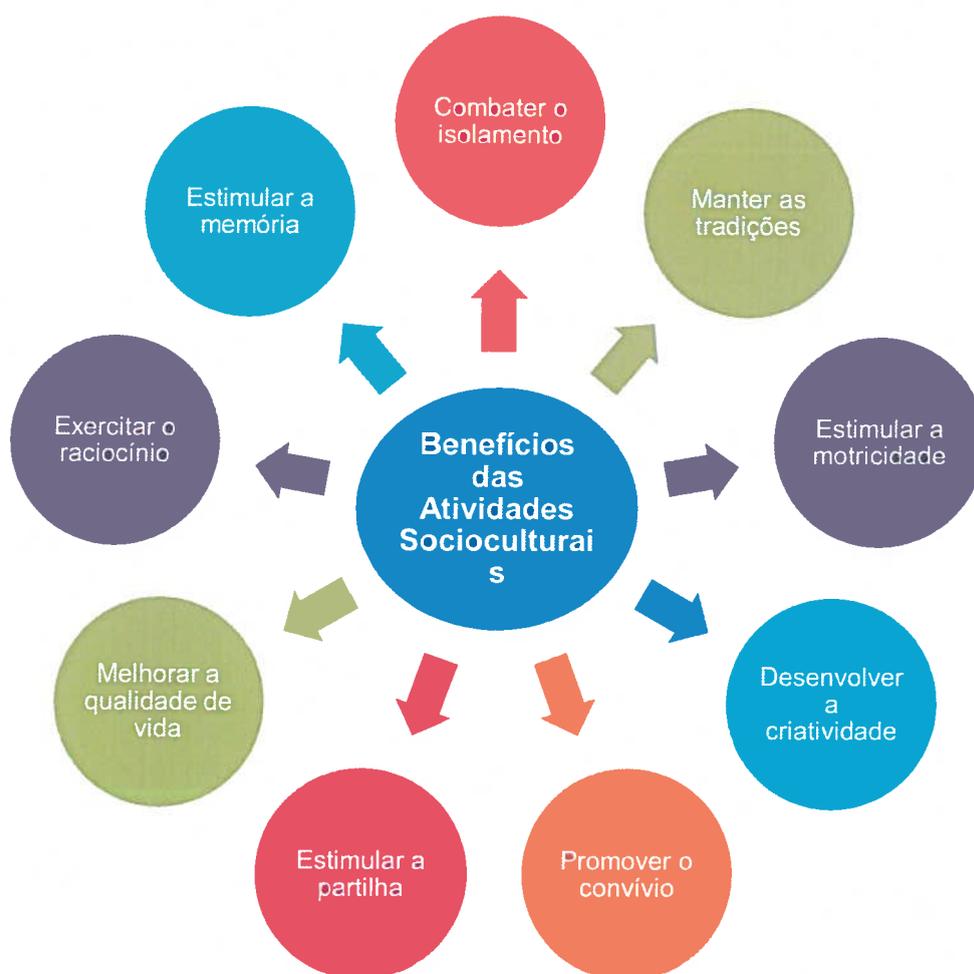
Benefícios do Plano de Atividades na 3ª Idade

São inúmeros os benefícios das atividades socioculturais realizadas na 3ª idade.

Com o avançar da idade há determinados movimentos do corpo que começam a ser mais complicados de realizar, pequenas reflexões e até mesmo ações do dia-a-dia que se vão verificando cada vez mais difíceis.

Não só a parte física começa a dar sinais de desgaste, como também a parte cognitiva.

As atividades como podemos verificar no esquema abaixo, servem para tentar melhorar a parte cognitiva e motora, como é o caso da memória, do raciocínio lógico, da concentração, da motricidade fina e grossa, entre outros.



Jogos /Atividades Psicomotoras

Os jogos e atividades psicomotoras são importantes para melhorar a motricidade, estimular a concentração e preservar as capacidades cognitivas.



Imagem 1

Imagem 1 – Bowling

Como é possível verificar nesta fotografia, o Jogo do Bowling foi adaptado do jogo original às necessidades e capacidades dos idosos.

Material: 8 garrafas de água vazias, 4 bolas coloridas e 1 cadeira.

Jogo: Os idosos com as 4 bolas terão de derrubar o maior número de garrafas possíveis.

Objetivos: Motricidade, pontaria e raciocínio lógico.

Imagem 2 – Jogo do Equilíbrio

Material: 1 Cruz em papelão (grande), 4 círculos coloridos e 1 orientador.

Jogo: Os idosos iniciam de frente para os círculos coloridos, e é dada uma “ordem” por exemplo – “Pé direito no círculo verde”, “os dois pés no círculo rosa”, que terão de cumprir até completarem todas as ordens e passarem por todos os círculos.

Objetivos: Equilíbrio, raciocínio, concentração e motricidade.

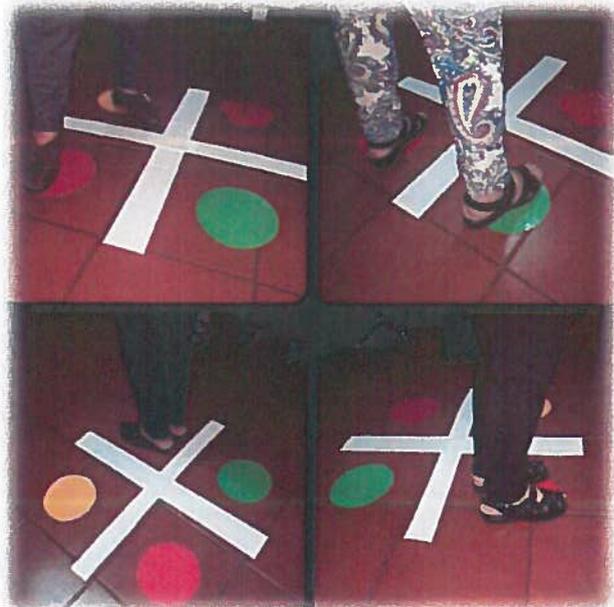


Imagem 2

Através destas atividades, implementadas de forma lúdica, conseguimos estimular o trabalho em equipa e fomentar um pouco de competitividade, algo que com o passar dos anos começa a desaparecer.



Imagem 3 – Jogo das 4 Tampas

Material: 4 tampas de garrafas de água, papel autocolante colorido (para o chão), formando 4 quadrados e 1 cadeira.

Jogo: Os idosos sentados, iniciam o jogo jogando uma tampa para o primeiro quadrado, depois outra tampa para o segundo e assim sucessivamente até terminarem as tampas e estar cada uma no seu quadrado.

Objetivos: Motricidade, pontaria, raciocínio, concentração, e controle da força.

Imagem 3

Com a implementação regular deste tipo de atividades é possível verificar o desenvolvimento do idoso ao longo do tempo, e verificar também o seu desgaste. As atividades podem ser feitas com objectos simples do dia-a-dia, com material reciclado e até mesmo com recurso a imagens.

Imagem 4: Jogo do Balão

Este jogo é uma adaptação do comum jogo das raquetes, mas com materiais mais leves e de tamanho superior.

Material: 2 tubos em papelão grosso, 1 balão semicheio, 2 cadeiras e 1 cronómetro.

Jogo: Um dos dois idosos inicia o jogo jogando o balão ao ar e acertando com o tubo de forma a passa para o colega da frente. Ganha pontos sempre que o outro idoso deixe cair o balão no chão. O jogo termina quando terminar o tempo.

Objetivos: Motricidade, pontaria, equilíbrio e competitividade.



Imagem 4

As atividades ou jogos psicomotores podem ser adaptados de jogos tradicionais já existentes, alterando apenas algumas regras ou os materiais utilizados.

Para este tipo de atividades optámos por utilizar o máximo de materiais recicláveis possíveis, para não só ajudar no ambiente, como para poupar os recursos existentes para outros tipos de atividades.

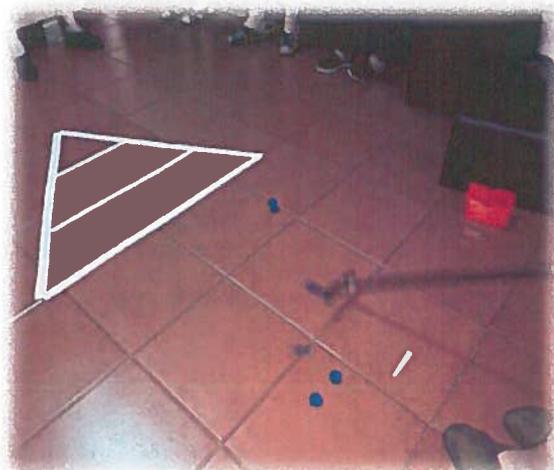


Imagem 5

Imagem 5: Jogo da pirâmide

Materiais: 6 tampas de garraão, papel autocolante colorido para desenhar uma pirâmide no chão em 3 níveis de dificuldade, uma cadeira e uma bengala.

Jogo: As tampas são colocadas em fila, de frente para a pirâmide. O idoso, que está sentado, terá de acertar nas tampas com o apoio de mão da bengala, de forma a empurrar as mesmas para dentro da pirâmide. O nível mais difícil é o topo, por ser um espaço mais curto e estar mais longe. São dadas pontuações (1-base, 2-meio e 3-topo), consoante o patamar onde ficarem as tampas.

Objetivos: Motricidade, concentração, pontaria, raciocínio e competitividade.

Imagem 6 – Jogo Atira o Disco

Material: 5 círculos feitos em papelão grosso recortados por dentro, 1 base com 1 tubo em papelão colado no chão e 1 cadeira.

Jogo: O idoso sentado terá de lançar os discos/círculos de forma a acertar no tubo, ficando enfiados no mesmo.

Objetivos: Motricidade, pontaria, competitividade, concentração, controle da força e velocidade.



Imagem 6

Atividades Sensoriais

As atividades sensoriais são fundamentais para o desenvolvimento cognitivo e para a estimulação dos sentidos. Os sentidos são o mecanismo que o nosso corpo utiliza para sentir o mundo que o rodeia.



Imagem 7 - O que está dentro?

Materiais: Balões opacos, arroz, feijão, massa, grãos, copos de plástico.

Jogo: A atividade consiste em utilizar balões opacos que são usados para ocultar objetos, os idosos, através do tato, têm de decifrar o que está dentro do balão e colocar no copo com o objecto certo.

Objetivos: Sensibilidade, concentração e raciocínio.

Imagem 7

Através deste tipo de atividades conseguimos verificar e analisar de forma geral a perda da sensibilidade e a regressão dos sentidos com o avançar da idade.

Imagem 8 - O que está dentro?

Materiais: Folhas brancas com desenho, caixas e feijão.

Jogo: A atividade consiste em utilizar os feijões para preencher os desenhos que estão na folha.

Objetivos: Sensibilidade, concentração e raciocínio, motricidade fina.



Imagem 8

Os sentidos tais como a audição, a visão, o tato entre outros vão ficando cada vez mais deteriorados e é necessário atividades que estimulem esses mesmos sentidos, nomeadamente atividades com texturas, com cheiros e sons.



Imagem 9

Imagem 9 – Seleção de leguminosas Secas

Materiais: 3 caixas vazias, feijão branco, feijão vermelho, grão, feijão-frade, 3 caixas para colocar as leguminosas secas misturadas.

Jogo: A atividade consiste em separar as leguminosas secas por tipo e colocar cada espécie nas caixas vazias.

Objetivos: Sensibilidade, concentração e raciocínio, motricidade fina.

As perdas sensoriais dos idosos não podem ser só associadas aos sentidos (tato, audição, visão, olfacto e paladar), mas também à perda dos movimentos dos membros, à falta de força dos músculos, os reflexos mais lentos e às capacidades reacionais que ficam cada vez mais dificultadas.

Assim sendo, as atividades sensoriais são um complemento às atividades psicomotoras, cognitivas e físicas, pois todas juntas vão permitir obter um envelhecimento com maior qualidade de vida.

Imagem 10 – Plasticina

Materiais: Plasticinas coloridas, palitos e moldes.

Jogo: A atividade consiste em moldar a plasticina, formando vários objectos

Objetivos: Sensibilidade, concentração, criatividade e motricidade fina.



Imagem 10

Atividades Físicas

As atividades físicas, promovidas por uma professora de educação física (Sandra Ventura), executadas semanalmente, desenvolvem a motricidade, o sentido de orientação e fomentam o trabalho em equipa e ajudam a retardar a dependência física.

Imagem 11 – Ginástica no interior

Na ginástica dentro da instituição, os idosos estão sentados, para evitar possíveis desequilíbrios, e fazem pequenos movimentos a todos os membros do corpo, nomeadamente ao pescoço, braços, mãos, joelhos pernas, pés, entre outros.

Estes movimentos são feitos dentro da velocidade e capacidade de cada um.



Imagem 11

Através das atividades físicas, conseguimos estimular os idosos a movimentar os membros superiores e inferiores, através de exercícios moderados e através de pequenas caminhadas, onde aproveitam por sair da instituição e ver outras pessoas.



Imagem 12

Imagem 12 – Caminhada

Não é necessário caminhar por muito tempo, nem fazer grandes distâncias, basta caminhar a distância de uma rua, a um passo normal/lento, dentro da capacidade de cada idoso e parar as vezes que forem necessárias para descansar, para que estes já estejam a beneficiar desta atividade.

A parte motora é responsável pela movimentação dos membros superiores e inferiores, pelo andar, e também pela postura. Com o avançar da idade os idosos ficam cada vez mais limitados fisicamente, sofrendo alterações na postura e a perda de tonificação muscular, o que provoca desequilíbrios e consequentemente uma maior frequência a quedas.



Imagem 13

Imagem 13 – Ginástica no exterior

Na semana do idosos, proporcionámos aos idosos mais ativos fazerem a ginástica no jardim público de Beja, onde estes fizeram o mesmo tipo de exercícios que fazem na instituição, mas ao ar livre e num ambiente sereno, aproveitando a natureza.

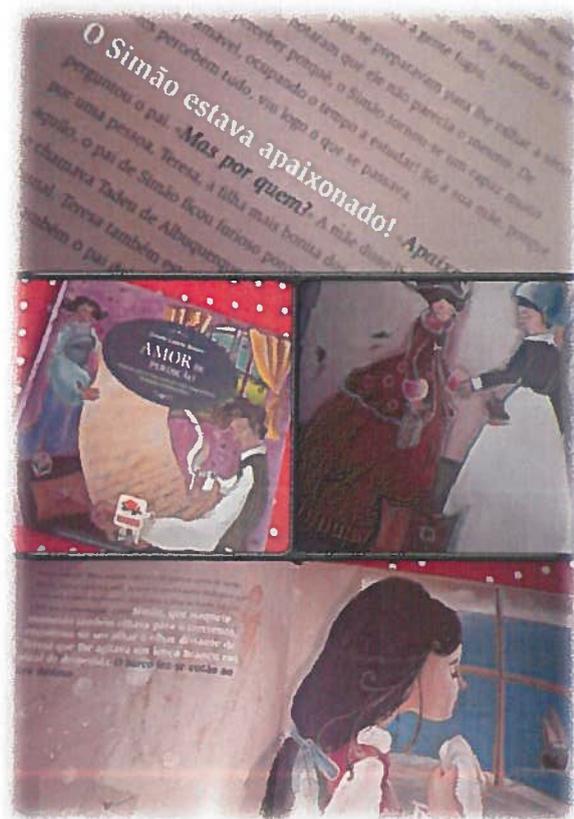
Foi uma experiência prazerosa e que iremos repetir mais vezes.

É comum a ideia de que o melhor é deixar o idoso quieto para não se cansar, não se preocupar, não se magoar fisicamente, mas essa é uma ideia errada, visto que é necessário fazer o oposto e estimular ao máximo o movimento, instigar a que não fique inerte e continuar a fazer enquanto pode toda a sua rotina, dentro da sua velocidade e capacidade.

Atelier de Leitura

As atividades de leitura desenvolvem a concentração e estimulam a memória.

A literatura é o elo de comunicação entre gerações, e as histórias, escritas neste século ou nos séculos anteriores, tem sempre algo em comum com a história de vida de quem lê ou ouve.



**Imagem 14 – Sessão de leitura
“Amor de Perdição” Camilo
Castelo Branco**

Durante as sessões de leitura efetuadas semanalmente, ao longo do ano, os idosos ouvem atentamente a história, que é contada dando ênfase às descrições das personagens, adicionando sons e gestos ao longo da leitura, de modo a torná-la mais intensa e emotiva.

Após a leitura da história os idosos falam entre eles sobre o tema e por vezes até associam à atualidade ou a uma história real que eles conhecem.

Imagem 14

Através dos ateliers de leitura os idosos podem dar asas à imaginação, ao mesmo tempo que ficam a conhecer algumas das obras mais emblemáticas dos nossos escritores portugueses.

Existe sempre um momento para reflexão sobre a história, as suas personagens e as características das mesmas, onde é possível verificar de que forma os idosos entenderam a leitura.



Imagem 15



Imagem 16

Imagens 15 e 16 – Sessão de leitura Entre Margaças e Urtigas - Poesia

Um dos livros que os utentes mais gostaram foi o acima designado, que contem poesia.

A poesia com a temática do campo, das atividades do dia-a-dia, das questões do quotidiano, faz com que os idosos se sintam próximos da poetisa e das histórias que os poemas retratam.

Muitos deles no final recordaram rimas, prosas, poemas que diziam na sua juventude, enquanto trabalhava no campo.

A atividade intelectual na 3ª idade é fundamental para manter os idosos ativos evitando ou retardando o surgimento de doenças neurológicas degenerativas, estimulando também a compreensão verbal.

A maioria dos idosos da nossa instituição são iletrados, não lhes sendo possível ler nem conhecer nenhuma história ou livro, e as sessões de leitura proporcionam uma experiência e um contato com a literatura, que de outra forma não poderiam vir a ter.

Expressão Plástica e Artística

As atividades de expressão plástica e artística, presentes no plano de atividades, tem como objetivo estimular a criatividade, desenvolver a motricidade fina, a coordenação psico-motora, a precisão manual e a desenvolver o gosto estético, bem como, fomentar o trabalho em equipa e promover a entreatajuda.



Imagem 17 – Manjericos de Papel

Colagem e pintura de manjericos de papel para decorar o refeitório, no âmbito das comemorações dos Santos Populares

Imagem 17

O desenvolvimento das atividades de expressão plástica e artística, levam a uma maior entreatajuda entre os utentes e serve para que estes se sintam úteis.

Imagem 18 – Paineis do 25 Abril

Recorte e colagem de bolas de papel seda, para a decoração de um cravo, símbolo da Revolução dos Cravos – 25 Abril.

Foi feita uma recolha de relatos, de todos os utentes, de onde estavam na altura em que se deu a revolução. Esses relatos foram impressos e colados no painel.



Imagem 18

Através das artes plásticas é possível proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir e de libertar algum stress ou tensão, sendo uma forma de relaxamento.



Imagem 20



Imagem 21



Imagem 19

Imagens 19, 20 e 21 – Árvore de Natal

Molde, recorte, colagem e pintura de uma Árvore de Natal, com recurso a materiais reciclados (caixas de papelão e caixas de ovos).

Primeiro iniciámos o molde da árvore, que pintámos em seguida. Depois recortámos as caixas de ovos, aproveitando as partes redondas e pintando de várias cores, simbolizando as bolas de natal.

Por fim colámos as “bolas” na árvore e afixámos a entrada da instituição juntamente com um presépio.



Imagem 22

Imagem 22 – Pai Natal

Pintura, recorte e colagem de algodão na cara do Pai Natal.

Este trabalho foi exposto nas paredes do refeitório no âmbito das comemorações do Natal.

Atelier de Culinária

O atelier de culinária, apesar de não constar do plano de atividades, acaba por estar englobado na comemoração de datas festivas.

Este tipo de atelier é importante para estimular a criatividade bem como a memória, servindo como um momento de partilha de ideias, receitas, opiniões e sentimentos, ajudando a relembrar hábitos e costumes. Partilhando assim conhecimentos e desenvolvendo o espírito crítico, reflexivo e participativo.



Imagem 23



Imagem 24



Imagem 26



Imagem 25

Imagens 23, 24, 25 e 26 – Dia da Pizza

Confeção de várias pizzas, no âmbito da comemoração do dia da pizza.

As pizzas confeccionadas de manhã fizeram parte do lanche.

Muitos dos idosos disseram que nunca tinham comido pizza e muitos nem sabiam o que era, mas após provarem todos eles mostraram agrado e pediram para repetir a experiência.

A realização deste atelier culmina com o momento em que os idosos comem o que ajudaram a cozinhar, sendo visível a satisfação e a realização pessoal.

Estas atividades foram realizadas algumas vezes, sempre que se achou apropriado e revelou-se uma atividade a repetir sempre que possível no futuro.



Imagem 27



Imagem 28



Imagem 29

Imagens 27, 28 e 29 - Biscoitos

Confeção de biscoitos S's, no âmbito da comemoração do São Martinho.

Os biscoitos foram confeccionados com a ajuda de uma estagiária de cozinha.

As idosas que participaram recordaram que era algo que faziam com frequência nas suas casas, e que foi bom recordar esse momento.

Os biscoitos fizeram parte do Lanche de São Martinho.

Atividades Cognitivas

As atividades cognitivas são fundamentais para desenvolver o pensamento lógico, aumentando e melhorando a capacidade de resposta aos vários desafios propostos.



Imagem 30

Imagem 30 – Formas Geométricas

Material: Folha com forma geométrica colorida e a mesma forma geométrica sem cor impressa e as várias formas geométricas em papelão grosso.

Atividade: O idoso terá de colocar as formas geométricas de papelão sobre a sombra correta.

Objetivos: Concentração, raciocínio, lógica, visão e memória.

Imagem 31 – Cores, números e frutas

Material: 4 círculos coloridos, 4 números diferentes, frutas de plástico (ou outro objecto pequeno e colorido) em quantidade igual ao número que vai corresponder e 1 caixa.

Atividade: O idoso terá de colocar as frutas consoante a cor destas, no número que tenha a mesma cor e na quantidade a que o número corresponde. O fato dos círculos terem cores diferentes serve para tornar a atividade mais difícil, pois a tendência é ir à cor do círculo e não à do número. Também podem ser colocadas outras frutas que não correspondem a nenhum dos números para estimular ainda mais o raciocínio e a concentração.

Objetivos: Concentração, raciocínio, lógica, visão, memória, motricidade fina.



Imagem 31

Estas servem para aumentar a atividade cerebral e retardar os efeitos da perda de memória. O nosso cérebro com o passar dos anos vai perdendo capacidades, necessitando de estímulos constantes.



Imagem 32



Imagem 33

Imagens 32 e 33 – Tartaruga e Pesca

Material: Jogo de Madeira da Tartaruga e Jogo da pesca.

Atividade: No jogo da Tartaruga 2 idosos jogam à vez colocando cilindros numa meia-lua de madeira para que este se mantenha equilibrado. Perde o jogador que ao colocar um cilindro os outros caem.

No jogo da Pesca 2 idosos “pescam” à vez. Dentro do aquário estão várias peças com formato de peixe e com íman no centro. As 2 canas de pesca também têm na ponta íman. Cada peça tem um número e ganha o idoso que no total tenha o maior valor e não o maior número de peixes.

Objetivos: Concentração, raciocínio, motricidade fina e equilíbrio.



Imagem 34

Imagens 34 – Argolas

Material: Tabuleiro com pequenos tubos de madeira, argolas coloridas e números

Atividade: O idoso terá de colocar o número de argolas correspondentes ao número que estiver em cada tubo. Para os idosos que tem a visão bastante reduzida, ignoramos os números e apenas estimulamos a colocação das argolas através do tato, como é o caso que se vê na imagem.

Objetivos: Concentração, raciocínio, motricidade fina, visão e tato.

As atividades podem ser realizadas através de jogos em que também se consegue estimular a psicomotricidade, o sistema sensorial, estando tudo interligado, tal como já tinha sido referido anteriormente.

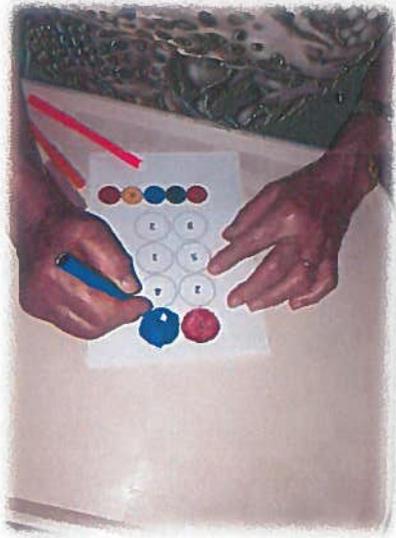


Imagem 35

Imagens 35 – Pinta com números

Material: Folha de papel impressa com números dentro de círculos. Uma legenda onde consta que cor corresponde a cada número.

Atividade: O idoso terá de pintar cada número consoante a legenda indica.

Objetivos: Concentração, raciocínio, motricidade e visão.

Imagens 36 – Pertence & Não pertence

Material: Cartões com objectos de casa, utilizados no dia-a-dia.

Atividade: O idoso terá de associar as imagens a cada uma das divisões da casa e terá de encontrar qual a que não pertence aquela divisão. Por exemplo, se a maior parte das imagens forem da cozinha e estiver lá a banheira, esta não pertence à cozinha e tem de ser retirada.

Objetivos: Concentração, raciocínio, memória e visão.



Imagem 36

Viagens Culturais e Atividades em Parceria

As viagens culturais e as atividades em parceria realizadas ao longo do ano servem para proporcionar momentos de lazer e convívio, estimulando a partilha e a entreatajuda.



Imagem 37



Imagem 38



Imagem 39

Imagens 37, 38 e 39 – 25 anos SIC

No âmbito da comemoração dos 25 anos SIC e aquando da sua passagem por Beja, mais concretamente no Jardim do Bacalhau, os nossos idosos foram ter o seu primeiro contato com o mundo da televisão. Responderam a perguntas, experimentaram óculos de realidade virtual e ainda jogaram vários jogos. Foi uma tarde cheia de experiências únicas e de convívio.

As viagens servem para adquirir novos conhecimentos e obter novas experiências, evitando assim o isolamento social.

Estas experiências são uma forma de melhorar a qualidade de vida e alargar os horizontes sobre o mundo que os rodeia.



Imagem 40



Imagem 41



Imagem 42

Imagens 40, 41 e 42 – Dia Internacional dos Museus

No âmbito da comemoração do dia internacional dos museus, e aproveitando a que entrada é gratuita neste dia, organizamos uma visita ao Museu do Sembrano e ao Museu Regional de Beja.

Nesta visita os idosos tiveram oportunidade de ficar a conhecer um pouco mais sobre a sua cidade, Beja e sobre a história da nossa existência e dos povos que nos antecederam.

A experiência de andar sobre o vidro foi para eles a parte mais emocionante e uma vitória, pois todos conseguiram superar o medo que sentiram inicialmente.

As viagens, de longa-distância ou curta-distância, para ver algo inédito, ou simplesmente ir beber um chá, todas elas fazem a diferença na vida do idoso.

O mundo está cheio de coisas por descobrir, por ver, por experienciar.

A 3ª idade já passou por muita coisa, viveu muito e tem tanto para ensinar, mas também ainda tem muito que descobrir. Em todas as experiências porque passamos há sempre algo novo para aprender.



Imagem 43



Imagem 44



Imagem 46



Imagem 45



Imagem 47

Imagens 43, 44, 45, 46 e 47 – Oceanário de Lisboa

A viagem de longa-distância organizada no ano 2017 foi ao Oceanário de Lisboa. Local onde a maioria dos nossos idosos ainda nunca tinham ido e que mostraram grande agrado aquando do término da viagem.

O autocarro foi cedido pela Câmara Municipal de Beja, algo que desde já agradecemos e que foi uma grande ajuda para que esta viagem se pudesse realizar.

A partir do momento em que o idoso deixa de ter a mobilidade total, ou começa a acusar algum tipo de desgaste físico e psicológico, automaticamente reduz as atividades, como forma de se auto proteger e também por receio de fazer determinadas coisas sozinho.



Imagem 48



Imagem 49



Imagem 50

Imagens 48, 49 e 50 – Dia Mundial dos Diabetes

No dia mundial dos diabetes aceitámos o convite da ULSBA e fomos com os utentes às atividades, realizada no pavilhão da Ovibeja, nomeadamente uma sessão de ginástica com lanche e atuação de grupos corais.

O fato de haver a possibilidade de o idoso ir a um determinado local, ver coisas diferentes, conviver, partilhar momentos, e saber que está acompanhado facilita que este possa retomar algumas das atividades que fazia anteriormente, sem ter receio. Uma simples ida ao café pode fazer toda a diferença.

Aniversários

A comemoração dos aniversários dos idosos da nossa instituição serve para proporcionar um momento de exclusividade, de celebração da vida e de partilha.

Estas comemorações são feitas de forma simples, mas de grande importância para os idosos, pois é uma forma de comemorar mais um ano de vida, junto dos seus companheiros e família.

Ao longo do tempo temos verificado que nem todos os idosos atribuem o mesmo significado ao aniversário, pois o que para uns é motivo de alegria por completar mais um ano, para outros representa um sinal de estar cada vez mais velho e deteriorado.



Imagem 51



Imagem 52

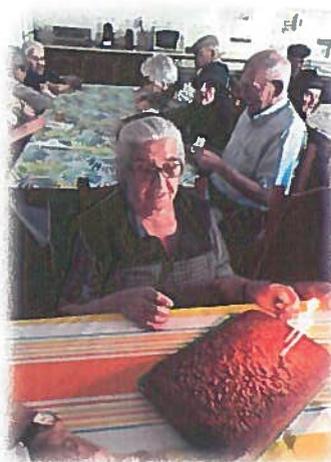


Imagem 53

Imagens 51, 52 e 53 - Aniversários

Estes foram alguns dos aniversários comemorados na nossa instituição. Muitos deles na presença de familiares e amigos.

Festividades

As festividades têm como objetivo a comemoração de datas especiais durante o ano, em que os idosos colaboram entusiasticamente nos preparativos e na comemoração em si, promovendo a entreatajuda, a criatividade, o convívio e a memória.



Imagem 55



Imagem 54



Imagem 56

Imagens 54, 55 e 56 – Semana do Idoso

Na semana do idoso proporcionámos aos nossos utentes várias atividades tais como, uma sessão de leitura com a Técnica de Biblioteca/Animadora Sociocultural Lénia Santos, uma sessão de esclarecimento da GNR sobre segurança e ainda uma sessão de beleza com a ajuda das formandas do curso de cabeleireiro do IEFP de Beja.

Estas atividades de comemorações festivas servem também para que muitos dos idosos celebrem várias datas, que durante toda a sua vida nunca haviam sido celebradas.



Imagem 57



Imagem 58

Imagens 57 e 58 – 25º Aniversário da Instituição C.S. Imaculada Conceição de Salvada

Almoço de comemoração do Aniversário da Instituição, que contou com a maioria dos utentes e todos os membros da direcção. Tivemos a participação especial das Moças d'Aldeia, grupo coral feminino de Santa Clara do Louredo.



Imagem 59



Imagem 60

Imagens 59 e 60 – Almoço de Natal

Almoço de comemoração do Natal, que contou com a presença dos artistas Diogo Bento, na Viola Campaniça e Duarte Faria no Cante Alentejano. Foi um almoço animado com a ementa típica de Natal.

Conclusão

Com base no plano de atividades do ano 2017, elaborámos este pequeno relatório, onde enumerámos as várias ações realizadas, centrando-nos nos benefícios que estas proporcionaram nos idosos da nossa instituição.

Os benefícios não podem ser visualizados através das imagens, mas estas acabaram por ser um registo dos momentos vividos na realização das várias atividades.

Foi verificado ao longo do ano, e tendo em conta que trabalhamos com um grupo heterogéneo, que nem todos os idosos estiveram predispostos a participar em todas as atividades, e nem todos conseguiram acompanhar da mesma forma o desenvolvimento, devido a limitações física e/ou cognitivas.

Na implementação das atividades houve sempre a preocupação de respeitar a individualidade de cada um, a sua história de vida, bem como o gosto pessoal e as suas características.

Com base na implementação do plano de atividades do ano anterior, conseguimos analisar e melhorar as atividades a serem implementadas nos anos seguintes de forma a melhorar cada vez mais a qualidade de vida dos idosos que acompanhamos diariamente.

Concluimos que o plano de atividades foi realizado com sucesso, tendo em conta o número de atividades realizadas ao longo do ano, a sua diversidade, abrangência e periodicidade.

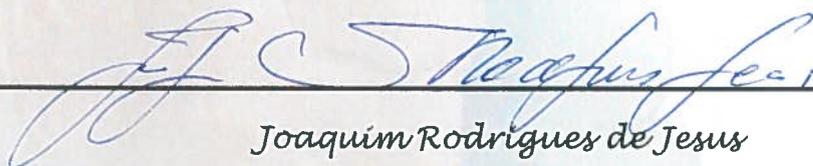


Índice de imagens

Imagem 1.....	5
Imagem 2.....	5
Imagem 3.....	6
Imagem 4.....	6
Imagem 5.....	7
Imagem 6.....	7
Imagem 7.....	8
Imagem 8.....	8
Imagem 9.....	9
Imagem 10.....	9
Imagem 11.....	10
Imagem 12.....	10
Imagem 13.....	11
Imagem 14.....	12
Imagem 15.....	13
Imagem 16.....	13
Imagem 17.....	14
Imagem 18.....	14
Imagem 19.....	15
Imagem 20.....	15
Imagem 21.....	15
Imagem 22.....	15
Imagem 23.....	16
Imagem 24.....	16
Imagem 25.....	16
Imagem 26.....	16
Imagem 27.....	17
Imagem 28.....	17
Imagem 29.....	17
Imagem 30.....	18
Imagem 31.....	18
Imagem 32.....	19
Imagem 33.....	19
Imagem 34.....	19
Imagem 35.....	20
Imagem 36.....	20
Imagem 37.....	21
Imagem 38.....	21
Imagem 39.....	21
Imagem 40.....	22
Imagem 41.....	22
Imagem 42.....	22
Imagem 43.....	23
Imagem 44.....	23

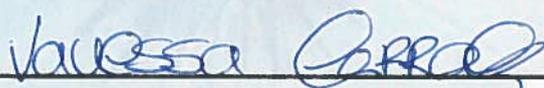
Imagem 45.....	23
Imagem 46.....	23
Imagem 47.....	23
Imagem 48.....	24
Imagem 49.....	24
Imagem 50.....	24
Imagem 51.....	25
Imagem 52.....	25
Imagem 53.....	25
Imagem 54.....	26
Imagem 55.....	26
Imagem 56.....	26
Imagem 57.....	27
Imagem 58.....	27
Imagem 59.....	27
Imagem 60.....	27

Salvada, 7 de fevereiro 2018



Joaquim Rodrigues de Jesus

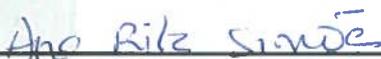
(Presidente da Direção)



Vanessa Carraça

(Diretora Técnica)

Relatório elaborado por:



Ana Rita Simões

(Animadora Sociocultural)



Anabela Rosa

(Administrativa)