



SANTA CASA
Misericórdia de Alenquer
Compromisso com os valores da vida.

2025

Plano Anual de Atividades



Índice

Introdução	3
Objetivos Gerais	3
Atividades extraordinárias a realizar ao longo do ano	4
Janeiro	4
Fevereiro.....	5
Março.....	7
Abril.....	9
Maio.....	11
Junho	14
Julho.....	16
Agosto.....	18
Setembro	19
Outubro	20
Novembro	22
Dezembro	24
Atividades realizadas ordinariamente	25
Atelier de expressão plástica	25
Atelier de culinária “confeccionar memórias”	25
Grupo Coral.....	25
Terapia pela música	26
Sessões de Ginástica.....	26
Atelier de costura	26
Estimulação cognitiva de grupo.....	26
Dia da beleza.....	26
Sessões de Terapia Ocupacional individual	27
Sessões individuais Educação Social	27
Sessões de cinema	27
Momento de ler, Escrever e Partilhar.....	27
Tertúlia “café da manhã”	27
Bingo	28
Boccia.....	28
Jogos de Mesa.....	28
Jogos de Movimento.....	28
Sessões individuais de Apoio Psicológico	29
Outras atividades	30
Conclusão	30
ANEXO - Cronograma das atividades ordinárias	31

Introdução

O Plano Anual de Atividades da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas da Santa Casa da Misericórdia de Alenquer tem como objetivo proporcionar um conjunto diversificado de iniciativas que promovam o bem-estar, a qualidade de vida e a inclusão social dos residentes.

Este documento reflete o compromisso da instituição em garantir um envelhecimento ativo, respeitando as necessidades individuais e coletivas dos residentes. As atividades planeadas têm como base um modelo de intervenção centrado na pessoa, fomentando o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social, bem como a manutenção da autonomia sempre que possível.

Para a concretização deste plano, serão promovidas ações que envolvem estimulação cognitiva, atividades recreativas, culturais e religiosas, interação com a comunidade e momentos de lazer, sempre alinhadas com os valores da Misericórdia e as diretrizes das boas práticas no setor social e geriátrico.

A implementação do Plano Anual de Atividades contará com o envolvimento de toda a equipa técnica, colaboradores, voluntários, famílias e, sempre que possível, dos próprios residentes, criando um ambiente acolhedor, dinâmico e participativo.

Este documento será também um instrumento orientador para a avaliação contínua das atividades, permitindo ajustes e melhorias ao longo do ano, com o propósito de garantir um serviço de excelência e uma resposta adequada às necessidades dos idosos que acolhemos.

Objetivos Gerais

- Promover um envelhecimento ativo e saudável;
- Estimular a autonomia e a participação dos residentes;
- Favorecer a interação social e a integração na comunidade;
- Oferecer momentos de lazer e cultura;
- Reforçar a ligação entre os residentes, familiares e equipa técnica.

Atividades extraordinárias a realizar ao longo do ano

Janeiro

Atividade	Data	Local	Descrição da atividade	Objetivos	Indicadores	Recursos	
						Materiais	Humanos
“Dia de Reis”	6 de janeiro	ERPI – refeitório	Realização de uma apresentação do grupo de reiseiros de Penafirme da Mata para cantar os reis na instituição, como é feito na noite de 5 para 6 de janeiro pelas terras do município. Será ainda realizado um painel com os desenhos típicos dos cantares dos reis no município de Alenquer. Confecção de broas dos reis no Atelier de Culinária e distribuição das mesmas pelos residentes.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a identidade cultural; ● Promover a interação intragrupal; ● Promover a alegria e a boa disposição; ● Estimular a memória. 	Plano de Atividades	Papel de cenário Ingredientes para confecção das broas	Grupo de cantares Equipa técnica
“Dia internacional do riso”	18 de janeiro	ERPI	Num dia a definir (consoante agenda) será realizada uma sessão de stand-up comedy com um profissional da área.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover o convívio, a alegria e a boa disposição. 	Registo de presenças na atividade		Equipa Técnica Comediante
“Dia Mundial do puzzle”	29 de janeiro	ERPI	Construção de diversos puzzles com fotografias dos residentes nas atividades da ERPI	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover o convívio, a alegria e a boa disposição; ● Estimular a concentração; ● Promover a destreza manual; ● Promover a interação intragrupal. 	Registo de presenças na atividade	Fotografias impressas e divididas em peças de puzzle	Equipa Técnica
“Dia Mundial do mágico”	31 de janeiro	ERPI	Será contactado um profissional em magia para realizar uma apresentação no lar.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover o convívio, a alegria e a boa disposição; ● Estimular a interação; ● Promover a interação intragrupal. 	Plano de Atividades		Equipa Técnica Mágico
“Dia Mundial do Sargento”	31 de janeiro	ERPI	Será contactado um Sargento do Exército Português para uma conversa com os residentes acerca da sua profissão. Esta atividade será desenvolvida na Tertúlia “Café da Manhã”.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a partilha de histórias e vivências; ● Promover o convívio, a alegria e a boa disposição; ● Estimular a interação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 		Equipa Técnica Sargento do Exército Português

Fevereiro

Atividade	Data	Local	Descrição da atividade	Objetivos	Indicadores	Recursos	
						Materiais	Humanos
“Dia Mundial da Luta Contra o Cancro”	4 de fevereiro	ERPI	Realização de uma ação de sensibilização, com convite a uma entidade externa. Dinamização de atividades online através do site da Liga Portuguesa Contra o Cancro. Criação de um laço humano. Participação no desafio da Liga Portuguesa Contra o Cancro “Percorrer 5km por uma causa”.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover o diálogo e a troca de experiências; ● Estimular a participação ativa na comunidade. ● Estimulação do sentido de responsabilidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Projetor Computador Passadeiras de caminhada/corrida	Equipa Técnica Entidade externa
“Dia Mundial da Rádio”	13 de fevereiro	ERPI	Visionamento de um filme alusivo ao tema: “A menina da Rádio”	<ul style="list-style-type: none"> ● Estimular a concentração; ● Promover a revisitação de memórias. 	<ul style="list-style-type: none"> - Registo de presenças na atividade 	Projetor Computador	Equipa Técnica
“Dia Mundial dos Afetos”	14 fevereiro	ERPI	Como forma de assinalar este dia, será dinamizada uma sessão sobre os diferentes tipos de amor que existem; Gravação de um vídeo com conselhos para uma relação duradoura.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a interação intragrupal; ● Estimular a concentração; ● Estimulação do sentido de responsabilidade; ● Estimular a memória de trabalho; ● Reviver memórias. ● Promover o diálogo e a troca de experiências. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Projetor Computador	Equipa Técnica
“Dia da Geografia Portuguesa”	25 de fevereiro	ERPI	Atividade realizada ao longo do ano de forma individual com os residentes que queiram participar. Pesquisa e tratamento de informação acerca da localidade do residente e criação de uma apresentação dessa mesma localidade para ser mostrada aos outros residentes (datas a definir).	<ul style="list-style-type: none"> ● Estimular a concentração; ● Estimular a memória de trabalho; ● Reviver memórias. ● Promover o diálogo e a troca de experiências. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Computador Projetor	Equipa Técnica

Atividade	Data	Local	Descrição da atividade	Objetivos	Indicadores	Recursos	
						Materiais	Humanos
"Carnaval"	28 de fevereiro	Ruas de Alenquer Centro de Dia	Levar um grupo de residentes para ver o desfile de Carnaval das escolas na Vila Almoço convívio no Centro de Dia e tarde de animação e convívio.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a interação intragrupal; ● Estimular a participação ativa na comunidade. ● Reviver memórias. ● Promover o diálogo e a troca de experiências. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinha	Equipa Técnica
"Passeio Semanal"	5, 12 de março	Exterior da Instituição	Esta atividade consiste na realização de visitas ao Centro de Dia da SCMA com pequenos grupos de residentes.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a interação do grupo com a comunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Registo de presenças na atividade 	Carrinha	Equipa Técnica

Março

Atividade	Data	Local	Descrição da atividade	Objetivos	Indicadores	Recursos	
						Materiais	Humanos
“Carnaval”	3 de março	ERPI	Tarde de convívio com crianças do Centro Infantil	<ul style="list-style-type: none"> Promover a interação intergeracional; Promover o convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> Plano de Atividades Registo de presenças na atividade 		Equipa Técnica Crianças do CI
“Dia Mundial da Oração”	7 de março	ERPI	Convidar o Padre Francisco ou o Duarte João para dinamização de uma oração especial com os residentes.	<ul style="list-style-type: none"> Promover a interação intragrupal; Estimular a concentração; Promover a realização de práticas religiosas. 	<ul style="list-style-type: none"> Plano de Atividades Registo de presenças na atividade 	Terço Missal.	Equipa Técnica Padre Francisco ou Duarte João
Passeio Jardim Zoológico de Lisboa	7 de março	Lisboa	Realização de um passeio ao Jardim Zoológico de Lisboa com um grupo de residentes e em conjunto com o Centro de Dia. A atividade será realizada ao longo de todo o dia, sendo o almoço piquenique em Lisboa.	<ul style="list-style-type: none"> Promover a interação intergeracional; Estimular a coesão grupal; Promover o convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> Plano de Atividades Registo de presenças na atividade 	Carrinha Almoço	Equipa Técnica
“Dia Internacional da Mulher”	10 de março	ERPI	Elaboração de uma pequena lembrança que será distribuída a residentes e colaboradoras. Almoço “fora” para as mulheres	<ul style="list-style-type: none"> Promover a interação intragrupal; Promover a exteriorização de sentimentos; Promover o convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> Plano de Atividades Registo de presenças na atividade 	Carrinha Material de Expressão Plástica	Equipa técnica
“Dia Mundial do Rim”	14 de março	ERPI	Realização de uma ação de sensibilização sobre os rins, com o convite a uma entidade externa para vir falar com os residentes, nomeadamente um representante do nosso parceiro Hartmann.	<ul style="list-style-type: none"> Promover a literacia em saúde; Despertar os utentes para possíveis doenças que possam surgir. 	<ul style="list-style-type: none"> Plano de Atividades Registo de presenças na atividade 	Computador Projetor	Convidado Hartmann Equipa Técnica
“Dia do pai”	19 de março	ERPI	Convidar o Padre Francisco ou Duarte João para dinamizar uma oração direcionada para os pais.	<ul style="list-style-type: none"> Estimular a coesão grupal 	<ul style="list-style-type: none"> Plano de Atividades Registo de presenças na atividade 		Equipa técnica Padre Francisco ou Duarte João

Atividade	Data	Local	Descrição da atividade	Objetivos	Indicadores	Recursos	
						Materiais	Humanos
“Dia Internacional da felicidade”	20 de março	ERPI	Realização de uma atividade de culinária com crianças do Centro Infantil	<ul style="list-style-type: none"> ● Facilitar a exteriorização de sentimentos; ● Promover a interação intergeracional; ● Estimular a coesão grupal; ● Promover o convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Bens alimentares	Equipa técnica Crianças do CI
“Dia Mundial da Poesia”	21 de março	ERPI	Dinamização de uma sessão de poesia com as poetisas voluntárias com lanche convívio no fim da sessão	<ul style="list-style-type: none"> ● Facilitar a exteriorização de sentimentos; ● Promover a interação com a comunidade; ● Estimular a coesão grupal; ● Promover o convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Poemas diversos Lanche	Equipa Técnica Poetisas
“Dia Mundial da Árvore”	21 de março	ERPI	Dinamização de atividade de plantação de árvores/hortícolas com as crianças do Centro Infantil	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a interação intergeracional; ● Estimular a coesão grupal; ● Promover o convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Árvores/hortícolas para plantar	Equipa Técnica
“Dia do Livro Português”	26 de março	ERPI	Convidar autor português para vir conversar com os residentes acerca do seu trabalho e das obras que escreve	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a interação intergeracional; ● Estimular a coesão grupal; ● Promover o convívio; ● Incentivar e fomentar o gosto pelo nosso património cultural. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 		Equipa Técnica Autor
“Dia Mundial do teatro”	27 de março	ERPI	Saída ao teatro ou Vinda de um teatro à ERPI	<ul style="list-style-type: none"> ● Incentivar e fomentar o gosto pelo nosso património cultural e local; ● Promover a interação do grupo com a comunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	A definir	Equipa técnica
“Passeio Semanal”	12, 19, 26 de março	Exterior da Instituição	Esta atividade consiste na realização de visitas exteriores com pequenos grupos de residentes. Iremos utilizar a máquina fotográfica nos passeios com a finalidade dos residentes tirarem fotografias ao que visitam.	<ul style="list-style-type: none"> ● Incentivar e fomentar o gosto pelo nosso património cultural e local; ● Promover a interação do grupo com a comunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinha Máquina Fotográfica	Equipa Técnica

Abril

Atividade	Data	Local	Descrição da atividade	Objetivos	Indicadores	Recursos	
						Materiais	Humanos
“Dia Internacional da Diversão no Trabalho”	1 de abril	ERPI	Dinamização de atividade com os funcionários (1 mentira e 2 verdades)	<ul style="list-style-type: none"> Promover a criação de relações intergeracionais; Estimular a criatividade; Promover as relações intragrupais. 	- Plano de Atividades		Equipa Técnica Funcionários
“Dia Internacional do Conto Infantil”	2 de abril	ERPI	Neste dia iremos contar os nossos contos infantis às crianças do centro infantil	<ul style="list-style-type: none"> Promover a criação de relações intergeracionais; Estimular a criatividade; Promover as relações intragrupais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinha Contos Infantis	Equipa técnica
“Dia Mundial da Saúde”	7 de abril	ERPI	Dinamização de rastreios realizados pelos nossos enfermeiros ao longo do dia	<ul style="list-style-type: none"> Promover um envelhecimento ativo; Estimular a interação intragrupal; Promover o conhecimento dos residentes relativos às práticas desportivas 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 		Equipa Técnica Enfermeiros
“Dia Nacional da Artrite Reumatoide”	7 de abril	ERPI	Convidar profissional de saúde para falar sobre o tema. Atividade dinamizada na Tertúlia “Café da Manhã”.	<ul style="list-style-type: none"> Promover um envelhecimento ativo; Estimular a interação intragrupal; Promover o conhecimento dos residentes relativos às práticas desportivas 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 		Equipa Técnica Convidado
“Dia Mundial da atividade física”	7 de abril	ERPI	Realização de uma aula de ginástica adaptada.	<ul style="list-style-type: none"> Promover um envelhecimento ativo; Estimular a prática de atividades físicas; Estimular a interação intragrupal; Promover o conhecimento dos residentes relativos às práticas desportivas 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 		Convidado Equipa técnica

Atividade	Data	Local	Descrição da atividade	Objetivos	Indicadores	Recursos	
						Materiais	Humanos
“Dia Mundial da arte”	15 de abril	Exterior da Instituição	Visita a um Museu de arte (a definir)	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a participação ativa dos utentes na comunidade; ● Aumentar a autoestima dos utentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinha	Equipa Técnica
“Via Sacra”	17 de abril	ERPI	Realização de uma via-sacra com os residentes.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a identidade cultural; ● Promover a interação intragrupal; ● Estimular a memória. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Velas Projetor Computador	Equipa técnica
“Páscoa”	21 de abril	ERPI	Realização de um almoço convívio com os idosos do centro de dia e os da ERPI, com missa na parte da manhã, almoço conjunto e tarde de animação musical com lanche.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a identidade cultural; ● Promover a interação intragrupal; ● Promover a alegria e a boa disposição; ● Estimular a memória. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	A definir	Equipa técnica
“25 de Abril”	24 de abril	ERPI	Visualização de um filme dedicado ao tema. Realização de cravos para oferecer.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a identidade cultural; ● Promover a interação intragrupal; ● Promover a alegria e a boa disposição; ● Estimular a memória. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Projetor Computador Materiais de expressão plástica	Equipa Técnica
“Dia Mundial da Dança”	29 de abril	ERPI	Realização de uma mega aula de dança sénior durante a manhã e convite para atuação de um grupo de dança à tarde.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a criação de relações intergeracionais; ● Estimular a criatividade; ● Promover as relações intragrupais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	A definir	Equipa Técnica Professora de dança Grupo de dança
“Passeio Semanal”	9, 16, 23 e 30 de abril	Exterior da Instituição	Esta atividade consiste na realização de visitas exteriores com pequenos grupos de residentes. Iremos utilizar a máquina fotográfica nos passeios com a finalidade dos residentes tirarem fotografias ao que visitam.	<ul style="list-style-type: none"> ● Incentivar e fomentar o gosto pelo nosso património cultural e local; ● Promover a interação do grupo com a comunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinha Máquina Fotográfica	Equipa Técnica

Maio

Atividade	Data	Local	Descrição da atividade	Objetivos	Indicadores	Recursos	
						Materiais	Humanos
“Dia do Trabalhador”	2 de maio	ERPI	Dinamização de uma conversa acerca dos trabalhos que os residentes tiveram ao longo da vida. Criação de uma lembrança para oferecer a todos os trabalhadores da instituição.	<ul style="list-style-type: none"> ● Facilitar a exteriorização de sentimentos; ● Estimular a revisitação de memórias; ● Promover a participação ativa dos residentes na comunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Materiais de expressão Plástica	Equipa Técnica
“Dia Mundial da Língua Portuguesa”	5 de maio	ERPI	Dinamização de uma sessão de Estimulação Cognitiva de Grupo onde abordaremos curiosidades acerca da língua portuguesa.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a identidade cultural; ● Promover a interação intragrupal; ● Promover a alegria e a boa disposição; ● Estimular a memória. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Computador Projetor	Equipa Técnica
Passeio Cultural Anual	9 de maio	Ria de Aveiro	Realização de um passeio até Aveiro com um grupo de residentes e em conjunto com o Centro de Dia. A atividade será realizada ao longo de todo o dia, sendo o almoço piquenique.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a interação intergeracional; ● Estimular a coesão grupal; ● Promover o convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Autocarro Almoço	Equipa Técnica
“Dia Internacional do Enfermeiro”	12 de maio	ERPI	Confeção de um bolo para oferecer à equipa de enfermagem da instituição.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a interação intragrupal; ● Promover a alegria e a boa disposição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Ingredientes para confeção do bolo	Equipa Técnica
“Dia Internacional da família”	15 de maio	ERPI	Realização de uma festa da família durante a tarde com animação musical e lanche (convidar famílias a estarem presentes). Atuação de talentos (familiares dos residentes)	<ul style="list-style-type: none"> ● Facilitar a exteriorização de sentimentos; ● Estimular a revisitação de memórias; ● Promover a participação ativa dos residentes na comunidade e com a família. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	A definir	Equipa Técnica

Atividade	Data	Local	Descrição da atividade	Objetivos	Indicadores	Recursos	
						Materiais	Humanos
“Dia Internacional dos Museus”	19 de maio	Exterior da Instituição	Visita a um Museu a definir.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a participação ativa dos utentes na comunidade; ● Estimular o interesse pelo património nacional; ● Revisitar memórias antigas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinha	Equipa Técnica
“Dia da Marinha”	20 de maio	Aquário Vasco da Gama	Visita ao aquário vasco da gama com alguns residentes	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a participação ativa dos utentes na comunidade; ● Estimular o interesse pelo património nacional; ● Revisitar memórias antigas; ● Permitir a realização de novas experiências 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinha	Equipa técnica
“Dia dos parques naturais”	23 de maio	Local a definir	Realização de um piquenique em conjunto com o Centro de Dia, num parque natural a definir	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a participação ativa dos utentes na comunidade; ● Estimular o interesse pelo património nacional; ● Revisitar memórias antigas; ● Permitir a realização de novas experiências. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	A definir	Equipa Técnica
“Festa de Meca”	26 de maio	Meca	Visita à Festa de Meca para assistir à celebração eucarística + Benção do Gado	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a participação ativa dos utentes na comunidade; ● Estimular o interesse pelo património nacional; ● Revisitar memórias antigas; ● Permitir a realização de novas experiências. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinha	Equipa Técnica
“Dia Internacional do brincar”	28 de maio	ERPI	Recreação de jogos da infância dos residentes com as crianças do centro infantil, durante a tarde serão realizados jogos mais “modernos” e eletrónicos, dinamizados pelas crianças.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a criação de relações intergeracionais; ● Estimular a criatividade; ● Promover as relações intragrupais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	A definir consoante os jogos a serem dinamizados	Equipa Técnica

Atividade	Data	Local	Descrição da atividade	Objetivos	Indicadores	Recursos	
						Materiais	Humanos
"Feira da Ascensão"	30 de maio	Parque Urbano da Romeira	Visita às exposições da Feira da Ascensão.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a participação ativa dos residentes na comunidade; ● Estimular o interesse pelo património nacional; ● Revestimento de memórias antigas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinha	Equipa Técnica
"Passeio Semanal"	7, 14, 21 e 28 de maio	Exterior da Instituição	<p>Esta atividade consiste na realização de visitas exteriores com pequenos grupos de residentes.</p> <p>Visita a quartel da GNR e quartel dos Bombeiros (Celebração dia da GNR (3) e dia do Bombeiro (4))</p> <p>Iremos utilizar a máquina fotográfica nos passeios com a finalidade dos residentes tirarem fotografias ao que visitam.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Incentivar e fomentar o gosto pelo nosso património cultural e local; ● Promover a interação do grupo com a comunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinha Máquina Fotográfica	Equipa Técnica

Junho

Atividade	Data	Local	Descrição da atividade	Objetivos	Indicadores	Recursos	
						Materiais	Humanos
“Dia de Santo António”	13 de junho	ERPI	Sardinhada com os residentes da ERPI, idosos do Centro de Dia, colaboradores e direção. Tarde de animação com a apresentação de uma marcha popular, composta pelos residentes da ERPI e idosos do 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"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Materiais relativos aos festejos dos Santos Populares-	Equipa Técnica Colaboradores
“Dia Mundial da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa”	16 de junho	Rádio Voz de Alenquer	Escrever um texto em grupo acerca do que pensam os nossos residentes sobre a violência contra a pessoa idosa e ir ler esse mesmo texto à RVA.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a participação ativa dos residentes na comunidade; 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 		Equipa Técnica RVA
“Dia Internacional do Piquenique”	18 de junho	ERPI	Realização de um piquenique nos Claustros do Convento de São Francisco.	<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"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 		Equipa Técnica
“Dia Europeu da Música”	20 de junho	ERPI	Visualização de um concerto de uma Banda Filarmónica.	<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"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Projetor Computador	Equipa Técnica

Atividade	Data	Local	Descrição da atividade	Objetivos	Indicadores	Recursos	
						Materiais	Humanos
“Colónia Balnear”	23 a 27 de junho	A definir	Realização da habitual colónia balnear, onde grupos de residentes da ERPI e idosos do Centro de Dia, se deslocam 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"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinhas Almoço e lanche	Equipa Técnica; Colaborador (motorista)
“Passeio Semanal”	4 e 11 de junho	Exterior da Instituição	Esta atividade consiste na realização de visitas exteriores com pequenos grupos de residentes. Iremos utilizar a máquina fotográfica nos passeios com a finalidade dos residentes tirarem fotografias ao que visitam.	<ul style="list-style-type: none"> ● Incentivar e fomentar o gosto pelo nosso património cultural e local; ● Promover a interação do grupo com a comunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinha Máquina Fotográfica	Equipa Técnica

Julho

Atividade	Data	Local	Descrição da atividade	Objetivos	Indicadores	Recursos	
						Materiais	Humanos
“Colónia Balnear”	30 de junho a 4 de julho	A definir	Realização da habitual colónia balnear, onde grupos de residentes da ERPI e idosos do Centro de Dia, se deslocam 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 residente; ● Fomentar a ocupação saudável do tempo livre. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinhas Almoço lanche	e Equipa Técnica; Colaborador (motorista)
“Dia Mundial das Bibliotecas”	1 de julho	Biblioteca Municipal de Alenquer	Visita à BMA e conversa com técnicos que lá trabalham.	<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 residente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinha	Equipa Técnica
“Dia da PSP”	2 de julho	ERPI	Convite para um agente da PSP ir à ERPI conversar com os residentes acerca da sua profissão.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover o convívio, a sociabilidade e a interação com a comunidade; ● Promover a interação intragrupal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 		Equipa Técnica PSP
“Dia Mundial da Pizza”	10 de julho	ERPI	Os residentes da ERPI e os idosos do Centro de Dia irão confeccionar Pizzas no Atelier de Culinária “Confeccionar Memórias”. Iremos tentar junto de um restaurante típico receber doação de pizzas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a interação intragrupal; ● Estimular a concentração; ● Estimulação do sentido de responsabilidade; ● Estimular a memória; ● Promover a participação ativa nas Atividades de Vida Diária Instrumentais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Ingredientes a definir Forno	Equipa Técnica.

Atividade	Data	Local	Descrição da atividade	Objetivos	Indicadores	Recursos	
						Materiais	Humanos
“Dia Mundial da Liberdade de Pensamento”	14 de julho	ERPI	Dinamizar atividade na Tertúlia “Café da Manhã” onde os residentes possam expressar o que sentem respeitando-se uns aos outros.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a interação intragrupal; ● Estimular a concentração; ● Estimulação do sentido de responsabilidade; ● Estimular a memória. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 		Equipa Técnica
“Dia dos Avós”	25 de julho	ERPI	Realizar-se-á uma tarde de convívio com os netos e avós na ERPI com música, animação e lanche.	<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"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Lanche	Equipa Técnica Animação Musical
“Dia Mundial do Bordado”	30 de julho	Escola de Rendas de Bilros - Peniche	Visita à Escola de Rendas de Bilros em Peniche para conhecer esta arte do bordado.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover o convívio; ● Promover as tradições e a comemoração de datas festivas; ● Proporcionar momentos de alegria e sociabilidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinha	Equipa Técnica
“Passeio Semanal”	9, 16 e 23 de Julho	Exterior da Instituição	Esta atividade consiste na realização de visitas exteriores com pequenos grupos de residentes.	<ul style="list-style-type: none"> ● Incentivar e fomentar o gosto pelo nosso património cultural e local; ● Promover a interação do grupo com a comunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinha	Equipa Técnica

Agosto

Atividade	Data	Local	Descrição da atividade	Objetivos	Indicadores	Recursos	
						Materiais	Humanos
“Mega Caracolada”	1 de agosto	ERPI	Realizar-se-á uma tarde de petiscos, com caracóis, cerveja com e sem álcool e chouriço assado.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a interação intragrupal; ● Reviver memórias; ● Estimular o espírito de grupo; ● Estimular o convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Caracóis; Chouriço assado; Cerveja.	Equipa Técnica
“Dia Mundial da Fotografia”	19 de agosto	ERPI	Inauguração da exposição fotográfica “Pelos nossos olhos”.	<ul style="list-style-type: none"> ● Incentivar e fomentar o gosto pela fotografia; ● Promover a interação do grupo com a comunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Fotografias	Equipa Técnica
“Dia do Artista”	25 de agosto	ERPI	Iremos convidar alguns artistas da zona de Alenquer para um almoço de convívio e conversa durante a tarde, com os residentes da ERPI.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a interação intragrupal; ● Reviver memórias; ● Estimular o espírito de grupo; ● Estimular o convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Almoço; Lanche.	Equipa Técnica
“Passeio Semanal”	20 e 27 de agosto	Exterior da Instituição	Esta atividade consiste na realização de visitas exteriores com pequenos grupos de residentes.	<ul style="list-style-type: none"> ● Incentivar e fomentar o gosto pelo nosso património cultural e local; ● Promover a interação do grupo com a comunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinha	Equipa Técnica

Setembro

Atividade	Data	Local	Descrição da atividade	Objetivos	Indicadores	Recursos	
						Materiais	Humanos
“Dia Mundial da Fisioterapia”	8 de setembro	ERPI	Convidar fisioterapeuta para dinamizar uma atividade de grupo relacionada com a sua profissão.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a literacia; ● Promover o envolvimento da comunidade com a instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	A definir	Equipa Técnica Fisioterapeuta
II Seminário SCMA	19 de setembro	ERPI	Organização de um seminário com a presença de várias entidades.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a literacia; ● Promover o envolvimento da comunidade com a instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	A definir	Equipa Técnica; Entidades exteriores.
“Dia Mundial do Alzheimer”	22 de setembro	ERPI	Convidar profissional de saúde para conversa acerca do tema na Tertúlia “Café da Manhã”	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a literacia; ● Promover o envolvimento da comunidade com a instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	A definir	Equipa Técnica Profissional de saúde
“Dia Mundial do Sonho”	25 de setembro	A definir	Realização de sonhos dos residentes (ao longo do mês e consoante o local poderá ser dentro ou fora da instituição)	<ul style="list-style-type: none"> ● Reviver memórias; ● Estimular o espírito de grupo; ● Estimular o convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	A definir	Equipa Técnica
“Dia Mundial do Turismo”	25 de setembro	A definir	Passeio a local a definir de forma a promover a celebração deste dia.	<ul style="list-style-type: none"> ● Incentivar e fomentar o gosto pelo nosso património cultural e local; ● Promover a interação do grupo com a comunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinha	Equipa Técnica
“Dia Mundial do Coração”	29 de setembro	ERPI	Convidar profissional de saúde para conversa acerca do tema na Tertúlia “Café da Manhã”	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a literacia; ● Promover o envolvimento da comunidade com a instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	A definir	Equipa Técnica
“Passeio Semanal”	3, 10, 17 e 24 de setembro	Exterior da Instituição	Esta atividade consiste na realização de visitas exteriores com pequenos grupos de residentes.	<ul style="list-style-type: none"> ● Incentivar e fomentar o gosto pelo nosso património cultural e local; ● Promover a interação do grupo com a comunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinha	Equipa Técnica

Outubro

Atividade	Data	Local	Descrição da atividade	Objetivos	Indicadores	Recursos	
						Materiais	Humanos
“Passeio a Fátima”	1 de outubro	Santuário de Fátima	Realização de uma saída até ao santuário de Fátima, juntamente com o centro de dia.	<ul style="list-style-type: none"> ● Proporcionar momentos de harmonia e reflexão; ● Proporcionar momentos de alegria e diversão; ● Promover o interesse pela cultura; ● Proporcionar uma visita a um local de culto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Autocarro	Equipa Técnica
“Dia do Idoso”	1 de outubro	ERPI	Realização de um almoço “diferente” e tarde com animação musical.	<ul style="list-style-type: none"> ● Estimular o espírito de grupo; ● Estimular o convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 		Equipa Técnica
“Aula de Hidroginástica”	De outubro a junho de 2025	Piscinas de Alenquer	Início das aulas de Hidroginástica nas piscinas de Alenquer.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a mobilidade dos utentes; ● Promover o envelhecimento ativo; ● Prevenir o risco de quedas; ● Treino de atividades de vida diária. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	A definir	Equipa Técnica
“Dia Mundial dos Animais da Quinta”	3 de outubro	A definir	Visita a uma quinta pedagógica a definir.	<ul style="list-style-type: none"> ● Reviver memórias; ● Estimular o espírito de grupo; ● Estimular o convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinha	Equipa Técnica
“Dia Mundial dos Correios”	9 de outubro	ERPI	Neste dia e como forma de comemorar o Dia Mundial dos Correios, iremos escrever cartas e entregá-las no balcão dos correios de Alenquer.	<ul style="list-style-type: none"> ● Incentivar e fomentar o gosto pelo nosso património cultural e local; ● Promover a interação do grupo com a comunidade. ● Promover o convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinha	Equipa Técnica
“Dia Mundial do Pão”	16 de outubro	ERPI	Confecção de pão com chouriço para distribuir ao lanche.	<ul style="list-style-type: none"> ● Reviver memórias; ● Estimular o espírito de grupo; ● Estimular o convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Ingredientes	Equipa Técnica
“ IV Gala Rei e Rainha das Vindimas”	4 ou 11 de outubro	ERPI	Iremos organizar a quarta gala do rei e da rainha das vindimas através de um desfile de moda.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover o convívio, a alegria e a boa disposição; ● Promover a interação intragrupal; 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	A definir	Equipa Técnica

Atividade	Data	Local	Descrição da atividade	Objetivos	Indicadores	Recursos	
						Materiais	Humanos
“Pão por Deus”	31 de outubro	Centro Infantil	Iremos entregar as broas confeccionadas pelos residentes da ERPI às crianças do Centro Infantil da Santa Casa Misericórdia de Alenquer.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover o convívio, a alegria e a boa disposição; ● Promover a interação intragrupal; ● Criação de laços intergeracionais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	A definir	Equipa Técnica
“Passeio Semanal”	8, 15, 22 e 27 de outubro	Exterior da Instituição	Esta atividade consiste na realização de visitas exteriores com pequenos grupos de residentes.	<ul style="list-style-type: none"> ● Incentivar e fomentar o gosto pelo nosso património cultural e local; ● Promover a interação do grupo com a comunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinha	Equipa Técnica

Novembro

Atividade	Data	Local	Descrição da atividade	Objetivos	Indicadores	Recursos	
						Materiais	Humanos
“Dia Mundial do Cinema”	5 de novembro	Cinema	Ida ao cinema com um grupo de utentes	<ul style="list-style-type: none"> ● Reviver memórias; ● Estimular o espírito de grupo; ● Estimular o convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinha	Equipa Técnica
“Dia de São Martinho”	11 de novembro	Centro Infantil e ERPI	Dinamização de uma atividade com as crianças do Centro Infantil (manhã). Realização de um magusto entre residentes da ERPI e colaboradores.	<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"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Material de som	Equipa técnica.
“Dia Mundial da Diabetes”	14 de novembro	ERPI	Realização pelos nossos enfermeiros de um rastreio ao longo do dia.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a literacia; ● Promover o envolvimento da comunidade com a instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 		Equipa Técnica Enfermeiros
“Dia Internacional do homem”	19 de novembro	ERPI	Almoço “fora” da instituição para homens. Realização de uma lembrança para oferecer aos homens.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a interação intragrupal; ● Estimular a concentração. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinha	Equipa técnica
“Dia de Ir dar uma Volta”	21 de setembro	Exterior da Instituição	Passeio a definir para celebrar a data.	<ul style="list-style-type: none"> ● Incentivar e fomentar o gosto pelo nosso património cultural e local; ● Promover a interação do grupo com a comunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinha	Equipa Técnica
“Dia Mundial da Ciência”	24 de novembro	ERPI	Dinamização de atividades de experiências entre residentes e as crianças do centro infantil	<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"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 		Equipa Técnica
“Decorações de Natal”	26, 27 e 28 de novembro	ERPI	Decoração dos espaços da instituição para a época festiva que se aproxima	<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"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Decorações de Natal	Equipa técnica

Atividade	Data	Local	Descrição da atividade	Objetivos	Indicadores	Recursos	
						Materiais	Humanos
"Passeio Semanal"	12 e 26 de novembro	Exterior da Instituição	Esta atividade consiste na realização de visitas exteriores com pequenos grupos de residentes.	<ul style="list-style-type: none"> • Incentivar e fomentar o gosto pelo nosso património cultural e local; • Promover a interação do grupo com a comunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plano de Atividades - Registo de presenças na atividade 	Carrinha	Equipa Técnica

Dezembro

Atividade	Data	Local	Descrição da atividade	Objetivos	Indicadores	Recursos	
						Materiais	Humanos
“Dia Internacional do Voluntariado”	5 de dezembro	ERPI	Iremos proporcionar aos nossos voluntários uma tarde de animação juntamente com os nossos residentes, onde iremos oferecer uma lembrança e um lanche convívio de modo a agradecer a disponibilidade ao longo do ano.	<ul style="list-style-type: none"> Promover o convívio; Promover a comemoração de datas festivas; Valorizar a ação do voluntário. 	<ul style="list-style-type: none"> Plano de Atividades Registo de presenças na atividade 	A definir	Equipa Técnica; Voluntários
“Mercado de Natal”	A definir	Alenquer	Atividade Interinstitucional- 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 idosos das várias valências; Aumentar a autoestima e autovalorização dos residentes; 	<ul style="list-style-type: none"> Plano de Atividades Registo de presenças na atividade 	Trabalhos elaborados pelos idosos;	Equipa técnica
“Alenquer, Presépio de Portugal”	A definir	Alenquer	Visita ao Parque Temático de Natal em Alenquer.	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar momentos de convívio entre os idosos das várias instituições do concelho; 	<ul style="list-style-type: none"> Plano de Atividades Registo de presenças na atividade 	Refeições; Transporte	Equipa Técnica
“Presépio da Pedra D’Ouro”	A definir	Pedra D’Ouro	Visita ao Presépio da Pedra D’Ouro.	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar momentos de convívio entre os residentes e a comunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> Plano de Atividades Registo de presenças na atividade 	Carrinha	Equipa Técnica
“Festa de Natal”	17 de dezembro	ERPI	Celebração da eucaristia de Natal; Almoço e lanche convívio entre residentes, colaboradores e direção. Tarde de animação com distribuição de uma pequena lembrança elaborada pelos residentes.	<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"> Plano de Atividades Registo de presenças na atividade 	A definir	Equipa Técnica; Colaboradores Padre
“Passeio Semanal”	A definir	Alenquer	Visita aos diversos Presépios que estão em exposição no concelho de Alenquer.	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar momentos de convívio entre os residentes e a comunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> Plano de Atividades Registo de presenças na atividade 	Carrinha	Equipa Técnica

Atividades realizadas ordinariamente

Atividade	Periodicidade	Descrição	Objetivo	Indicadores	Local
Atelier de expressão plástica	<ul style="list-style-type: none"> ● 5ª feira de manhã na primeira semana do mês para o grande grupo ● 4ª feira de manhã nas restantes semanas do mês para o grande grupo ● Sempre que se justifique para o grande grupo ● 6x por mês no piso 0 ● 4x por mês no piso 3 ● 3x por mês no piso 2/4 	<ul style="list-style-type: none"> ● Elaboração de trabalhos alusivos à época em questão; ● Elaboração de trabalhos para as prendas de aniversário dos residentes, vendas de Natal, para realização da decoração das festas mensais e outras 	<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 residentes. 	- Registo de presenças na atividade	Sala de atividades
Atelier de culinária "confeccionar memórias"	<ul style="list-style-type: none"> ● 4ª feira de manhã, 1 vez por mês com o grande grupo ● 1x por mês nos pisos 	Este atelier consiste na confecção de diversas receitas significativas para os residentes, que podem ser servidas no lanche, em festas ou distribuídas em datas festivas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover o saber-fazer dos utentes, o espírito de grupo e a manutenção das rotinas da vida diária; ● Promover a participação ativa nas Atividades de Vida Diária Instrumentais-alimentação; ● Estimular a concentração; ● Estimulação do sentido de responsabilidade; ● Estimulação da memória; ● Aumentar a autoestima; ● Melhorar a confiança e a satisfação pela vida; ● Reviver experiências. 	- Registo de presenças na atividade	Sala de atividades
Grupo Coral	<ul style="list-style-type: none"> ● 2ª feira à tarde, 1 vez por mês ● Sempre que se justifique 	Expressão musical através do canto de músicas tradicionais e outras	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover o convívio, a diversão e a comunicação com os utentes; ● Exprimir em grupo o sentido rítmico, e reconhecimento de músicas e letras do cancionero tradicional 	- Registo de presenças na atividade	Sala de atividades

Atividade	Periodicidade	Descrição	Objetivo	Indicadores	Local
Terapia pela música	<ul style="list-style-type: none"> • 2x por mês com o grande grupo (quinzenalmente) • 1x por mês no piso 0 • 2x por mês no piso 3 (quinzenalmente) • 1x por mês no piso 2/4 	Atividade grupal onde os residentes têm a oportunidade de se recordar de memórias e vivências através da audição de músicas que escutavam na sua mocidade, músicas que trazem lembranças, que ouviam antigamente.	<ul style="list-style-type: none"> • Possibilitar a expressão dos utentes face à música; • Promover a revisitação de memórias; • Promover a livre expressão sonora, vocal e corporal; • Estimular a perceção sensorial; • Promoção da Saúde, qualidade de vida e diminuição do stress; • Promoção da interação intragrupal. 	- Registo de presenças na atividade	a) No piso 3 b) No piso 0 c) Sala de atividades d) Acamados e) No piso 2/4
Sessões de Ginástica	<ul style="list-style-type: none"> • 3ª feira e 6ª feira 	Realização de exercícios de mobilização das principais articulações do corpo, como o intuito de aumentar a mobilidade e melhorar o equilíbrio dos utentes	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver as capacidades físicas dos utentes; • Preservar a saúde mental e física do utente 	- Registo de presenças na atividade	Sala de atividades
Atelier de costura	<ul style="list-style-type: none"> • 4ª feira de manhã, 1x por mês • quinzenalmente, todo o dia, às 4ª feiras 	Este atelier consiste na utilização de uma das grandes atividades significativas das nossas residentes, a costura, para a realização de trabalhos.	<ul style="list-style-type: none"> • Realização de atividades significativas; • Estimulação da motricidade fina; • Promoção da coordenação óculo manual; • Estimulação da atenção; • Estimulação da memória de trabalho. 	- Registo de presenças na atividade	Sala de atividades
Estimulação cognitiva de grupo	<ul style="list-style-type: none"> • 2ª feira de tarde, 1 vez por mês • 5ª feira de manhã, 3 vezes por mês 	Atividade que visa a realização de diversas atividades de estimulação cognitiva em grande grupo. A atividade poderá ser alargada criando sessões on-line.	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular competências cognitivas tais como: memória, atenção, concentração, raciocínio lógico e crítico, entre outras. 	- Registo de presenças na atividade	Sala de atividades
Dia da beleza	<ul style="list-style-type: none"> • Última segunda-feira de cada mês, todo o dia 	Dia dedicado à realização de pequenos trabalhos de manicure, massagem e cuidados dos utentes	<ul style="list-style-type: none"> • Promoção da autoestima, autoconceito e autocuidado dos utentes 	- Registo de presenças na atividade	Sala Bordeaux

Atividade	Periodicidade	Descrição	Objetivo	Indicadores	Local
Sessões de Terapia Ocupacional individual	<ul style="list-style-type: none"> ● 3ª feira, à tarde ● 6ª feira, à tarde 	Área da saúde que atua no tratamento e reabilitação, com o objetivo de facilitar e capacitar a realização das atividades do dia-a-dia que os utentes deixaram de poder fazer por força de alguma condição clínica (motora, cognitiva, emocional ou social).	<ul style="list-style-type: none"> ● Dependente dos défices apresentados pelos utentes 	- Registo de presenças na atividade	Todas as salas da instituição, dependente das necessidades
Sessões individuais Educação Social	<ul style="list-style-type: none"> ● 2ª a 6ª feira 	São realizadas sessões individuais de estimulação cognitiva, da motricidade fina e grossa, de modo que os utentes melhorem a sua qualidade de vida, contribuindo para um envelhecimento ativo e prevenindo posteriormente para o avanço da perda de memória	<ul style="list-style-type: none"> ● Estimulação da motricidade fina e grossa; ● Estimular competências cognitivas tais como: memória, atenção, concentração, raciocínio lógico e crítico, entre outras. ● Promover a inclusão social; ● Promover a participação na vida social. ● Promover aquisição de novas aprendizagens através das novas tecnologias. 	- Registo de presenças na atividade	Todas as salas da instituição
Sessões de cinema	<ul style="list-style-type: none"> ● 5ª feira à tarde, 2 vezes por mês 	Visionamento de variados filmes e documentários do interesse dos residentes	<ul style="list-style-type: none"> ● Ocupação do tempo livre; ● Promover a diversão e o convívio; ● Proporcionar uma atividade cultural 	- Registo de presenças na atividade	Sala do forno
Momento de ler, Escrever e Partilhar	<p>a) 2ª feira à tarde, 1 vez por mês</p> <p>b) 5ª feira à tarde, 1 vez por mês</p>	Histórias de vida, contos, notícias e outros serão lidas ou relatadas pela animadora formando uma partilha de ideias	<ul style="list-style-type: none"> ● Possibilitar aos utentes momentos de partilha de histórias pessoais; ● Promover a aproximação e o autoconhecimento entre utentes; ● Promover a literacia; ● Promover o gosto pela literatura e pela escrita. 	- Registo de presenças na atividade	Sala de atividades
Tertúlia “café da manhã”	<ul style="list-style-type: none"> ● 2ª feira de manhã, todas as semanas 	Momento de discussão de temas da atualidade e notícias do interesse dos utentes	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover a literacia na terceira idade; ● Trabalhar competências cognitivas (atenção, concentração, memória, raciocínio, capacidade reflexiva, entre outras); ● Trabalhar competências psicossociais (relação com os outros, respeito, normas sociais, entre outras) 	- Registo de presenças na atividade	Sala Bordeaux

Atividade	Periodicidade	Descrição	Objetivo	Indicadores	Local
Bingo	<ul style="list-style-type: none"> ● 6ª feira à tarde com o grande grupo ● 6ª feira à tarde nos pisos 	Dinamização do jogo do bingo para o grande grupo	<ul style="list-style-type: none"> ● Proporcionar momentos de diversão e convívio; ● Favorecer a concentração e a atenção; ● Ocupação do tempo livre; ● Prevenir o avanço da perda de memória; 	- Registo de presenças na atividade	Sala de Atividades
Boccia	<ul style="list-style-type: none"> ● 4ª feira à tarde, quinzenalmente ● 2ª feira à tarde, 1x por mês ● 1x por semana no piso 0 	Realização de boccia	<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; ● Promoção de novos saberes; ● Estimulação de competências físicas, tais como, a amplitude de movimento, força muscular e resistência física. 	- Registo de presenças na atividade	Sala de Atividades
Jogos de Mesa	<ul style="list-style-type: none"> ● 4x por mês no piso 3 ● 4x por mês no piso 0 ● 4x por mês no piso 2/4 	Realização de diversos jogos de mesa, tais como: cartas, damas, dominó, mikado.	<ul style="list-style-type: none"> ● Proporcionar momentos de comunicação e coesão intra-grupal; ● Fomentar o bem-estar dos residentes através da diversão e do convívio; ● Relembrar jogos relacionados com a infância e juventude dos residentes; ● Promoção de novos saberes; 	- Registo de presenças na atividade	Todas as salas da instituição
Jogos de Movimento	<ul style="list-style-type: none"> ● todas as 4ª feiras à tarde na sala amarela/rosa 	Realização de diversas dinâmicas de estimulação física	<ul style="list-style-type: none"> ● Proporcionar momentos de comunicação e coesão intra-grupal; ● Fomentar o bem-estar dos residentes através da diversão e do convívio; ● Relembrar jogos relacionados com a infância e juventude dos residentes; ● Promoção de novos saberes; ● Estimulação de competências físicas, tais como, a amplitude de movimento, força muscular e resistência física. 	- Registo de presenças na atividade	Sala Amarela/Rosa

Atividade	Periodicidade	Descrição	Objetivo	Indicadores	Local
Sessões individuais de Apoio Psicológico	<ul style="list-style-type: none">● 2ª a 6ª feira	Momento de ajuda na compreensão dos desafios do envelhecimento e suporte a ultrapassar momentos de vida difíceis (i.e. tristeza, perda, incapacidade), com o recurso a técnicas psicoterapêuticas adequadas à idade e a cada situação.	<ul style="list-style-type: none">● Gestão e regulação emocional (ansiedade, angústia, medo);● Potenciar a autonomia, socialização, independência e qualidade de vida;● Diminuir a probabilidade de desenvolver problemas de saúde mental;● Potencializar relações positivas e sentimentos de bem-estar em relação à entrada/estadia em ERPI	- Registo de presenças na atividade	Todas as salas da instituição

Outras atividades

Para além das atividades descritas acima estão ainda pensadas outras atividades sem periodicidade definida, no entanto, de forma recorrente ao longo do ano:

- **Comemoração dos aniversários** – como forma de assinalar os aniversários dos residentes pretende-se continuar (até Julho) com a oferta de uma moldura com a sua fotografia. A partir de Agosto, a prenda de aniversário mudará para um postal de aniversário construído pelos residentes.
- **Visitas ao centro infantil e berçário** – De forma a estimular-se a interação intergeracional entre os residentes da ERPI e do Centro infantil da Santa Casa da Misericórdia de Alenquer pretende-se que passe a existir encontros periódicos com o intuito de contar contos, cantar músicas ou realizar algum tipo de atividade que envolva expressão plástica dinamizado pelos residentes da ERPI.
- **Reunião Geral de Residentes** – pretende-se que com estas reuniões seja possível permitir que os residentes expressem as suas opiniões sobre as atividades que estão planeadas para cada mês, assim como escutar quais as sugestões que têm para dar de atividades que gostariam de vir a realizar ao longo do ano.

Conclusão

O Plano Anual de Atividades da ERPI da Santa Casa da Misericórdia de Alenquer foi elaborado com o propósito de proporcionar aos residentes momentos de lazer, convívio e bem-estar, respeitando suas necessidades e promovendo um envelhecimento ativo e participativo.

Através das atividades socioculturais, recreativas e intergeracionais, procuramos fortalecer os laços entre os residentes, familiares, colaboradores e a comunidade, criando um ambiente acolhedor e enriquecedor. A diversidade das ações planeadas permite não apenas a manutenção da autonomia e da saúde física e mental dos idosos, mas também o reforço da sua identidade e autoestima.

A implementação deste plano será acompanhada e ajustada conforme necessário, garantindo que as atividades continuem a responder aos interesses e expectativas dos residentes. O envolvimento de toda a equipa e o apoio das famílias e da comunidade são fundamentais para o sucesso das iniciativas propostas. Com este compromisso, esperamos proporcionar um ano repleto de momentos significativos, alegria e qualidade de vida para todos os que fazem parte da nossa ERPI.

ANEXO - Cronograma das atividades ordinárias

Semana 1

Semana 1 - Manhã						
Local	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	
Sala Atividades	Tertúlia "café da manhã"	Ginástica	Culinária	expressão plástica	Ginástica	Ana Pereira
Piso 0	expressão plástica	Dia da Poesia	Estimulação Cognitiva Individual	jogos de mesa	Boccia	Alexandra
Piso 3		Jogos de mesa	Culinária	Estimulação Cognitiva Individual	Dia da poesia	Patrícia F
Piso 2/4	Treino de Marcha				Estimulação Cognitiva Individual	Joana
Sala Amarela / Rosa	Treino de Marcha	Estimulação Cognitiva Individual				Tiago Magina
Sioslife	Treino de Marcha	Estimulação Cognitiva Individual	Estimulação Cognitiva Individual	Estimulação Cognitiva Individual	Estimulação Cognitiva Individual	Joana Serpe e Patrícia F.
						Alexandra e Joana
						Alexandra e Patricia F.
						Alexandra; Patricia F e Joana
Tarde						
Sala Atividades	estimulação cognitiva de grupo		Boccia	Cinema	Bingo	
Piso 0	Treino de Marcha	Expressão plástica			Sessões de Terapia Ocupacional	
Piso 3	Treino de Marcha	Sessões de Terapia Ocupacional	Estimulação Cognitiva Individual	expressão plástica	Bingo	
Piso 2/4	jogos de mesa	Sessões de Terapia Ocupacional			Sessões de Terapia Ocupacional	
Sala Amarela / Rosa	Treino de Marcha	Estimulação Cognitiva Individual	Jogos de movimento	Estimulação Cognitiva Individual	Sessões de Terapia Ocupacional	
Sioslife	Treino de Marcha					
Exterior			Passaios semanais			

Semana 2

Semana 2 - Manhã						
Local	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	
Sala Atividades	Tertúlia "café da manhã"	Ginástica	Expressão plástica Atelier de costura	Estimulação cognitiva de grupo	Ginástica	Ana Pereira
Piso 0		Boccia	Estimulação Cognitiva Individual		Jogos de mesa	Alexandra
Piso 3	jogos de mesa			Estimulação Cognitiva Individual	Terapia pela música	Patrícia F
Piso 2/4	Treino de Marcha	Dia da poesia	Jogos de mesa	expressão plástica	Estimulação Cognitiva Individual	Joana
Sala Amarela / Rosa	Treino de Marcha	Estimulação Cognitiva Individual				Tiago Magina
Sioslife	Estimulação Cognitiva Individual	Estimulação Cognitiva Individual	Estimulação Cognitiva Individual	Estimulação Cognitiva Individual	Estimulação Cognitiva Individual	Joana Serpe e Patrícia F.
						Alexandra e Joana
						Alexandra e Patricia F.
						Alexandra; Patricia F e Joana
Tarde						
Sala Atividades	Boccia	Terapia pela Música	Atelier de costura	Dia da Poesia	Bingo	
Piso 0	Estimulação cognitiva	Terapia Ocupacional	Estimulação Cognitiva Individual	Expressão plástica	Bingo	
Piso 3		Expressão plástica			Terapia Ocupacional	
Piso 2/4	expressão plástica	Estimulação Cognitiva Individual		Estimulação Cognitiva Individual	Terapia Ocupacional	
Sala Amarela / Rosa	Momento de "Ler, Escrever e partilhar"		Jogos de movimento		Terapia Ocupacional	
Sioslife						
Exterior			Passeios semanais			

Semana 3

Semana 3 - Manhã						
Local	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	
Sala Atividades	Tertúlia "Café da manhã"	Ginástica	Atelier de costura Atelier de expressão plástica	Estimulação Cognitiva de grupo	Ginástica	Ana Pereira Alexandra Patrícia F
Piso 0	Expressão plástica		Estimulação Cognitiva Individual	Jogos de mesa	Boccia	Joana
Piso 3	Treino de Marcha	Jogos de mesa	Expressão plástica	Estimulação Cognitiva Individual	Culinária	Tiago Magina
Piso 2/4	Treino de Marcha	Terapia pela Música			Estimulação Cognitiva Individual	Joana Serpe e Patrícia F.
Sala Amarela / Rosa	Treino de Marcha	Estimulação Cognitiva Individual				Alexandra e Joana
Sioslife	Estimulação Cognitiva Individual	Estimulação Cognitiva Individual	Estimulação Cognitiva Individual	Estimulação Cognitiva Individual	Estimulação Cognitiva Individual	Alexandra e Patricia F. Alexandra; Patricia F e Joana
Tarde						
Sala Atividades	Grupo Coral	Expressão Plástica	Boccia	Momento Ler, Escrever e Partilhar	Bingo	
Piso 0	Treino de Marcha	Expressão plástica			Terapia Ocupacional	
Piso 3	Treino de Marcha	Estimulação Cognitiva Individual		Jogos de mesa	Bingo	
Piso 2/4	Jogos de mesa	Terapia Ocupacional			Terapia Ocupacional	
Sala Amarela / Rosa	Treino de Marcha	Terapia Ocupacional	Jogos de movimento		Terapia Ocupacional	
Sioslife						
Exterior			Passeios semanais			

Semana 4

Semana 4 - Manhã						
Local	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	
Sala Atividades	Tertúlia "café da manhã"	Ginástica	Expressão plástica Atelier de costura	Estimulação cognitiva de grupo	Ginástica	Ana Pereira Alexandra Patrícia F
Piso 0	Dia da Beleza	Boccia	Estimulação Cognitiva Individual	Expressão plástica	Jogos de mesa	Joana
Piso 3	Dia da Beleza	Dia da Poesia		Estimulação Cognitiva Individual	Terapia pela música	Tiago Magina
Piso 2/4	Dia da Beleza		Jogos de mesa		Estimulação Cognitiva Individual	Joana Serpe e Patrícia F.
Sala Amarela / Rosa	Dia da Beleza	Estimulação Cognitiva Individual				Alexandra e Joana
Sioslife		Estimulação Cognitiva Individual	Estimulação Cognitiva Individual	Estimulação Cognitiva Individual	Estimulação Cognitiva Individual	Alexandra e Patricia F.
						Alexandra; Patricia F e Joana
Tarde						
Sala Atividades	Dia da Beleza	Terapia pela música	Atelier de Costura	Cinema	Bingo	
Piso 0	Dia da Beleza	Estimulação Cognitiva Individual			Bingo	
Piso 3	Dia da Beleza	Expressão plástica			Terapia Ocupacional	
Piso 2/4	Dia da Beleza	Terapia Ocupacional	Estimulação Cognitiva Individual	Expressão plástica	Terapia Ocupacional	
Sala Amarela / Rosa	Dia da Beleza	Terapia Ocupacional	Jogos de movimento	Estimulação Cognitiva Individual	Terapia Ocupacional	
Sioslife						
Exterior			Passeios semanais			