



PLANO DE ATIVIDADES - ANUAL

| MÊS | ATIVIDADE | OBSERVAÇÕES |
|------------------|--|---|
| Janeiro | Dia 6 – Dia de reis -Cantar as janeiras Dia 13 – Visita Pastoral -Sacramento da Unção dos Doentes | - Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências - Promover o convívio intergeracional - Proporcionar momentos de oração e reflexão |
| Fevereiro | Dia 11- Dia Mundial do Doente -Diálogo Dia 14 – Comemoração do dia de São Valentim Dia 27 – Carnaval-Tema Jogos de Mesa | -Percecionar a informação retida pelo utente - Expressar sentimentos e momentos de alegria - Promover a criatividade e o convívio intra e intergeracional |
| Março | Dia 8 – Dia Internacional da Mulher - Entrega de flores - Sessão de Maquilhagem Dia 19 – Dia de São José – Dia do Pai Dia 20 – Início da Primavera - Plantar flores Dia 21 – Dia Mundial da Poesia Dia Mundial da Árvore e da Floresta - Declamar de Poemas - Passear no Jardim Basílio Teles (Matosinhos) Dia 27 – Dia do Teatro -Teatro com fantoche representado pelos utentes | -Valorizar o papel da Mulher - Entrega de lembranças no dia 20 -Valorizar o papel do idoso como pai na família -Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas - Promover a orientação temporal -Sensibilizar os idosos para as questões relacionadas com o meio ambiente - Aumentar o contato dos idosos com a natureza - Valorizar o papel da poesia - Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências - Promover o convívio e a socialização entre os utentes |
| Abril | Dia 1 – Dia das Mentiras Dia 6 – Dia Mundial da Atividade Física -Danças de Salão--No dia 8 Dia 7 – Dia Mundial da Saúde Dia 13 – Dia do Beijo Dia 16 – Páscoa | -Sensibilizar os utentes para a importância da atividade física em todas as idades -Relembrar tradições dos beijos -Perspetivar as mudanças existentes na sociedade - Entrega de lembranças--No dia 17 |



PLANO DE ATIVIDADES - ANUAL

| | | |
|-------------|---|--|
| | <p>Dia 18 – Dia Mundial dos Monumentos e Sítios -Viagem interativa um local escolhido pelos utentes</p> <p>Dia 19 – Passeio a Fátima</p> <p>Dia 23 – Dia Mundial do Livro</p> <p>Dia 25 – Dia da Liberdade</p> <p>Dia 29 – Dia Internacional da Dança / Europeu da Solidariedade entre gerações - Tarde dançante—No dia 4</p> | <ul style="list-style-type: none">- Permitir novas descobertas- Proporcionar momentos de oração e reflexão- Relembrar momentos marcantes da História de Portugal- Estimular as capacidades físicas e artísticas dos idosos |
| Maio | <p>Dia 1 – Dia do Trabalhador</p> <p>1º Domingo - Dia da Mãe</p> <p>Dia 11 Visita do Historiador Joel Cleto</p> <p>Dia 13 – Dia da Nossa Senhora</p> <p>Dia 15 – Dia da Família - Pintar t-shirts e piquenique com idosos e suas famílias</p> <p>Dia 17 – Dia do Sr. De Matosinhos - Visitar a Igreja do Sr. De Matosinhos</p> <p>Dia 18 – Dia Internacional dos Museus</p> <p>Dia 22 – Dia do Abraço - Oferecer Abraços na comunidade</p> <p>Dia 28 – Dia Internacional do Brincar</p> | <ul style="list-style-type: none">- Lembrar a profissão de cada um;- Orientar o utente no tempo;- Dinâmica de Grupo acerca das várias profissões; <hr/> <ul style="list-style-type: none">-Entrega de lembranças às utentes—No dia 8- Criar e desenvolver laços afetivos <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Promover o desenvolvimento pessoal e social- Proporcionar momentos de oração e reflexão-Promover o convívio e socialização entre o idoso e a família-Manter a tradição religiosa dos utentes-Visitar um museu-Fortalecer as relações de amizade- Desenvolver as capacidades emocionais do utente- Relembrar e brincar com brinquedos antigos e atuais |



PLANO DE ATIVIDADES - ANUAL

| | | |
|-----------------|---|--|
| Junho | <p>Dia 1 – Dia Mundial da Criança - Entregar lembranças à sala dos 5 anos</p> <p>Dia 10 Junho – Dia de Portugal</p> <p>Santos Populares</p> <ol style="list-style-type: none">1. 13 Junho – Santo António2. 23 Junho – São João3. 29 Junho – S. Pedro <p>- Concurso de quadras populares - Sardinhada convívio - Marchas Populares realizadas pelos utentes - Valorizar e vivenciar tradições populares</p> | <p>- Desenvolver a criatividade - Criar e desenvolver laços afetivos entre idosos e crianças</p> <hr/> <p>- Promover a orientação temporal</p> <hr/> <p>- Elaboração de decoração alusiva aos Santos populares - Promover o convívio e o envelhecimento ativo - Valorizar as capacidades dos idosos e aumentar a auto estima</p> |
| Julho | <p>Dia 20 – Dia da Amizade - Dinâmica de grupo</p> <p>Dia 26 – Dia dos Avós- - Atividade aberta à comunidade - Convidar os netos a lanchar com os avós</p> | <p>- Proporcionar momentos de lazer e convívio</p> <p>- Fortalecer as relações de amizade</p> <hr/> <p>- Reforçar o papel dos avós no seio da família e na comunidade - Valorizar as capacidades dos idosos e aumentar a auto estima</p> |
| Agosto | <p>Dia 12 – Dia Internacional da Juventude</p> <p>Dia 19 – Dia da Fotografia - Tirar fotografia – No dia 16</p> <p>Dia 31 - Dia da Solidariedade - Tarde de Dominó</p> | <p>- Reforçar laços e partilha - Recordar a juventude de outros tempos</p> <p>- Permitir novas descobertas</p> <p>-Desenvolver as competências: autoestima, autoconceito, autoconfiança e autonomia</p> |
| Setembro | <p>Dia 8 – Dia Mundial da Alfabetização</p> <p>Dia 9 – Peregrinação dos Frágeis</p> | <p>-Manter a tradição religiosa dos utentes -Proporcionar momentos de oração e reflexão</p> |



PLANO DE ATIVIDADES - ANUAL

| | | |
|-----------------|---|---|
| | <p>Dia 21 – Dia Mundial da Doença de Alzheimer -Sessão de Sensibilização -Passeio (a designar)</p> <p>Dia 29 – Dia do Coração - Sessão de Sensibilização</p> | <p>-Proporcionar momentos de reflexão</p> <p>-Despertar os utentes para os cuidados a ter com a saúde</p> |
| Outubro | <p>Dia 1 – Dia do Idoso Dia Internacional da Música</p> <p>Dia 4 – Dia Mundial do Animal -GNR – Equipa homem-cão - Visita ao Centro Hípico Porto-Matosinhos</p> <p>Dia 16 – Dia da Alimentação - Sessão de esclarecimento/ confeção de uma sobremesa com a Nutricionista</p> <p>Dia 28 – Dia Mundial para a 3ª idade - Tarde de Boccia/ Jogos tradicionais</p> <p>Dia 31 – Halloween -Realização de elementos decorativos - Realização do Baile das Bruxas;</p> | <p>- Convívio com o centro de dia - Valorizar os saberes</p> <p>- Valorizar as capacidades dos idosos e promover momentos de lazer e convívio</p> <p>- Promover a coordenação psicomotora - Proporcionar momentos de lazer aos idosos - Valorizar as capacidades dos idosos e promover momentos de lazer e convívio</p> <p>- Estimular a motricidade fina - Promover a coordenação psicomotora - Proporcionar momentos de lazer aos idosos</p> <p>- Proporcionar momentos de lazer aos idosos</p> |
| Novembro | <p>Dia 1- Dia de Todos os Santos</p> <p>Dia 5 – Dia Mundial do cinema Visualização de um filme – no dia 6</p> <p>Dia 11 – Dia de S. Martinho</p> <p>Dia 21- Dia Mundial da Televisão - Visitar os bastidores da Sic ou Porto Canal</p> | <p>- Proporcionar momentos de lazer aos idosos</p> <p>- Valorizar os saberes</p> <p>-Despertar para novas descobertas</p> |



PLANO DE ATIVIDADES - ANUAL

| | | |
|-------------------|---|--|
| Dezembro | <p>Dia 1 – Dia da Independência</p> <p>Dia 4 – Dia da Bolacha - Confeção de Bolachas</p> <p>Dia 5 – Início da Decoração de Natal</p> <p>Dia 8 – Dia da Imaculada Conceição</p> <p>Dia 25- Natal</p> | <p>-Orientar o utente no tempo; - Relembrar a importância da independência do País;</p> <p>-Decoração de Natal - Promover a criatividade e a participação dos idosos</p> <p>- Estimular a memória, compreensão e atenção -Manter a tradição religiosa dos utentes -Proporcionar momentos de oração e reflexão</p> |
| Todo o Ano | <p>Estações do Ano</p> <p>Passeios/ Visitas</p> <p>Encontros Intergeracionais</p> <p>Aniversários</p> | <p>- Atividades alusivas às diferentes estações; - Promover a orientação no tempo; -Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas</p> <p>- Combater o Isolamento Social; - Visita a Museus, exposições, etc.</p> <p>- Promover convívio com as crianças do Centro Social e Paroquial Padre Ângelo Ferreira Pinto</p> <p>-Preservar a identidade do cliente; - Promover a sua auto estima.</p> |

Obs.:

1. Todas as atividades são sujeitas a alterações, consoante as necessidades e vontades dos utentes, o seu grau de autonomia, a época do ano e recursos existentes;

2. O início das atividades socioculturais em Maio é meramente uma estimativa do início de atividade da ERPI; sendo a data sujeita a alterações.

Perafita, _____ de _____ de 2017

A Animadora Sociocultural

A Diretora Técnica

(Susana Reimão)

(Andreia Vasconcelos)