

PLANO DE ACTIVIDADES 2015/16

ACTIVIDADES REGULARES – LAR DE INFÂNCIA E JUVENTUDE			
Actividades	Descrição	Objetivos	Responsáveis
Braga Râguebi	Participar em aulas de Râguebi	Desenvolver habilidades sociais; promover a consciência de habilidades mentais; Reforçar a importância do trabalho em equipa	Equipa Técnica Braga Râguebi
Actividade desportiva	Desenvolver a prática da natação/hidroginástica	Estimular o bem-estar geral	Equipa Educativa; Voluntários
Aulas de Zumba	Realizar aulas de Zumba 2 vezes por semana	Prevenir o sedentarismo; estimular a coordenação motora; Promover a prática de exercício físico regular de forma lúdica	BDance ProjeKt
Aulas de Guitarra	Realizar aulas de Guitarra 2 vezes por semana	Estimular a concentração e a motricidade fina; potenciar o gosto pela música; Treino de competências sociais e cognitivas	Animador Sociocultural
Grupo de Percussão e Figuras Animadas	Realizar aulas de Percussão aos sábados à tarde	Exercitar a coordenação motora e desenvolver competências cognitivas e sensoriais; Estimular o trabalho em grupo e o espírito de equipa	Animador Sociocultural
Celebração Eucarística Dominical	Participar na Eucaristia semanal na Instituição	Reforçar a importância do reconhecimento da nossa relação com Deus, Preservar a nossa identidade Cristã	Monsenhor Quintero
Formação Espiritual	Encontros de formação espiritual. Catequese Encontros com o Magis Retiro espiritual nas Marinhas	Promover o autoconhecimento, descoberta e consolidação de valores; promover equilíbrio e bem-estar pessoal; Desenvolver atitudes de respeito e solidariedade.	Monsenhor Quintero Voluntários
Comemoração dos aniversários	Festejar em comunidade o dia de aniversário de cada utente	Promover o sentido de pertença à Comunidade do IMA Intensificar relações de reciprocidade e afectividade entre toda a comunidade. Solidificar sentimentos de partilha e solidariedade	Direcção Institucional; Direcção Executiva; equipa Técnica; Equipa Educativa
Treino das AVD'S	Estimular o cuidado pessoal e a imagem	Intensificar sentimentos de valorização e cuidado pessoal em diversas áreas como: saúde, higiene, vestuário etc	Equipa Educativa
Treino das AIVD'S	Acompanhar o "saber fazer" das utentes	Promover nas utentes competências ao nível da autonomia instrumental	Equipa Educativa
Treino de competências culinárias em pequenos grupos	Ateliers de culinária	Consciencializar para a importância de adoptar um estilo de vida saudável através da confecção de refeições adequadas.	Equipa Educativa
Acompanhamento ao Estudo	Apoio individualizado ao estudo	Promoção de hábitos e métodos de estudo eficazes	Eq. Educativa

PLANO DE ACTIVIDADES 2015/16

			Eq. Técnica Centro de Estudos Voluntários
Integração em projectos de voluntariado	Recolha de bens para o Banco Alimentar; Colaboração noutras actividades promovidas pelo BLV	Incrementar o espírito de solidariedade e a percepção das carências sócio económicas vividas por muitas famílias	Equipa Técnica Equipa Educativa

ACTIVIDADES REGULARES – LAR RESIDENCIAL

Actividades	Descrição	Objetivos	Responsáveis
Atelier de Expressão Plástica	Realizar actividades manuais tais como: colagens, pinturas, costura, découpage e outros	Estimular a criatividade, a atenção, a coordenação psicomotora e motricidade fina.	Equipa Educativa; Voluntários
Atelier de Estimulação Cognitiva	Desenvolver dinâmicas de grupo e exercícios/jogos pedagógicos	Prevenir os efeitos negativos inerentes ao processo de envelhecimento e estimular as capacidades cognitivas.	Equipa Técnica; Equipa Educativa; Voluntários
Actividade física	Participar em exercícios de motricidade básica (efectuar percursos determinados, recolher objectos, contornar obstáculos)	Retardar os efeitos do envelhecimento e treinar movimentos de estimulação física que melhorem a performance diária.	Equipa Educativa Voluntários
Actividade desportiva	Desenvolver a prática da natação/hidroginástica	Prevenir o declínio das capacidades físicas.	Equipa Educativa; Voluntários
Aulas de Zumba	Realizar aulas de Zumba 2 vezes por semana	Prevenir o sedentarismo; estimular a coordenação motora; Promover a prática de exercício físico regular de forma lúdica	BDance ProjeKt
Grupo de Percussão e Figuras Animadas	Realizar aulas de Percussão aos Sábados à tarde	Exercitar a coordenação motora e desenvolver competências cognitivas e sensoriais; Estimular o trabalho em grupo e o espírito de equipa	Animador Sociocultural
Actividade Religiosa/Espiritual	Participar na Eucaristia diária celebrada na Instituição	Preservar a intimidade com Deus através da oração e da comunhão.	Monsenhor Quinteiro Equipa Educativa
Celebração Eucarística Dominical	Participar na Eucaristia semanal na Instituição	Reforçar a importância do reconhecimento da nossa relação com Deus, Preservar a nossa identidade Cristã	Monsenhor Quinteiro

PLANO DE ACTIVIDADES 2015/16

Formação Espiritual	Encontros de formação espiritual. Catequese Encontros com o Magis Retiro espiritual nas Marinhas	Promover o autoconhecimento, descoberta e consolidação de valores; promover equilíbrio e bem-estar pessoal; Desenvolver atitudes de respeito e solidariedade.	Monsenhor Quinteiro Voluntários
Comemoração dos aniversários	Festejar em comunidade o dia de aniversário de cada utente	Promover o sentido de pertença à Comunidade do IMA Intensificar relações de reciprocidade e afectividade entre toda a comunidade. Solidificar sentimentos de partilha e solidariedade	Direcção Institucional; Direcção Executiva; equipa Técnica; Equipa Educativa
Treino das AVD'S	Estimular o cuidado pessoal e a imagem	Intensificar sentimentos de valorização e cuidado pessoal em diversas áreas como: saúde, higiene, vestuário etc	Equipa Educativa
Treino das AIVD'S	Acompanhar o "saber fazer" das utentes	Promover nas utentes competências ao nível da autonomia instrumental	Equipa Educativa
Treino de competências de leitura, escrita e pintura	Realizar momentos de leitura, escrita e pintura	Retardar os efeitos do envelhecimento precoce, a deterioração cognitiva e motora	Equipa Educativa
Treino de competências culinárias em pequenos grupos	Realizar ateliers de culinária	Consciencializar para a importância de adoptar um estilo de vida saudável através da confecção de refeições adequadas.	Equipa Educativa

ACTIVIDADES REGULARES – ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS

Actividades	Descrição	Objectivos	Responsáveis
Atelier de Expressão Plástica	Realizar actividades manuais tais como: colagens, pinturas, costura, découpage e outros	Estimular a criatividade, a atenção, a coordenação psico-motora e motricidade fina.	Equipa Educativa; Voluntários
Atelier de Estimulação Cognitiva	Desenvolver dinâmicas de grupo e exercícios/jogos pedagógicos	Prevenir os efeitos negativos inerentes ao processo de envelhecimento e estimular as capacidades cognitivas.	Equipa Técnica; Equipa Educativa; Voluntários
Actividade física	Participar em exercícios de motricidade básica (efectuar percursos determinados, recolher objectos, contornar obstáculos)	Retardar os efeitos do envelhecimento e treinar movimentos de estimulação física que melhorem a performance diária.	Equipa Educativa Voluntários

PLANO DE ACTIVIDADES 2015/16

Actividade desportiva	Desenvolver a prática da natação/hidroginástica	Prevenir o declínio das capacidades físicas.	Equipa Educativa; Voluntários
Actividade Religiosa/Espiritual	Participar na Eucaristia diária celebrada na Instituição	Preservar a intimidade com Deus através da oração e da comunhão.	Monsenhor Quinteiro Equipa Educativa
Celebração Eucarística Dominical	Participar na Eucaristia semanal na Instituição	Reforçar a importância do reconhecimento da nossa relação com Deus, Preservar a nossa identidade Cristã	Monsenhor Quinteiro
Formação Espiritual	Encontros de formação espiritual. Catequese Encontros com o Magis Retiro espiritual nas Marinhas	Promover o autoconhecimento, descoberta e consolidação de valores; promover equilíbrio e bem-estar pessoal; Desenvolver atitudes de respeito e solidariedade.	Monsenhor Quinteiro Voluntários
Comemoração dos aniversários	Festejar em comunidade o dia de aniversário de cada utente	Promover o sentido de pertença à Comunidade do IMA Intensificar relações de reciprocidade e afectividade entre toda a comunidade. Solidificar sentimentos de partilha e solidariedade	Direcção Institucional; Direcção Executiva; equipa Técnica; Equipa Educativa
Treino das AVD'S	Estimular o cuidado pessoal e a imagem	Intensificar sentimentos de valorização e cuidado pessoal em diversas áreas como: saúde, higiene, vestuário, etc...	Equipa Educativa
Treino das AIVD'S	Acompanhar o "saber fazer" das utentes	Promover nas utentes competências ao nível da autonomia instrumental	Equipa Educativa
Treino de competências de leitura, escrita e pintura	Realizar momentos de leitura, escrita e pintura	Retardar os efeitos do envelhecimento, a deterioração cognitiva e motora	Equipa Educativa Equipa Técnica Voluntários