



“ A velhice não é a conclusão necessária da existência Humana, é uma fase da existência diferente da juventude e da maturidade, mas dotada de um equilíbrio próprio e deixando aberto ao individuo uma gama de possibilidades.”

Simone de Beauvoir



PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO 2020

Com a progressiva diminuição das capacidades físicas, o idoso vai alterando os seus hábitos e rotinas diárias substituindo-as por atividades que lhe exijam um menor grau de dinamismo, ou mesmo inatividade. Isto pode acarretar várias consequências, como a redução da capacidade de concentração e reação, diminuição da auto-estima, apatia, solidão e isolamento social.

Assim, as atividades de animação assumem uma importância fulcral, tanto a nível individual, como no estabelecimento das relações em prol de uma eficaz integração social. O desenvolvimento de iniciativas no sentido de promover a satisfação das necessidades de lazer, e de quebra de rotinas essenciais ao equilíbrio e bem-estar físico, psíquico e social dos utentes é ponto assente na presente planificação

O plano anual de Animação Sociocultural para o 2020 tem como principal objetivo a ocupação dos utentes, através de várias atividades de animação, quer sejam lúdicas, recreativas, físicas, ocupacionais, culturais e outras que contribuam para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas, transformando os utentes em protagonistas, levando-os à projeção e à partilha das suas vivências, das suas memórias e dos seus saberes.

Sabendo que as atividades de animação necessitam de ser adaptadas de acordo com o grupo participante, assim como com as condições existentes ao seu exercício, todas elas são planificadas de forma a poder envolver o maior número possível de utentes. Por outro lado tenta valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, assim como tenta promover a inovação a novas descobertas e fomentar a ocupação adequada do seu tempo livre, sem exercer qualquer tipo de obrigação ou obrigatoriedade. Desta forma, e segundo os princípios da animação cultural, há que respeitar os mais elementares direitos do idoso, como sejam o direito à escolha, à privacidade, à integração e à participação ativa nos pormenores da sua vida.

O plano de atividades para 2020 pretende seguir a linha de trabalho dos anos anteriores, proporcionando diferentes atividades e experiências direcionadas para as valências de Centro de Dia, ERPI e algumas de Serviço de Apoio Domiciliário.

De referir que as atividades aqui propostas foram definidas em função da disponibilidade de recursos da Instituição e das suas necessidades concretas e daqueles que usufruem dos seus serviços. Salientar, ainda, que esta planificação não pretende ser rígida, e que datas, atividades e recursos poderão sofrer alterações que poderão estar relacionadas com questões exteriores à instituição, tendo em conta que todas elas precisarão de análise e aprovação.

Assim, o Plano de Atividades de Animação proposto para 2020 é o seguinte:



ATIVIDADES A REALIZAR AO LONGO DO ANO

- Atividades de Movimento e Expressão Corporal – *Jogos tradicionais, bóccia, jogos de movimento;*
- Atividades de Expressão Dramática e Musical – *Teatro, música, canções tradicionais, poesia e dança;*
- Atividades Cognitivas e Mentais – *Jogos de memória, jogos de lógica, exercícios de atenção e concentração, jogos de cultura geral;*
- Atividades interinstituições – *festas temáticas, passeios, seminários, torneios de jogos de mesa, Bóccia e outros;*
- Dinâmicas de grupo
- Comemoração de datas festivas – *Aniversário dos utentes, Dia de Reis, Carnaval, Dia da Mulher, Dia Mundial do Teatro, Dia Internacional dos Museus, Páscoa, Santos Populares, Dia do Idoso, Dia de São Martinho, Natal, outros;*
- Encontros intergeracionais;
- Exposição e venda de trabalhos realizados pelos utentes;
- Participação em ateliers – *expressão plástica, culinária, expressão corporal, cantares, leitura, expressão dramática, informática, outros*
- Tardes de Cinema;
- Visitas a eventos culturais – *teatro, museus, cinema, exposições;*
- Passeios Turísticos – *um passeio por mês – meses de Maio, Junho, Agosto e Setembro*
- Passeios Culturais/Visitas ao exterior – *um passeio por mês – entre os meses de Junho e Setembro;*
- Colónia Balnear – *dar continuidade ao projeto dos anos anteriores;*
- Lanche em Passeio – *Pequenos passeios semanais na Vila e Concelho*
 1. *O presente Plano de Atividades não pretende ser uma planificação rígida e exaustiva das atividades a desenvolver;*
 2. *Algumas das atividades estão sujeitas a alterações, que poderão estar relacionadas com os meios, ou outras questões de última hora;*
 3. *Algumas das atividades estão, ainda, sujeitas a discussão aprovação.*



Mês	Atividade	Local	Descrição da Atividade	Objetivos	Recursos	
					Humanos	Materiais
Janeiro	Dia 24	ERPI	<i>Apresentação de uma peça de teatro, organizada pelos alunos do projeto "Missão País"</i>	<ul style="list-style-type: none">• Promover o gosto pelas atividades culturais;• Promover a sociabilidade e a interação com a comunidade	<ul style="list-style-type: none">• Colaboradores	
	Atividade Musical	ERPI Centro de Dia	<i>Quinzenalmente a ERPI e Centro de Dia, terão uma atividade musical, que envolve os utentes das duas valências.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Promover o convívio, a alegria e a boa disposição;• Estimular a memória	<ul style="list-style-type: none">• Animadora cultural;• Músico	<ul style="list-style-type: none">• Aparelhagem de música
	Ultima semana de cada mês "Parabéns a Você"	ERPI Centro de Dia	<i>Realização de um lanche convívio, no qual se cantará os "Parabéns a Você..."; apagar-se-ão as velas e partir-se-á o bolo de aniversário, com a distribuição de uma lembrança, aos aniversariantes, elaborada pelos utentes.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Preservar a identidade dos idosos;• Incentivar a comemoração dos dias festivos;• Promover o convívio e a boa disposição.	<ul style="list-style-type: none">• Animadora• Músico;• Colaboradores	<ul style="list-style-type: none">• Bolos de aniversários;• Pequenas lembranças elaboradas pelos utentes nas atividades de expressão plástica



Mês	Atividade	Local	Descrição da Atividade	Objetivos	Recursos	
					Humanos	Materiais
Fevereiro	Dia 14 Tertúlia Dia dos Namorados	ERPI	<i>Tertúlia sobre as tradições dos "namoricos à moda antiga"</i>	<ul style="list-style-type: none">• Promover o convívio entre todos;• Promover o diálogo e a troca de experiências	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural	
	Dia 18 Baile de Máscaras	Fórum Romeira Alenquer	<i>Atividade Interinstitucional Concurso e baile de mascaras entre os utentes das várias instituições do concelho.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Promover o convívio entre utentes;• Promover as tradições	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Colaboradores	<ul style="list-style-type: none">• Transporte;• Mascaras elaboradas pelos utentes
	Dia 21 Desfile e baile de Carnaval	Ruas de Alenquer ERPI	<i>Na parte da manhã os utentes da ERPI e Centro de Dia participarão no desfile de carnaval organizado pela valência do Centro Infantil. À tarde realizar-se-á um baile de mascaras na ERPI, onde os utentes das duas valências participarão nesta tarde de animação.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Promover as tradições;• Promover o gosto pela comemoração dos dias festivos;• Promover os encontros e atividades intergeracionais	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Outros técnicos;• Colaboradores	<ul style="list-style-type: none">• Mascaras elaboradas pelos utentes;• Transporte;• Material de som
	Ultima semana de cada mês "Parabéns a Você"	ERPI Centro de Dia	<i>Realização de um lanche convívio, no qual se cantará os "Parabéns a Você...", apagar-se-ão as velas e partir-se-á o bolo de aniversário, com a distribuição de uma lembrança, aos aniversariantes, elaborada pelos utentes.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Preservar a identidade dos idosos;• Incentivar a comemoração dos dias festivos;• Promover o convívio e a boa disposição.	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Músico;• Colaboradores	<ul style="list-style-type: none">• Bolos de aniversários;• Pequenas lembranças



Mês	Atividade	Local	Descrição da Atividade	Objetivos	Recursos	
					Humanos	Materiais
Março	Dia 20 Comemoração do Dia Mundial da Poesia	ERPI	<i>Leitura de poemas pelos utentes, incluindo alguns da sua própria autoria</i>	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar momentos de convívio entre utentes;	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Utentes	<ul style="list-style-type: none">• Computador;• Material de som
	Dia 26 Comemoração do Mês do Teatro	Fórum Romeira	<i>Atividade Institucional – Apresentação de uma peça de teatro organizada por cada uma das instituições participantes</i>	<ul style="list-style-type: none">• Fomentar a criatividade e a imaginação• Proporcionar momentos de alegria e sociabilidade	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Utentes;• Colaboradores	<ul style="list-style-type: none">• Transporte;• Adereços
	Dia 27 Dia Mundial do Teatro	ERPI	Apresentação, aos utentes institucionalizados, de uma peça de teatro realizada por utentes da ERPI e Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar momentos de alegria e diversão;• Fomentar a criatividade e a imaginação	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Utentes;• Motorista	<ul style="list-style-type: none">• Transporte;• Adereços e cenários
	Ultima semana de cada mês “Parabéns a Você”	ERPI Centro de Dia	<i>Realização de um lanche convívio, no qual se cantará os “Parabéns a Você...”, apagar-se-ão as velas e partir-se-á o bolo de aniversário, com a distribuição de uma lembrança, aos aniversariantes, elaborada pelos utentes.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Preservar a identidade dos idosos;• Incentivar a comemoração dos dias festivos;• Promover o convívio e a boa disposição.	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Músico;• Colaboradores	<ul style="list-style-type: none">• Bolos de aniversários;• Pequenas lembranças



Mês	Atividade	Local	Descrição da Atividade	Objetivos	Recursos	
					Humanos	Materiais
Abril	Data a definir Chamar a Primavera	Abrigada	Participação na atividade “Chamar a Primavera”, organizada pela Cidadela. Partilha de uma peça de teatro, música ou outra.	<ul style="list-style-type: none">• Partilha de experiências com outras organizações;• Promover o convívio e a sociabilidade com a comunidade local	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Outros colaboradores	<ul style="list-style-type: none">• Transporte;• Lanche;
	Dia 7 Roteiro Sénior	Local a designar	<i>Atividade Interinstitucional – Visita a uma entidade cultural local ou regional.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Promover o convívio entre os utentes das várias instituições;• Permitir novas descobertas e favorecer o conhecimento de novos espaços	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Outros Colaboradores	<ul style="list-style-type: none">• Refeições
	Dia 29 Dia Mundial da Dança	ERPI	Realização de uma atividade ligada á dança – danças de roda e outras	<ul style="list-style-type: none">• Criar o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão corporal;• Promover o convívio, o bem-estar e a participação ativa dos idosos	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Colaboradores	<ul style="list-style-type: none">• Aparelhagem de música;• Refeições;• Transporte
	Ultima semana de cada mês “Parabéns a Você”	ERPI Centro de Dia	<i>Realização de um lanche convívio, no qual se cantará os “Parabéns a Você...”, apagar-se-ão as velas e partir-se-á o bolo de aniversário, com a distribuição de uma lembrança, aos aniversariantes, elaborada pelos utentes.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Preservar a identidade dos idosos;• Incentivar a comemoração dos dias festivos;• Promover o convívio e a boa disposição.	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Músico;• Colaboradores	<ul style="list-style-type: none">• Bolos de aniversários;• Pequenas lembranças



Mês	Atividade	Local	Descrição da Atividade	Objetivos	Recursos	
					Humanos	Materiais
Maio	Dia 14 Comemoração do Dia Internacional da Família	ERPI Claustros	<i>Atividade Interinstitucional</i> – Atividade promovida pelas várias instituições do concelho, e que este ano se realizará na Santa Casa da Misericórdia de Alenquer. Nas atividades estão incluídas uma missa dedicada aos utentes, familiares e colaboradores, assim como uma tarde de animação.	<ul style="list-style-type: none">• Promover a aproximação entre os utentes e a família;• Proporcionar um momento de descontração e convívio, entre os utentes das várias valências e das instituições do concelho.	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Colaboradores;• Músico	<ul style="list-style-type: none">• Mesas;• Cadeiras;• Refeições
	Dia 18 Dia Internacional dos Museus	Museu do João Mário	Visita ao um museu da vila de Alenquer.	<ul style="list-style-type: none">• Incentivar e fomentar o gosto pelo nosso património cultural e local.	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Motorista	<ul style="list-style-type: none">• Transporte
	Dia 20 Passeio Turístico	Fátima	Visita ao Santuário de Fátima, onde os utentes da ERPI, Centro de Dia e SAD assistirão e participarão no Rosário e Celebração da Eucaristia.	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar uma visita a um local de culto;• Proporcionar momentos de harmonia e reflexão.	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Colaboradores	<ul style="list-style-type: none">• Autocarro (aluguer)
	Dia 29 Festas do Divino Espírito Santo	Ruas de Alenquer; Romeira	Atividade promovida pela Câmara Municipal de Alenquer. Visita às ruas e Alenquer e a prova do “Bodo”.	<ul style="list-style-type: none">• Incentivar a preservação do património cultural local;• Aumentar a autoestima e autovalorização dos utentes	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Outros colaboradores	<ul style="list-style-type: none">• Transporte



Mês	Atividade	Local	Descrição da Atividade	Objetivos	Recursos	
					Humanos	Materiais
Junho	Dia 3 Passeio Turístico	Porto	Batismo de voo – viagem de avião, tendo como destino a cidade do Porto.	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar momentos únicos de lazer• Promover o convívio e divulgar novos conhecimentos	<ul style="list-style-type: none">• Colaboradores;	<ul style="list-style-type: none">• Autocarro (aluguer)
	Dia 9 Passeio Cultural <i>1º grupo- Centro de Dia</i>	Local a definir	<i>Atividade Cultural</i> – Visita a um Museu, ou outra entidade cultural	<ul style="list-style-type: none">• Incentivar e fomentar o gosto pelo nosso património cultural e natural;• Valorizar os costumes e as tradições	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Motorista	<ul style="list-style-type: none">• Transporte• Refeições
	Dia 16 Comemorações do dia de Santo António	ERPI	Sardinhada com os utentes da ERPI, Centro de Dia, SAD, colaboradores e direção. Tarde de animação com a apresentação de uma marcha popular, composta pelos utentes da ERPI e Centro de Dia.	<ul style="list-style-type: none">• Promover o convívio entre todos;• Promover as tradições e a comemoração de datas festivas;• Proporcionar momentos de alegria e sociabilidade.	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Colaboradores;• Utentes	<ul style="list-style-type: none">• Materiais relativos aos festejos dos Santos Populares
	Dia 18 Passeio Cultural <i>1º grupo- ERPI</i>	Local a definir	<i>Atividade Cultural</i> – Visita a um Museu, ou outra entidade cultural	<ul style="list-style-type: none">• Incentivar e fomentar o gosto pelo nosso património cultural e natural;• Valorizar os costumes e as tradições	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Motorista	<ul style="list-style-type: none">• Transporte• Refeições
	Dia 23 Arraial dos Santos Populares	Fórum Romeira	<i>Atividade Interinstitucional</i> - Arraial e desfile de marchas populares, organizadas por cada uma das instituições participantes	<ul style="list-style-type: none">• Promover as tradições e a comemoração de datas festivas;• Proporcionar momentos de alegria e sociabilidade.	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Colaboradores	<ul style="list-style-type: none">• Transporte• Indumentária relativa aos festejos



Mês	Atividade	Local	Descrição da Atividade	Objetivos	Recursos	
					Humanos	Materiais
Julho	Dia 2 Passeio Cultural 2º grupo- Centro de Dia	Museu a definir	<i>Atividade Cultural</i> – Visita a um Museu, ou outra entidade cultural	<ul style="list-style-type: none">• Incentivar e fomentar o gosto pelo nosso património cultural;• Valorizar os costumes e as tradições	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Motorista	<ul style="list-style-type: none">• Transporte
	Dia 8 Passeio Cultural 2º grupo- ERPI	Museu a definir	<i>Atividade Cultural</i> – Visita a um Museu, ou outra entidade cultural	<ul style="list-style-type: none">• Incentivar e fomentar o gosto pelo nosso património cultural;• Valorizar os costumes e as tradições	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Motorista	<ul style="list-style-type: none">• Transporte
	De 13 a 31 Colónia Balnear	Praia de São Martinho do Porto	Realização da habitual colónia balnear, onde grupos de utentes da ERPI, SAD e Centro de Dia, se deslocarão diariamente à praia, regressando a casa (ou ERPI) ao final da tarde	<ul style="list-style-type: none">• Promover o convívio, a sociabilidade e a interação com a comunidade;• Proporcionar uma atividade harmoniosa e dinâmica envolvendo um ambiente diferente na vida diária do utente;• Fomentar a ocupação saudável do tempo livre.	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Colaborador (motorista)	<ul style="list-style-type: none">• Transporte para deslocação dos utentes;• Almoço e lanche



Mês	Atividade	Local	Descrição da Atividade	Objetivos	Recursos	
					Humanos	Materiais
Agosto	Dia 5 Passeio Cultural 3º grupo- ERPI	Museu a definir	<i>Atividade Cultural</i> – Visita a um Museu, ou outra entidade cultural	<ul style="list-style-type: none">• Incentivar e fomentar o gosto pelo nosso património cultural;• Valorizar os costumes e as tradições	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Motorista	<ul style="list-style-type: none">• Transporte;• Refeições
	Dia 6 Passeio Cultural 3º grupo- Centro de Dia	Museu a definir	<i>Atividade Cultural</i> – Visita a um Museu, ou outra entidade cultural	<ul style="list-style-type: none">• Incentivar e fomentar o gosto pelo nosso património cultural;• Valorizar os costumes e as tradições	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Motorista	<ul style="list-style-type: none">• Transporte;• Refeições
	Dia 12 Passeio Turístico	Almeirim Fábrica da Compal	Visita a um local, localidade, monumento, fábrica ou outros.	<ul style="list-style-type: none">• Promover o convívio, e divulgar conhecimentos;• Promover momentos de lazer e passeio ao ar livre	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Colaboradores	<ul style="list-style-type: none">• Autocarro (aluguer);• Refeições



Mês	Atividade	Local	Descrição da Atividade	Objetivos	Recursos	
					Humanos	Materiais
Setembro	Dia 11 Passeio Cultural 4º grupo - ERPI	Museu a definir	<i>Atividade Cultural</i> – Visita a um Museu, ou outra entidade cultural	<ul style="list-style-type: none">• Incentivar e fomentar o gosto pelo nosso património cultural;• Valorizar os costumes e as tradições	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Motorista	<ul style="list-style-type: none">• Transporte;• Refeições
	Dia 15 Passeio Cultural 4º grupo- Centro de Dia	Museu a definir	<i>Atividade Cultural</i> – Visita a um Museu, ou outra entidade cultural	<ul style="list-style-type: none">• Incentivar e fomentar o gosto pelo nosso património cultural;• Valorizar os costumes e as tradições	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Motorista	<ul style="list-style-type: none">• Transporte;• Refeições
	Dia 17 Roteiro Sénior	Almada e Seixal	<i>Atividade Interinstitucional</i> – Visita à zona envolvente do Cristo Rei (Almada) e passeio de barco na Baía do Seixal.	<ul style="list-style-type: none">• Promover o convívio e o bem-estar do utente;• Favorecer a interação grupal e a inserção na comunidade;	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Outros colaboradores	<ul style="list-style-type: none">• Transporte;• Refeições
	Dia 23 Passeio Turístico	Valada do Cartaxo	Piquenique com churrasco ao ar livre, que finalizará os passeios turísticos de 2020.	<ul style="list-style-type: none">• Promover o convívio entre todos;• Promover momento de lazer e passeio ao ar livre	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Outros colaboradores	<ul style="list-style-type: none">• Autocarro (aluguer)• Refeições
	Dia 29 Comemoração do Dia Mundial do Coração	Parque Urbano	Realização de uma caminhada pelo coração. Troca de ideias acerca de hábitos de vida saudáveis	<ul style="list-style-type: none">• Promover hábitos de vida saudável;• Combater o sedentarismo	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Colaboradores;• Enfermeira	<ul style="list-style-type: none">• Transporte



Mês	Atividade	Local	Descrição da Atividade	Objetivos	Recursos	
					Humanos	Materiais
Outubro	Entre dia 5 e 29 Exposição de trabalhos realizados pelos utentes	Átrio da Camara Municipal de Alenquer	<i>Atividade Interinstitucional</i> - de forma a comemorar o Mês do Idoso serão expostos trabalhos e fotos das atividades realizadas nas várias instituições.	<ul style="list-style-type: none">• Aumentar a autoestima e autovalorizarão dos utentes;• Promover o relacionamento interpessoal	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Utesntes	<ul style="list-style-type: none">• Fotos;• Trabalhos elaborados pelos utentes
	Dia 1 Dia Internacional do Idoso	Fórum Romeira	<i>Atividade Interinstitucional</i> - Desfile de moda pelos utentes das várias instituições, com a colaboração de alguns comerciantes de Alenquer	<ul style="list-style-type: none">• Promover a interação com a comunidade local;• Aumentar a auto-estima dos utentes.	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Outros colaboradores	<ul style="list-style-type: none">• Jogos;• Transporte;• Refeições
	Dia 20 Torneio de Bóccia	Pavilhão Municipal de Alenquer	<i>Atividade Interinstitucional</i> – torneio de Bóccia a realizar entre os utentes das várias IPSS's do concelho.	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar o convívio entre os utentes das várias instituições;• Promover a saúde e o bem-estar físico e psíquico	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Colaboradora	<ul style="list-style-type: none">• Transporte;• Jogo de Bóccia;• Refeições
	Dia 30 Seminário sobre Envelhecimento Saudável	Fórum Romeira	<i>Atividade Interinstitucional</i> – Atividade organizada pelas IPSS,s do Concelho e Camara Municipal de Alenquer dedicada à problemática do envelhecimento saudável e a outras questões relacionadas com a 3ª idade	<ul style="list-style-type: none">• Participar em atividades relacionadas com questões ligadas à saúde e outras problemáticas da 3ª idade	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Outros Técnicos	<ul style="list-style-type: none">• Organização do coffe break



Mês	Atividade	Local	Descrição da Atividade	Objetivos	Recursos	
					Humanos	Materiais
Novembro	Dia 11 Comemoração do Dia de São Martinho	ERPI	Realização de um magusto entre utentes da ERPI, Centro de Dia, SAD e colaboradores. Tarde de animação musical	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar momentos de convívio e lazer;• Promover a comemoração de datas festivas;• Relembrar costumes e tradições	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Colaboradores• Rancho folclórico	<ul style="list-style-type: none">• Material de som
	Dia 17 Comemoração do Dia Mundial da Diabetes	Fórum Romeira	Palestra e workshops sobre a temática da diabetes, com os utentes das várias instituições do concelho	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar um conhecimento mais aprofundado sobre a temática;• Despertar o interesse para assuntos relacionados com a saúde.	<ul style="list-style-type: none">• Enfermeira e outros profissionais de saúde	<ul style="list-style-type: none">• Projetor• Tela
	Ultima semana de cada mês "Parabéns a Você"	ERPI Centro de Dia	Realização de um lanche convívio, no qual se cantará os "Parabéns a Você...", apagar-se-ão as velas e partir-se-á o bolo de aniversário, com a distribuição de uma lembrança, aos aniversariantes, elaborada pelos utentes.	<ul style="list-style-type: none">• Preservar a identidade dos idosos;• Incentivar a comemoração dos dias festivos;• Promover o convívio e a boa disposição.	<ul style="list-style-type: none">• Animadora Cultural;• Colaboradores	<ul style="list-style-type: none">• Bolos de aniversários;• Pequenas lembranças

Mês	Atividade	Local	Descrição da Atividade	Objetivos	Recursos	
					Humanos	Materiais
Dezembro	Datas a definir Mercado de Natal	Parque Urbano da Romeira	<i>Atividade Interinstitucional</i> - venda de trabalhos elaborados, ao longo do ano, nos ateliers de Expressão Plástica	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar os trabalhos de expressões elaborados ao longo do ano, pelos utentes das várias valências; • Aumentar a autoestima e autovalorizarão dos utentes; 	<ul style="list-style-type: none"> • Animadora Cultural; • Utentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhos elaborados pelos utentes; • Mesas
	Dia 18 Visita Ao Parque Temático de Natal	Parque Urbano da Romeira	<i>Atividade Interinstitucional</i> – Visita ao Parque Temático de Natal em Alenquer	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar momentos de convívio entre os utentes das várias instituições do concelho; 	<ul style="list-style-type: none"> • Animadora Cultural; • Outros Colaboradores 	<ul style="list-style-type: none"> • Refeições; • Transporte
	Dia 22 Festa de Natal	ERPI	Celebração da eucaristia de Natal; Almoço e lanche convívio entre utentes da ERPI, Centro de Dia, colaboradores e direção. Tarde de animação com distribuição de uma pequena lembrança elaborada pelos utentes.	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar momentos de convívio e lazer entre utentes, familiares, colaboradores e direção; • Promover a comemoração de datas festivas; 	<ul style="list-style-type: none"> • Animadora Cultural; • Colaboradores • Padre 	<ul style="list-style-type: none"> • A definir
	Ultima semana de cada mês “Parabéns a Você”	ERPI Centro de Dia	Realização de um lanche convívio, no qual se cantará os “Parabéns a Você...”, apagar-se-ão as velas e partir-se-á o bolo de aniversário, com a distribuição de uma lembrança, aos aniversariantes, elaborada pelos utentes.	<ul style="list-style-type: none"> • Preservar a identidade dos idosos; • Incentivar a comemoração dos dias festivos; • Promover o convívio e a boa disposição. 	<ul style="list-style-type: none"> • Animadora Cultural; • Colaboradores 	<ul style="list-style-type: none"> • Bolos de aniversários; • Pequenas lembranças



DISCRICÃO DAS ATIVIDADES A DESENVOLVER AO LONGO DO ANO

ATIVIDADES	DESCRIÇÃO	PERIODICIDADE	LOCAL	OBJETIVOS
Atelier de Expressão Plástica	Elaboração de trabalhos alusivos à época em questão; Elaboração de trabalhos para as prendas de aniversário dos utentes, venda de Natal, e outras.	Durante a manhã	ERPI Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora;• Estimular a criatividade e a imaginação através das várias formas de expressão artística;• Incrementar e desenvolver a participação ativa dos utentes e o trabalho de equipa;• Divulgar os conhecimentos, as artes e os saberes dos utentes
Atelier de Culinária	- Confeção de bolos secos; - Confeção de doces da época; - Confeção de bolos tradicionais dos lugares (aldeia, vila) dos utentes.	Dias comemorativos Ao longo do ano	ERPI Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none">• Promover o saber-fazer dos utentes, o espírito de grupo e a manutenção das rotinas da vida diária
Atelier da Música e Canto	Expressão musical através do canto de músicas tradicionais e outras	Quinzenalmente	ERPI Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none">• Promover o convívio, a diversão e a comunicação com os utentes;• Expressar em grupo o sentido rítmico, e reconhecimento de músicas e letras do cancionero tradicional.
Atividade Física e de Expressão Corporal	Atividade física através de exercícios de aquecimento, equilíbrio, flexibilidade e relaxamento.	2 vezes por semana 3 vezes por semana	Centro de Dia ERPI	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver as capacidades físicas dos utentes;• Preservar a saúde mental e física do utente



ATIVIDADES	DESCRIÇÃO	PERIODICIDADE	LOCAL	OBJETIVOS
Comemoração de Datas Festivas	Comemoração de datas festivas de forma e relembrar dias de festa, como por exemplo dia da Mulher, do Pai, da Mãe, da Primavera, dos Santos Populares, dia dos Avós, Dia de São Martinho, entre outros	Em datas festivas	ERPI Centro de Dia Exterior	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar a interação, a alegria e o convívio entre utentes das várias valências;• Recordar datas festivas que representaram uma época do ano, um acontecimento ou datas religiosas;• Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências vividas pelos utentes
Pequenas Caminhadas	Pequenas caminhadas nos jardins da Vila com a participação dos utentes mais autónomos	Quinzenalmente	Exterior com utentes da ERPI	<ul style="list-style-type: none">• Promover a saúde e a autoestima do utente;• Combater o sedentarismo;
Atividades de Expressão Dramática – Teatro/Dança	Realização de atividades ligadas à expressão corporal, como o teatro e a dança; Ensaios de atividades a apresentar à comunidade residente inserida em comemorações realizadas ao longo do ano.	Sempre que se justifique	ERPI Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none">• Estimulação da memória, do movimento e da comunicação;• Incentivar à participação em novas formas de expressão;• Proporcionar momentos de convívio e diversão entre utentes;• Promover a interação entre utentes
Atividades Interinstituições	Estas atividades são organizadas e promovidas pelo Núcleo Dinamizador de Técnicos na área da Terceira Idade; Este ano iniciar-se-á um torneio de jogos de mesa e Bóccia que passar é pelas várias instituições	Datas que estão incluídas na planificação e outras ainda por definir	Exterior Fórum Romeira Outros locais	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar a interação, a alegria e o convívio entre utentes das várias instituições envolvidas no projeto;• Promover a autoestima, e a sociabilidade dos utentes;



ATIVIDADES	DESCRIÇÃO	PERIODICIDADE	LOCAL	OBJETIVOS
Tardes de Cinema	Visionamento de variados filmes e documentários do interesse dos utentes	Quinzenalmente	ERPI Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none">• Ocupação do tempo livre;• Promover a diversão e o convívio;• Proporcionar uma atividade cultural.
Hora do Conto	Histórias de vida, contos, notícias e outros serão lidas ou relatadas pelos utentes e pela Animadora, numa partilha de questões pertinentes	Semanalmente	ERPI	<ul style="list-style-type: none">• Possibilitar aos utentes momentos de partilha de histórias pessoais;• Promover a aproximação e o autoconhecimento entre utentes
Dinâmicas de Grupo	Realização de dinâmicas com jogos de grupo, de memória, aritméticos e outros	Semanalmente	ERPI Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none">• Estimular as relações humanas e interpessoais entre os utentes;• Contribuir para a integração do utente na instituição;• Aumentar e desenvolver a atividade cerebral e retardar a perda de memória.
Jogos de Mesa	Atividade desenvolvida através da realização de vários jogos: Cartas, dominó, crominó, damas, bingo, etc	2 vezes por semana	ERPI Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar momentos de diversão e convívio;• Favorecer a concentração e a atenção;• Ocupação do tempo livre
Jogos Tradicionais e de Bóccia	Realização de jogos tradicionais, como a malha, o jogo das latas, da colher de pau, e outros; Esta atividade é realizada a partir do mês de Março até Outubro	Quinzenalmente	ERPI Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar momentos de comunicação e coesão intra-grupal;• Fomentar o bem-estar dos utentes através da diversão e do convívio;• Relembrar jogos relacionados com a infância e juventude dos utentes.



ATIVIDADES	DESCRIÇÃO	PERIODICIDADE	LOCAL	OBJETIVOS
Passeios Turísticos	Os passeios turísticos decorrerão nos meses de Maio, Junho, Agosto e Setembro e serão efetuados em autocarro alugado, devido à grande participação dos utentes. Os locais a visitar terão em conta as limitações e a autonomia dos utentes	4 vezes por ano	A designar	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar a participação em atividades recreativas e sociais;• Promover o convívio e a integração do utente na comunidade;
Passeios Culturais	Os passeios culturais serão efetuados numa carrinha de 9 lugares. Estas visitas, efetuar-se-ão a espaços culturais do interesse dos utentes	Ao longo do ano (especialmente nos meses de verão)	Museus, teatros, bibliotecas, outros espaços culturais	<ul style="list-style-type: none">• Aproximar os utentes da arte e do património cultural;• Incentivar o gosto pela cultura
Colónia Balnear	Pretende-se que os utentes da ERPI, Centro de Dia e SAD possam desfrutar de uma ida diária à praia, quebrando desta forma o seu “isolamento”, e facultando a sua sociabilidade;	Três semanas de Julho	São Martinho do Porto	<ul style="list-style-type: none">• Promover o convívio, a sociabilidade e a interação com a comunidade;• Proporcionar uma atividade harmoniosa e dinâmica num ambiente diferente do seu dia a dia;• Proporcionar atividades de ar livre e em contato com a natureza
Lanche em Passeio	Pequenos passeios pelo concelho, nas tardes de quarta feira;	Semanal	Exterior Concelho de Alenquer	<ul style="list-style-type: none">• Combater o sedentarismo e o isolamento do utente;• Proporcionar atividades ao ar livre;
Encontros Intergeracionais	Realização de atividades intergeracionais com as crianças do Centro Infantil e outras	Dias comemorativos Ao longo do ano	ERPI Centro de Dia Centro Infantil	<ul style="list-style-type: none">• Promover o convívio entre gerações diferentes;• Proporcionar momentos lúdicos e recreativos;



PLANO SEMANAL DE ATIVIDADES

DIA	PERIODO	ATIVIDADES	LOCAL	OBJETIVOS
SEGUNDA	Manhã	➤ <i>Atividades de Expressão Plástica</i>	ERPI Espaço das Artes	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade;• Desenvolver a motricidade fina
	Tarde	➤ <i>Atividades Lúdico-recreativas</i> <ul style="list-style-type: none">• Tardes de Cinema;• Atelier de música e/ou teatro;• Dinâmicas de grupo	ERPI	<ul style="list-style-type: none">• Promover o convívio e divulgar as artes e saberes;• Combater a solidão através da cultura e lazer• Exercitar as capacidades de memória e atenção
TERÇA	Manhã	➤ <i>Atividades de Expressão Plástica</i>	Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade;• Desenvolver a motricidade fina
	Tarde	➤ <i>Atividades Lúdico-recreativas</i> <ul style="list-style-type: none">• Jogos de mesa, tradicionais e outros;• Tardes de Cinema;• Vários Ateliers	Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none">• Estimular a participação e o envolvimento do idoso em atividades lúdicas e recreativas• Ocupação dos tempos livres
QUARTA	Manhã	➤ <i>Atividades de Expressão Plástica</i>	ERPI Espaço das Artes	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade;• Desenvolver a motricidade fina
	Tarde	➤ <i>Atividades Sociais/Culturais</i> <ul style="list-style-type: none">• Tardes de passeio semanal pela Vila e/ou Concelho;• Tardes de poesia	ERPI	<ul style="list-style-type: none">• Combater a solidão através da cultura e lazer• Proporcionar momentos de bem-estar psicossocial do utente e o equilíbrio da vida institucional
QUINTA	Manhã	➤ <i>Atividades de Expressão Plástica</i>	Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade;• Desenvolver a motricidade fina
	Tarde	➤ <i>Atividades Lúdico-recreativas;</i> <ul style="list-style-type: none">• <i>Jogos tradicionais</i>• <i>Jogo do Bóccia</i>	ERPI	<ul style="list-style-type: none">• Ocupação dos tempos livres
SEXTA	Manhã	➤ <i>Atividades de Expressão Plástica</i>	ERPI Espaço das Artes	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade;• Desenvolver a motricidade fina
	Tarde	➤ <i>Atividades Lúdico-recreativas</i> <ul style="list-style-type: none">• Jogos de mesa	ERPI	<ul style="list-style-type: none">• Promover o convívio e a interação entre os utentes;• Aumentar a atividade cerebral e a velocidade preceptiva