

# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

## ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

ANO 2015



## Nota Introdutiva

O aumento da população idosa e da esperança de vida foi uma das conquistas do século XX, sobretudo nos últimos anos. O fenómeno progressivo do envelhecimento no mundo e particularmente na União Europeia, traz à comunidade científica novos desafios e novas visões na busca de estratégias de intervenção articuladas e construídas com diferentes saberes.

Portugal não é alheio a este fenómeno. É considerado um país envelhecido. O prolongamento da vida para além do tempo do mundo laboral tem de ser repensado, se queremos que o mesmo seja vivido com qualidade e dignidade.

O envelhecimento é um processo individual que está associado a fatores de ordem genética, vivências familiares e sócio culturais, profissão exercida, estado de saúde física e mental. Sabemos que, mais do que a idade o envelhecimento depende fundamentalmente destes fatores.

Sendo um fenómeno biopsicossocial, o aumento da longevidade, nem sempre corresponde a um nível de bem-estar ou a um grau de autonomia que possibilite aos mais velhos uma vida de acordo com as suas necessidades e expectativas. Há, portanto, que promover um envelhecimento saudável e ativo a todos os idosos, otimizando as suas condições de saúde, participação e segurança.

Porém, nem todos os idosos encontram essa resposta no seu meio natural de vida ou familiar, sendo necessário o empenho e a competência de respostas sociais para que as dimensões físicas, psíquicas, intelectuais, espirituais, emocionais, culturais e sociais da vida de cada indivíduo possam ser desenvolvidas sem limitações dos seus direitos fundamentais à identidade e à autonomia.

As estruturas residenciais devem, então, surgir num contexto humanizado e personalizado, que tenha em conta as efetivas necessidades de cada utente, agindo de acordo com os seus direitos e interesses. Nestas estruturas deve-se valorizar a ativação e a estimulação dos indivíduos através da promoção da saúde e prevenção das incapacidades, otimização das funções cognitivas, promoção do desenvolvimento afetivo e fomento da participação social.

*“...manter viva e acesa a curiosidade do espírito, viver com intensidade cada momento que passa e sentir o pulsar da vida, como energia sempre renovada” ( Serrão, 2001, pág.45)*

## **O Plano Anual de Atividades de Animação Sociocultural**

A atividades de animação prevê a ocupação do idoso e o seu envolvimento nessas mesmas atividades para que possa sentir satisfação e entusiasmo na sua realização. Participando e consciencializando-se que pode dar o seu contributo no que é proposto, fazendo com que eles se sintam mais úteis, desfazendo a imagem preconcebida de que os idosos são inativos.

### **Objetivos**

- Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações;
- Trabalhar/ Potenciar as dimensões física, biológica, psíquica, intelectual, espiritual, emocionai, cultural e social de cada indivíduo;
- Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de ativação e estimulação dos idosos;
- Proporcionar um envelhecimento ativo, saudável e integrado;
- Promover atividades diversas em tempo e espaço mobilizando a participação dos idosos, por forma a criar estratégias de reforço da autoestima, bem-estar de valorização e de autonomia e desenvolvimento pessoal e social;
- Privilegiar a interação dos idosos com a família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afetivos já que o seu meio familiar e social é parte integrante das suas vivências;
- Aproximar as famílias da instituição através da realização de atividades em conjunto;
- Proporcionar ocasiões de alegria e diversão;
- Proporcionar aos idosos momentos de boa disposição e de contacto com a comunidade;
- Recordar vivências, costumes e tradições populares;
- Estimular um trabalho interativo com idosos.

O Plano Anual de Atividade de Animação Sociocultural a desenvolver no ano 2015, em termos gerais, define-se pela continuação da realização de atividades de:

**Animação física, incluindo a animação motora sensorial;**

**Animação cognitiva (ou animação mental);**

**Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social;**

**Animação através da expressão plástica;**

**Animação lúdica e recreativa.**

*“Não é com ilhas do fim do mundo,  
Nem com palmares de sonho ou não,  
Que cura a alma o seu mal profundo,  
Que o bem nos entra no coração.  
É em nós que é tudo. É ali, ali,  
Que a vida é jovem e o amor sorri.”*

**Fernando Pessoa**

## Atividades de Animação Sociocultural

Objetivos Gerais		Promover autonomia e qualidade de vida a cada cliente Fomentar a integração institucional dos clientes		
Áreas de Intervenção	Descrição de Atividades	Objetivos	Intervenientes	Destinatários
<b>Animação física</b>	Aula de Ginástica	»Combater o sedentarismo vivenciado pelos clientes no quotidiano institucional; »Melhorar o equilíbrio e coordenação Motora; »Redução de Stress e Ansiedade; »Melhorar o funcionamento Cardiovascular; »Fomentar o relacionamento interpessoal;	Animadora sociocultural  Professora de Ginástica	Clientes do Lar
	Jogos Tradicionais			
	Jogos de Mobilidade			
	Caminhadas no exterior			
<b>Animação cognitiva</b>	Jogo de memória musical	»Aumentar a atividade cerebral; »Reduzir Perdas de Memória e Velocidade Percetiva;	Animadora sociocultural	
	Jogo de memória visual			
	Jogos de perguntas e respostas			
	Jogos de provérbios e adivinhas			
<b>Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social</b>	Visitas a exposições e Monumentos	» Proporcionar momentos de convívio e lazer na Comunidade; » Contrariar o isolamento Institucional; » Promover as relações interpessoais e intergeracionais; » Manter os hábitos de cada cliente antes da institucionalização; » Promover a valorização espiritual e pessoal	Responsável pelos serviços gerais  Diretora Técnica  Animadora sociocultural  Colaboradoras  Cozinheira	
	Ida a feiras e festas Populares			
	Ida ao Cinema e visionamento de filmes			
	Participação em atividades da comunidade			
	Acesso a Serviços da Comunidade (Café, Cabeleireiro.)			
	Realizar Atividades em Parceria com as IPSS do Concelho			
	Participar nas atividades Promovidas por outras entidades			
	Práticas Religiosas (Terço)			
<b>Animação através da expressão plástica</b>	Trabalhos Manuais	» Reforçar a Auto-Estima; » Exercitar a capacidade de memória e a atenção; » Manter a destreza manual; » Fomentar o convívio entre os participantes; » Valorizar as habilidades e qualidades pessoais;	Animadora sociocultural	

<b>Animação lúdica e recreativa</b>	Jogos de Mesa: carta, dominó, quatro em linha; etc.;	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Promover a autonomia e valorização pessoal;</li> <li>» Preservar a cultura popular e saberes tradicionais;</li> <li>» Proporcionar a interação, alegria, dinamismo entre clientes, colaboradores, familiares e comunidade;</li> <li>» Promover a Autonomia e valorização pessoal.</li> </ul>	Responsável pelos serviços gerais		
	Atelier de Culinária		Directora Técnica		
	Comemoração de Datas Festivas		Animadora sociocultural	Colaboradoras	
	Atividades em datas festivas em determinadas épocas do ano			Cozinheira	
	Assinalar o aniversário do cliente				

**Recursos:****• Humanos:**

- Clientes;
- Diretora Técnica da instituição;
- Responsável pelos serviços gerais;
- Direção;
- Colaboradoras;
- Familiares;
- Outros funcionários da instituição.

**• Materiais:**

- Materiais de desperdício;
- Material audiovisual;
- Livros/revistas/jornais;
- Carrinhas;
- Materiais necessários à realização dos exercícios de educação física;
- Todo o material inerente à preparação das atividades.

**• Físicos:**

- Sala de convívio;
- Sala de atividades;
- Refeitório;
- Espaço exterior;
- Outras instituições.

CALENDARIZAÇÃO		ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	OBJECTIVOS
JANEIRO	Dia 6	Comemoração do Dia de Reis	Estimular diálogo; Partilha de tradições de forma lúdica e recreativa; Confeção do bolo-rei	Manter os costumes e tradições adequadas à época
	Dia 11ou18	Missa de Ano Novo e Concerto com o Orfeão Sol do Troviscal	Realização de uma Missa Natal e Ano Novo; Participação do Orfeão Sol do Troviscal fará um pequeno concerto.	Oferecer aos clientes uma missa diferente e mais atraente; Preservar valores religiosos e culturais.
	Dia 13	Intercambio /Convívio com os Idosos do Centro Ambiente para Todos Troviscal	Participar numa aula ginástica	Fomentar o convívio com outras instituições da mesma natureza; Alargar laços de amizade;
	Dia 15	Dia Santo Amaro	Ida à Romaria de Santo Amaro em Malhapão; Comprar regueifa e figos para o lanche; Assistir a missa; Pagar Promessas;	Promover uma participação ativa na comunidade religiosa; Manter tradições e costumes dos nossos clientes
	A definir	Inter - Instituições Jogos Lúdicos "Jogos do Helder"	Organizado: Amper	Promover uma Inter - relação entre lares; Promover diversão, o convívio e comunicação. Sensibilizar para a confraternização;



CALENDARIZAÇÃO		ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	OBJECTIVOS
<b>FEVEREIRO</b>	Dias 9 a 14	Dia de São Valentim Semana da Amizade	Elaborar trabalhos manuais alusivos ao tema; Decoração da sala com motivos alusivos á data; Almoço temático; Peça de Teatro: "Namorar à moda antiga".	Desenvolver capacidades motoras e cognitivas; Recordar costumes e vivências do passado oriundo do meio sociocultural em que estes estão inseridos; Potenciar a transmissão de valores;
	Dias 13 ou 16	Carnaval	Assistir ao desfile de carnaval das crianças das escolas de Oliveira do Bairro	Proporcionar uma saída da Instituição, convívio e distração dos clientes; Vivenciar as épocas festivas
	Dia 19	Inter – Instituições São Valentim no Carnaval	Organizado: ABC Local: Salão Paroquial de Bustos	Promover uma Inter – relação entre lares; Promover diversão, o convívio e comunicação. Sensibilizar para a confraternização;
	Dia 18	Dia De Bustos	Dialogo sobre o tema; Levantamentos de registos/Memórias dado pelos clientes natural de Bustos	Recapitular a data; Refletir sobre as mudanças sociais e física da Freguesia; Lembrar as pessoas ilustres da Freguesia.

CALENDARIZAÇÃO		ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	OBJECTIVOS
MARÇO	Dias 2 a 6	Dia 8 Dia da Mulher Semana da Beleza	Permitir as senhoras tratamentos de cabelo, unhas, pés e uma massagem relaxante.	Promover a autoestima e da sua imagem
	Dias 16 a 19	Dia 19 Dia do Pai	Elaboração de uma lembrança para oferecer a todos os Pais da Instituição.	Valorizar o papel do pai; Aumentar a autoestima; Desenvolver a destreza manual; Inspirar valores afetivos; Promover a troca de experiências;
	Dias 20 a 31	Dia 22 Início da Estação Primavera <b>Piquenique dos sabores e cheiros</b>	Elaborar trabalhos manuais alusivos ao tema para decoração; Jogo dos sabores e cheiros: Salsa, coentros, alecrim, folhas de louro, canela, hortelã; etc.	Desenvolver capacidades motoras e cognitivas; Desenvolver aspetos psicomotores e sensitivos através do olfato e paladar.
	Dias 20 e 23	Dia 21 Comemoração do Dia Mundial da Poesia	Escrever poemas num postal e oferecer/intercâmbio entre os clientes, familiares e colaboradoras; Visita do grupo de poesia do IEC da Mamarrosa	Valorizar as capacidades mentais dos clientes; Criar momento de reflexão e partilha de saberes;
	Dia 12	Ação de Sensibilização	Organizado: Costa do Valado Local: Auditório de Oliveirinha	Promover diversão, o convívio e comunicação. Sensibilizar para a confraternização;

CALENDARIZAÇÃO		ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	OBJECTIVOS
ABRIL	Dias 1 e 2	Dia 5 Páscoa	Dialogo sobre o tema; Confeção do folar da Páscoa pelos clientes.	Valorização de costumes e tradições; Respeitar crenças e valores dos idosos católicos; Promover o espírito de cooperação;
	A definir	Visita à Feira de Março	Visitar a feira; Lanchar faturas; Comprar faturas para os restantes clientes que ficaram na instituição	Proporcionar momentos de lazer e convívio;
	Dia 14	Dia 7 Dia Mundial da Saúde	Pequena conversação sobre a importância da actividade física para a Saúde; Mega aula de ginástica com clientes e colaboradora da instituição	Impulsionar uma dinamização interna na Instituição, motivando para uma participação mais activa dentro da mesma; Contribuir para o despertar de novos interesses; Animar e criar um ambiente descontraído dentro da instituição; Incentivar à prática de actividade física.

	<b>Dias 27 a 30</b>	Comemorar o Dia da Mãe	Realização duma lembrança; Dialogar sobre a Importância da mulher no seio familiar “ O que é ser Mãe”; Dar-lhes a conhecer através de fotos mulheres que se destacam na sociedade Portuguesa	Valorizar o papel da mãe; Aumentar a autoestima; Refletir sobre a importância da figura da mulher no seio familiar; Aumentar a Cultura geral dos clientes.
	<b>Dia 9</b>	<b>Atelier de Pastelaria</b> <b>Folar da Pascoa</b>	Organizado: Sóbustos Local: Polo escolar de Bustos	Promover diversão, o convívio e comunicação; Sensibilizar para a confraternização; Reviver tradições culinárias de acordo com a época

CALENDARIZAÇÃO		ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	OBJECTIVOS
<b>MAIO</b>	Dia 1	Dia da Mãe	Entrega da lembrança as Mães da instituição.	Valorizar e aumentar a auto-estima das idosas Mães da Instituição.
	Dias 7 até 11	Dia 13 Mês de Maria	Elaborar um quadro com a imagem da Nossa Senhora de Fátima com vários materiais.	Apoio espiritual.
	Dias 11 a 17	Dia 15 Dia da Família	Convite às Famílias para virem participar na atividade preparada para este dia, relacionada com os direitos e deveres das Famílias; Lanche convívio	Organizar um convívio inter-familiar e privilegia as relações afetivas; Motivar as famílias para uma participação mais activa na vida dos seus familiares na instituição.
	A definir	Inter – Instituições “ Viva Associações”	Organizado: Solsil Local: Espaço de Inovação Vila Verde	Proporcionar convívio e alegria entre idosos.

	Dia 22	<p>Dia 18</p> <p>Dia internacional dos Museus</p>	Visita ao Museu do Brincar em Vagos	<p>Proporcionar uma saída dos clientes da Instituição;</p> <p>Recordar da sua infância;</p>
	Dia 28	Ida a Nossa Senhora de Vagos	<p>Visitar o Santuário;</p> <p>Assistir a Missa;</p> <p>Visitar a feira e comprar cerejas.</p>	<p>Manter a tradição religiosa dos utentes;</p> <p>.</p>
	A definir	Mês do Coração	Atividade física ao ar livre	<p>Fomentar o exercício físico e combater o sedentarismo na 3ª Idade;</p> <p>Consciencializar para o benefício do exercício físico para a saúde;</p> <p>Contribuir para o envelhecimento ativo e sadio;</p>

CALENDARIZAÇÃO		ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	OBJECTIVOS
<b>JUNHO</b>	Dias 1 a 9	Dia 5 Dia Mundial do Ambiente Semana da Reciclagem	Implementar a política dos 3R na sala de atividades; Realizar trabalhos manuais com desperdícios	Desenvolver a sensibilidade estética e criativa utilizando matérias reciclados
	A definir	“Viva as Associações” Espaço de Inovação Vila Verde	Visitar a feira	Promoção de uma vida activa; Proporcionar convívio e alegria entre clientes
	Dia 17	Inter – Instituições Marchas Populares	Organizado: Palhaça Local: Palhaça	
	Datas Santo António (13 de Junho), São João (24 de Junho) e São Pedro (29 de Junho)	Santos Populares	Dialogo sobre o tema; Almoço ao ar livre – Sardinha - no jardim com decoração e música da ocasião	Vivenciar costumes e tradições; Proporcionar convívio e alegria entre clientes

	<p>A definir</p>	<p>Festa da Primavera 2015</p>	<p>Durante todo o Mês de Junho serão feitos os preparativos: ensaios, decoração, etc.                  Será e feito um convite para os familiares dos clientes e as Instituições da mesma natureza do Concelho de Oliveira do Bairro.                  À entrada da instituição será entregues as lembranças;                  A festa finalizará com um lanche convívio;</p>	<p>Comemorar a Estação “Primavera” proporcionando momentos de alegria e sociabilidade;                  Promover o relacionamento Inter - Instituições;                  Sensibilizar para a confraternização;                  Despertar para atitudes de participação na estrutura social da Instituição, estimulando a Inter – relação humana e integração social do Idoso.</p>
--	------------------	--------------------------------	---	--



CALENDARIZAÇÃO		ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	OBJECTIVOS
<b>JULHO</b>	Dias 20 a 24	Dia 26 Dia dos Avós	Elaboração de painel com mensagens de afeto.	Promover a autoestima; Valorizar o papel dos avós
	A definir	Semana da praia	Passeios pelas praias: Vaqueira; Costa Nova e Mira	Promover experiencias diferentes e contacto com a natureza
	A definir	Passeios Mata da Vaqueira e Mira	Passar uma tarde na mata; Levar cartas e jogos de entretenimento; Lanchar no local	Promover experiencias diferentes e contacto com a natureza;
	Dia 16	Inter – Instituições  Almoço Convívio	Organizado: AFA	Proporcionar momentos de lazer e convívio;

CALENDARIZAÇÃO		ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	OBJECTIVOS
AGOSTO	A definir	Semana da praia	Passeios pelas praias: Vaqueira; Costa Nova e Mira	Promover experiências diferentes e contacto com a natureza
	Dia 10	Dia de São Lourenço padroeiro de Bustos	Dialogar sobre o dia; Visionamento de fotografias relacionado com Bustos: capelas, cruzeiro; fontes, etc.	Relembrar factos passados
	Dia 6	Inter – Instituições Sardinhada	Organizado: Nariz Local: Parque em Nariz	Proporcionar momentos de lazer e convívio;

CALENDARIZAÇÃO		ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	OBJECTIVOS
SETEMBRO	Dia 17	Inter – Instituições Oficina do Doce Visita da Fabrica	Organizado: Centro de Ambiente de troviscal Local: Fábrica de ovos-moles em Aveiro	Promover o intercâmbio entre os idosos de diferentes Instituições; Proporcionar novas experiencia culturais; Proporcionar momentos de lazer e convívio;
	Dia 16 a 21	Dia 21 Dia Mundial da Paz	Dialogar Sobre o significado da “Pomba da Paz”; Elaborar um cartaz referente ao tema; Libertação de balões brancos com mensagens de Paz.	Contribuir para o despertar de novos interesses; Sensibilizar e despertar atitude para um Mundo melhor.
	A definir	Artes do Oficio Tradicionais	Visita de artesanã a instituição: Esteireira; Demonstração de elaboração de esteira à moda antiga	Promover o desenvolvimento intelectual; Recriar costumes e tradições; Valorizar o trabalho artesanal



CALENDARIZAÇÃO		ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	OBJECTIVOS
<b>OUTUBRO</b>	Dia 1	Dia Internacional do Idoso	Realizar um lanche diferente para os idosos; Visualização de um filme que valoriza o papel do idoso na sociedade	Reconhecer a importância dos avós na família; Promover o convívio entre idosos e crianças.
	Dia 22	Inter – Instituições Magusto	Organizado: Centro Social de Oiã Local: C.S. Oiã	Promover o relacionamento Inter - Instituições; Proporcionar momentos de lazer e convívio; Vivências tradições da época
	Dias 12 a 15	Dia 16 Dia Mundial da Alimentação	Confecionar uma salada de fruta para ser servida como sobremesa no almoço na instituição; Mostrar a roda dos alimentos	Contribuir para o despertar de novos interesses; Refletir sobre as alterações nos hábitos alimentares; “O que se comia antigamente e o que se come hoje” Promover atitudes de participação na estrutura institucional;
	Dias 26 a 28	Halloween	Decoração do salão alusivo ao tema “Halloween”.	Desenvolver competências motoras através da Expressão Plástica; Desenvolver a destreza manual e a criatividade.
	Dias 29 e 30	Participação no concurso de abóboras	Participação no concurso de abóboras, realizado no Centro Ambiente para Todos (Troviscal).	Promover o relacionamento Inter - Instituições; Proporcionar momentos de lazer e convívio;

CALENDARIZAÇÃO		ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	OBJECTIVOS
<b>NOVEMBRO</b>	Dia 11	São Martinho Magusto na Instituição	Visualização de um vídeo sobre a lenda do São Martinho; Os idosos cortam as castanhas e descascam as abóboras; Magusto no exterior à moda antiga; As cozinheiras confeccionam os bilharacos para o lanche, A bebida para acompanhar é jerupiga.	Proporcionar momentos de lazer e convívio; Preservar a tradição Portuguesa. Sensibilizar para ajudar ao próximo e a prática de ações de solidariedade.
	Dia 25	<b>Inter – Instituições</b>  BENGALARTE	Organizado: Santa Casa de Misericórdia de Oliveira do bairro Local: Santa Casa de Misericórdia de Oliveira do bairro Durante o mês de Novembro ensaios para o teatro.	Promover o relacionamento Inter - Instituições; Proporcionar momentos de lazer e convívio; Promover as relações interpessoais.
	Dias 16 até 30	Natal “Cheira a Natal”	Dialogar sobre os costumes e tradições da época; Elaboração dos enfeites pelos clientes; Enfeitar a Instituição alusiva a época Natalícia;	Promover vivencia e costumes da época; Desenvolver competências motoras através da Expressão Plástica; Desenvolver a destreza manual.
	Meses: Novembro e Dezembro	Elaborar prendinhas para o “Bazar de Natal”	Elaborar prendinhas para o “Bazar de Natal” feitos com matérias reciclados e tecidos para ser comercializado na semana do Natal	Desenvolver competências motoras através da Expressão Plástica; Desenvolver a destreza manual e a criatividade

CALENDARIZAÇÃO		ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	OBJECTIVOS
DEZEMBRO	Dias 14 a 22	“Bazar de Nata”	Colocar uma mesa expositora com as prendinhas; Comercializar as prendinhas feitas pelos clientes;	Valorizar o trabalho realizados pelos clientes; Desenvolver competências motoras através da Expressão Plástica; Desenvolver a destreza manual e a criatividade.
	A definir	Almoço/Convívio de Natal	Almoço/Convívio de Natal com os familiares dos clientes	Sensibilizar para o sentimento de família e amor; Fomentar a participação deles nas diversas atividades realizadas
	A definir	Inter - Instituições Pintura ou Poesia de Natal	Organizado: Recanto da Natureza Local:	Promover uma Inter – relação entre lares; Promover diversão, o convívio e comunicação. Sensibilizar para a confraternização;

**Comemoração mensal dos aniversários dos clientes**

**Nota: O presente plano está sujeito a alterações**

Plano de Atividades Semanal					
Horário	2º Feira	3º Feira	4º Feira	5º Feira	6º Feira
09:45 – 11:45	Projeto “ Combustões Culturais”	Animação cognitiva (ou animação mental);	Reprodução Audiovisuais	Apoio Religioso	Leitura/ discussão do Jornal da Bairrada
12:00-13:00	Apoio no Polo Escolar				
Tarde 14:30 -16:00	Expressão Musical Prof. Carlos	Desenvolvimento físico e sensório – motor Ginástica (Prof. zé)	Expressa plástica	Projeto “ Basic em TIC” Tecnologia de informação e de Comunicação	Atividades lúdicas e recreativas
16:45-18 @ 17:30		Registos e planificação			

*Nota: O presente plano está sujeito a alterações*



## **Nota Conclusiva**

### **Envelhecimento Ativo, Animação e Participação**

A conferência Mundial sobre o Envelhecimento (2002) para a primeira década do século XXI definiu nas suas prioridades a promoção o envelhecimento ativo; sendo este processo de otimizado de oportunidades para a saúde; participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida durante o envelhecimento. O envelhecimento ativo implica autonomia (controlo), independências nas AVD (Atividades de Vida Diária) e nas AIVD (Atividades Instrumentais de Vida Diária), qualidade de vida e expectativa de vida saudável. Envelhecimento ativo, significa aprendizagem ao longo da via, tempo laboral, aposentação tardia e gradual e dedicação a atividades numa triangulação – equilíbrio: objetivo do indivíduo, capacidade do indivíduo e ambiente (social e físico).

A postura do idoso perante a sociedade está vinculada como o modo como experiencio a sua história de vida e com a sua personalidade. Tais posturas não são estáticas: valores, crenças e apoio informal através do papel da família, amigos e vizinhos.

É um dado o aumento de procura dos serviços de apoio ao idoso havendo mesmo um elevado nível de procura expressa; pois o trabalho com idosos deve ser cada mais exigente e excelente numa sociedade em que vão surgindo novas realidades e novas problemáticas.

Cada vez mais as instituições tentam oferecer serviços apoiadas nas equipas interdisciplinares que promovam um envelhecimento bem-sucedido e o bem – estar subjetivo.

Para que um idoso tenha cada vez mais uma vida ativa na sociedade, vamos continuar a criar ou adaptar novas formas de animação para o idoso.

*Fonte: Animação sociocultural teorias, programas e âmbito, Jaume Trilla 2004*