



P  
lano

2025

A  
tividade



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE MOURÃO  
LAR NOSSA SENHORA DAS CANDEIAS

## INTRODUÇÃO



A população está envelhecida! É um facto. Um dado adquirido.

De acordo com o Centro Regional de Informação das Nações Unidas (UNRIC): *Estima-se que o número de idosos, com 60 anos ou mais, duplique até 2050 e mais do que triplique até 2100, passando de 962 milhões em 2017 para 2,1 mil milhões em 2050 e 3,1 mil milhões em 2100. (...)*<sup>1</sup>

A nível global verifica-se na Europa a maior percentagem de população (25%) com 60 anos ou mais.

Ainda citando a informação disponível na página do UNRIC: *As pessoas mais velhas são cada vez mais vistas como contribuintes para o desenvolvimento, cujas competências devem estar interligadas com políticas e programas transversais. No entanto, nas próximas décadas, muitos países irão enfrentar pressões fiscais e políticas na esfera dos sistemas públicos de saúde, providência e proteção social para a população com a faixa etária mais avançada.*

Considerando esta crescida exponencial de idosos na nossa sociedade, torna-se cada vez mais premente a necessidade de traçar projetos e delinear estratégias que promovam o envelhecimento ativo dos nossos idosos, quer sejam eles autónomos nas suas residências, quer se encontrem institucionalizados em Respostas Sociais para Idosos.

Muito embora o processo de envelhecimento seja um processo universal, porém dinâmico, pois as pessoas não envelhecem todas da mesma forma, é importante que se possibilite aos idosos traçarem o próprio “plano de envelhecimento”, desenvolvendo ações de acordo com os seus gostos, expectativas, necessidades - respeitando sempre as suas limitações, claro!

Envelhecer bem tem as suas exigências!

---

<sup>1</sup> **Envelhecimento.** Nações Unidas - Centro Regional de Informação para a Europa Ocidental. Disponível em <https://unric.org/pt/envelhecimento/>. Acesso dia 28 novembro 2024.

Parafraseando Maria José dos Santos Cunha (2009)<sup>2</sup> *De acordo com Neri (1995) o bem-estar do idoso depende da condição individual e grupal de bem-estar físico, mental e social e está associado às ideias da própria sociedade, às condições e aos valores existentes no ambiente em que o indivíduo envelhece e com a sua história pessoal.*

Felizmente, as sociedades estão a transformar-se. “Os velhos” começam a ter notoriedade. Tanto é, que há cada vez mais iniciativas para os seniores, quer para os idosos mais autónomos que ainda estão em suas casas (onde há um crescimento de grupos de desporto sénior; universidades seniores; grupos corais sénior; etc.) como para os idosos institucionalizados em que se pensam e desenvolvem um conjunto de atividades centradas no bem-estar dos idosos.

Acompanhando a tendência, o importante é que o idoso se foque principalmente naquilo que pode ainda vir a desenvolver, procurando novas metas e motivos para se orgulhar nesta fase da vida.

Quanto mais envolvidos em atividades sociais os idosos se estiverem, mais estimulados eles serão física e mentalmente. Assim poderão experienciar uma mudança substancial no seu dia-a-dia.

Neste contexto desenvolveu-se este plano que pretende contribuir para uma melhoria da qualidade de vida dos nossos utentes.

Espera-se que em 2025 se possam realizar mais passeios com os nossos idosos, pois em 2024 a falta de meios de transporte operacionais tornou-se um obstáculo para o cumprimento dos passeios previstos.

Foi ainda assinado um protocolo de cooperação com a Câmara Municipal de Mourão no sentido de reforçar as nossas atividades. O projeto “Ativamente” vem enriquecer as nossas atividades nomeadamente na área da expressão musical e da expressão dramática, com a realização de sessões temáticas com profissionais experientes na área.

Abaixo explanaremos este plano, sendo que o mesmo poderá estar sempre sujeito a alterações.

---

<sup>2</sup> CUNHA, Maria João dos Santos (2009). *Animação Sociocultural na Terceira Idade. Recurso Educativo de Intervenção*. Ousadias: Publidisa.



O conjunto de atividades delineadas neste plano pretendem:

- Promover um envelhecimento ativo que ajude os idosos a aprender a lidar com as limitações próprias da idade, desafiando-os porém a explorar e a conhecer novas perspectivas e experiências.
- Incentivar a participação ativa dos utentes na dinâmica institucional, de modo a que se sintam em casa e os efeitos da institucionalização sejam minorizados;
- Estimular a atividade física, para que os efeitos secundários do sedentarismo sejam diminuídos e as capacidades físicas sejam mantidas;
- Estimular o intelecto, para que as suas capacidades cognitivas se mantenham ativas;
- Recordar e perpetuar as tradições e vivências da cultura local;
- Proporcionar momentos de convívio e de interação com a comunidade local;
- Possibilitar que as famílias façam parte da dinâmica institucional, fortalecendo o elo entre as famílias e a instituição e os elos familiares;
- Aumentar a autoestima, o bem-estar, a autonomia, o desenvolvimento pessoal
- Proporcionar maior qualidade de vida, sentido de utilidade e de pertença;
- Vivenciar momentos de alegria, lazer, diversão e boa-disposição;
- Promover atividades que incrementem a autoestima, o bem-estar, a autonomia, o desenvolvimento pessoal, espiritual e social e a valorização dos seus “*know how*”;



Seguindo as linhas orientadoras anteriores mantemos as 5 áreas de intervenção a explorar:

 Cognitiva/ Mental

Jogos de Memória	Atividades de Reminiscência	Estimulação Cognitiva e Sensorial
------------------	-----------------------------	-----------------------------------

- Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual;
- Estimular a atenção, a memória e o raciocínio;
- Melhorar a qualidade de vida dos utentes

 Espiritual/ Religiosa

Recitação do Terço	Eucaristia
--------------------	------------

- Promover momentos de oração e de devoção, que permitam a manutenção da fé e das crenças religiosas dos utentes

 Motora

Sessões de atividade física	Dança	Treino da Motricidade fina e grossa	Treino da Marcha/Caminhas
-----------------------------	-------	-------------------------------------	---------------------------

- Combater o sedentarismo;
- Favorecer o desenvolvimento psicomotor;
- Exercitar as capacidades motoras (resistência, força muscular, equilíbrio, coordenação motora e capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade...)

 Cultural/ Valorização Pessoal

Passeios / Visitas Culturais	Comemorações de Aniversários	Atividades com os pares e/ou com as famílias	Atividades com outras instituições e parceiros
------------------------------	------------------------------	--	--

- Promover o convívio e o conhecimento;
- Proporcionar momentos de convívio com a família;
- Aumentar a autoestima dos utentes;
- Promover a interação com a comunidade

 Lúdico- Recreativa

Jogos	Dinâmicas de grupo	Culinária	Cinema	Comemoração de Datas Festivas	Expressão Musical e Dramática	Trabalhos Manuais
-------	--------------------	-----------	--------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------

- Estimular a criatividade, a expressividade, a imaginação
- Incentivar a entreajuda
- Desenvolver a motricidade fina e a coordenação motora
- Garantir o lazer, o convívio e o entretenimento



Para levar a cabo este plano serão necessários recursos materiais, humanos, físicos e para certas atividades também alguns recursos financeiros.

Recursos Humanos	Recursos Materiais	Recursos Físicos	Recursos Financeiros
<ul style="list-style-type: none"><li>• Idosos</li><li>• Animadora Sociocultural</li><li>• Diretora Coordenadora</li><li>• Técn. Administrativa</li><li>• Assistente Social</li><li>• Enfermeira</li><li>• Aux. de Serviços Gerais</li><li>• Ajudantes de Lar</li><li>• Serv. de Manutenção</li><li>• Familiares</li><li>• Outros elementos da comunidade</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Materiais de desperdício;</li><li>• Material Audiovisual</li><li>• Livros/revistas/jornais</li><li>• Tesouras</li><li>• Colas</li><li>• Canetas de feltro</li><li>• Lápis de cor</li><li>• Guaches</li><li>• Cartolinas</li><li>• Cartões</li><li>• Tecidos</li><li>• Lãs</li><li>• Carrinhas de Transporte;</li><li>• Materiais para a prática de exercício físico</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salas de Convívio</li><li>• Quintal</li><li>• Refeitório</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Para combustível</li><li>• Para aquisição de materiais de desgaste rápido</li><li>• Para a compra de ingressos em alguns momentos e/ sítios</li></ul>

Atendendo ao aumento do custo de vida em geral e às dificuldades económicas que são transversais às famílias e instituições do nosso país tentamos sempre reutilizar materiais e utilizar os recursos humanos internos, porém há materiais de desgaste rápido (materiais para os trabalhos de expressão plástica, por exemplo) que vão sendo utilizados ao longo do ano e conseqüentemente têm que ser repostos. No que respeita aos locais que carecem de bilhetes, procuramos alternativas mais em conta, porém, nem sempre são possíveis entradas grátis e, nesses casos, serão necessários recursos financeiros para a aquisição dos mesmos.



Abaixo podemos o quadro com a calendarização semanal.

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Manhã	Atividades Físicas adaptadas à 3ª Idade	Conversas Soltas	Caminhadas/ Treino da Marcha	Estimulação Cognitiva	Atividades Físicas adaptadas à 3ª Idade
Tarde	Estimulação Cognitiva	Expressão Plástica	Expressão Dramática/ Atividades Musicais	Expressão Plástica	Jogos / Dinâmicas de Grupo



## CALENDARIZAÇÃO MENSAL E QUINZENAL

Para além das atividades de calendarização diária, desenvolvemos também atividades que têm a sua calendarização mensal e quinzenal, nomeadamente:



### Quinzenal

- Eucaristia - Quarta-Feira
- Recitação do Terço - Quarta-Feira



### Mensal

- Mercado - 3<sup>a</sup> Quinta-Feira do mês
- Cinema
- Passeios

**Nota:** em anos anteriores celebrávamos os aniversários no final de cada mês, porém, de modo a tornar a vivência de cada utente mais especial celebramos agora o aniversário do utente no próprio dia.

Assim, a atividade da culinária que também anteriormente se executava pelo menos uma vez por mês, assumiu agora mais expressividade pois todos os meses confeccionamos vários bolos de aniversário.

# CALENDARIZAÇÃO DAS EFEMÉRIDES



## JANEIRO

DIA/ DATA FESTIVA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	INDICADORES
6 de Janeiro – Dia de Reis	<b>Cantar as Janeiras</b>	-Valorizar e perpetuar as tradições no tempo. -Promover momento prazerosos de lazer e de convívio entre os pares	-Coluna	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
10 de Janeiro – Com. Antecipada do Dia do Obrigado	<b>Mural da Gratidão – utentes e funcionários são convidados a colocar uma palavra de gratidão</b>	-Refletir sobre a importância da gratidão e sobre quais os aspetos	-Cartolinas ou papel de cenário -Papel Autocolante	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
17 de Janeiro – Com. Antecipada do Dia Internacional do Riso	<b>Yoga do Riso</b>	-Proporcionar momentos de convívio, de interação e de boa-disposição; -Melhorar o humor; -Reduzir a ansiedade	---	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
29 de janeiro – Dia do Puzzle	<b>Torneio de Puzzles</b>	-Estimular o raciocínio lógico, a coordenação óculo-manual e a motricidade fina; -Incentivar a cooperação e a ajuda; -Promover momentos de lazer	-Puzzles Variados	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
Dia a designar	<b>Ir à Igreja Matriz, rezar à padroeira e ver Nossa Senhora pronta para a procissão</b>	- Valorizar a fé e a crença dos utentes; -Promover o contacto com a população local	Carrinhas de Transporte	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes



## FEVEREIRO

DIA / DATA FESTIVA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	INDICADORES
1 de Fevereiro	<b>Assistir ao Festival Taurino</b>	-Reviver tradições; -Proporcionar momentos de convívio e de lazer	-Carrinhas de Transporte	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
2 de Fevereiro	<b>Assistir à Procissão de Nossa Sra. das Candeias</b>	-Reviver tradições; -Alimentar a espiritualidade e fé	---	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
13 de Fevereiro – Dia Mundial da Rádio	<b>Visitar Rádio Local</b>	-Compreender o funcionamento de uma emissora de rádio; -Proporcionar momentos de convívio e de contacto com diferentes meios de comunicação social	-Carrinhas de Transporte	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
14 de Fevereiro – Dia dos Namorados	<b>Provérbios de amor – encontrar a correspondência dos provérbios e interpretação do seu significado</b>	-Estimular a partilha e a reflexão sobre os relacionamentos e sobre o amor; -Reavivar a memória e a cultura popular -Proporcionar momentos de lazer e de partilha de experiências	-Papéis com provérbios	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
28 de Fevereiro	<b>Participação no Desfile de Carnaval do Agrupamento de Escolas de Mourão</b>	-Proporcionar momentos de convívio e lazer; -Aproximar os utentes da comunidade local; -Estimular a criatividade e a imaginação	-Carrinha de transporte; -Tecido, papel, tesouras, cola, cartão. tintas	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes



DIA / DATA FESTIVA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	INDICADORES
3 de Março – Segunda-feira de Carnaval	Baile de Carnaval	-Proporcionar momentos de convívio e lazer; -Dinamizar a vida da instituição; -Promover as relações interpessoais	-Coluna -PC -Acessórios/ Disfarces de Carnaval	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
10 de Março- Dia da Mulher	Chá das <i>Ladies</i> – Lanche Convívio de Senhoras	- Fortalecer as relações entre as senhoras; -Proporcionar momentos de convívio e de lazer	-Géneros alimentares	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
17 de Março – Dia do Papeluço	Oferta de lembrança aos utentes	-Relembrar e perpetuar as tradições no tempo; -Valorizar os nossos utentes	-Amêndoas -Materiais de bricolage (tintas, canetas, cartão, tesouras, cola...)	-Grau de Satisfação
19 de Março – Dia do Pai	Lanche Convívio dos Pais com partilha de mensagens e oferta de lembranças	- Fortalecer as relações interpessoais; -Proporcionar momentos de convívio e de lazer; -Reforçar as relações familiares e o sentido de pertença	-Géneros alimentares; -PC -Presentes	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
20 de Março – Dia Internacional da Felicidade	Dinâmica sobre emoções	-Estimular a memória, as vivências e as experiências pessoais; -Incentivar a partilha; -Proporcionar momentos de satisfação e felicidade ao recordar situações felizes!	-Canetas -Folhas	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
27 de Março – Dia Mundial do Teatro	Ir ao teatro	-Proporcionar momentos de convívio e lazer; -Promover o contacto com a arte cénica	-Carrinhas de transporte	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes



## ABRIL

DIA / DATA FESTIVA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	INDICADORES
1 de Abril – Dia da Diversão no Trabalho	<b>Dinâmica de grupo com utentes e funcionários</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Estimular o convívio e a interação grupal e institucional;</li><li>-Promover momentos de descontração e animação;</li><li>-Incentivar à participação ativa na vida da instituição;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Canetas</li><li>-Folhas de papel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Nº de participantes;</li><li>-Grau de satisfação dos clientes</li></ul>
6 de Abril – Comemoração do Dia da Ativ. Física	<b>Circuito de atividades físicas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Incentivar a atividade física;</li><li>-Promover o conhecimento e a cultura local;</li><li>-Promover o convívio e a boa-disposição.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Material de apoio às atividades (argolas, pinos, bolas...)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Nº de participantes;</li><li>-Grau de satisfação dos clientes</li></ul>
18 de Abril – Dia Internacional dos Monumentos e Sítios	<b>Passeio a Local de interesse</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Potenciar o conhecimento do património local e regional;</li><li>-Proporcionar momentos de descontração e lazer;</li><li>-Quebrar a rotina</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Carrinhas de Transporte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Nº de participantes;</li><li>-Grau de satisfação dos clientes</li></ul>
24 de Abril – Com. Antecipada do Dia da Liberdade	<b>Dinâmica alusiva à efeméride</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Recordar e refletir sobre um dos grandes marcos históricos de Portugal</li></ul>	---	<ul style="list-style-type: none"><li>-Nº de participantes;</li><li>-Grau de satisfação dos clientes</li></ul>
29 de Abril – Dia Mundial da Dança	<b>Sessão de Dança</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Estimular a expressão corporal a coordenação e a motricidade;</li><li>-Promover momentos de descontração e de diversão.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Coluna</li><li>-PC</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Nº de participantes;</li><li>-Grau de satisfação dos clientes</li></ul>



# MAIO

DIA / DATA FESTIVA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	INDICADORES
2 de Maio	Visitar as Santas Cruzes	-Recordar as tradições de outrora; -Promover a fé e a espiritualidade.	- Carrinhas de Transporte	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
4 de Maio – Dia da Mãe	Oferta de lembrança a todas as mães e partilha de momentos e memórias entre mães e filhos	-Valorizar o papel das mães; -Promover momentos de partilha e de expressão de sentimentos;	-Presentes -Bens alimentares para o lanche	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
13 de Maio	Assistir às cerimónias do 13 de Maio	-Proporcionar momentos de introspeção, de fé e de devoção;	-TV	-Nº de participantes
15 de Maio – Dia Internacional da Família	Lanche Convívio da Família	-Aproximar as famílias da vida institucional; -Promover momentos de bem-estar, convívio e diversão; -Potenciar a relações interpessoais e reforçar os laços familiares.	-Coluna -Géneros alimentares -Mesas -Cadeiras	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
*Dia a designar	Visita à Feira de Maio	- Promover o contacto com a comunidade local; -Perpetuar a vivência da tradição da “Feira de Maio”; -Vivenciar momentos de boa disposição, de lazer, de convívio	Carrinhas de Transporte	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
16 de Maio – Comemoração antecipada do Dia da Pastelaria	Confeção de doces	-Potenciar o sentido de utilidade e o saber fazer dos utentes; -Criar momentos de descontração; -Promover a cooperação e a entreatajuda	-Alguidares -Colheres -Batedeiras -Vara de Arames	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes

			-Ingredientes para doces (açúcar, ovos, farinha, mel, óleo...)	
29 de Maio - Dia da Espiga	<b>Ida ao campo apanhar a espiga</b>	-Dar continuidade às tradições locais; -Potenciar o contacto com a natureza	-Tesouras -Cordel -Carrinhas de Transporte	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes



## JUNHO

DIA/DATA FESTIVA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	INDICADORES
*Dia a designar	<b>Visita à Feira de S. João</b>	-Promover o contacto com as formas de comércio mais tradicionais; -Garantir momentos de descontração e lazer.	Carrinhas de Transporte	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
*Dia a designar	<b>Mastro Popular</b>	-Vivenciar momentos de descontração e lazer; -Promover as relações interpessoais; -Perpetuar no tempo os costumes e as tradições.	-Géneros alimentares -Cadeiras -Mesas -Sistema de som	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes



## JULHO

DIA / DATA FESTIVA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	INDICADORES
1 de Julho – Dia Internacional da Piada	<b>(Re) ver programa “Malucos do Riso”</b>	-Promover a boa-disposição e o riso -Estimular a memória	---	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
10 de Julho – Dia Mundial da Pizza	<b>Lanche de Pizza</b>	-Degustar novos sabores e diferentes alimentos	-Massa para pizza -Ingredientes para recheiar pizzas -Forno	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
26 de Julho – Dia dos Avós	<b>Lanche Convívio de Avós e Netos</b>	-Enfatizar as relações familiares; -Partilhar sentimentos e emoções: -Promover momentos de convívio e de boa disposição; -Aproximar a família da vida da instituição.	-Géneros alimentares; -Cadeiras; -Mesas -Coluna de som	-Nº de participantes internos e externos; -Grau de satisfação dos clientes
30 de Julho – Dia do Amigo	<b>O meu amigo é...</b>	-Refletir sobre o valor da amizade e sobre os principais valores de um amigo; -Promover a introspeção e a partilha de opiniões	---	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes



## AGOSTO

DIA / DATA FESTIVA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	INDICADORES
12 de Agosto – Dia Internacional da Juventude	<b>Dinâmica intergeracional</b>	-Refletir e partilhar sobre a juventude de outrora; -Analisar e contrapor os aspetos da juventude de antigamente com a juventude da atualidade;	---	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
19 de Agosto – Dia Internacional da Fotografia	<b>Sessão fotográfica recorrendo às novas tecnologias: filtros e máscaras dos telemóveis.</b>	-Proporcionar momentos de diversão; -Desenvolver a consciencialização sobre o seu corpo e sobre si mesmo, através da expressão corporal e facial;	-Máquina fotográfica ou telemóvel;	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes



## SETEMBRO

DIA / DATA FESTIVA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	INDICADORES
19 de Setembro – Com, antecipada do Dia Internacional da Paz	<b>Mural da Paz</b>	-Refletir sobre o tema, considerando a paz ao nível local e mundial; -Estimular as capacidades artísticas e a motricidade fina; -Proporcionar momentos de interação e cooperação entre os pares	-Canetas -Lápis -Tesouras -Cartolinas -Cola	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
25 de Setembro – Dia Mundial do Sonho	<b>“Os sonhos...o que consegui realizar e o que não concretizei!” Reflexão sobre o tema.</b>	-Proporcionar a introspeção e a valorização e realização pessoal/profissional	---	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
26 de Setembro – Comem. Antecipada do Dia Mundial do Turismo	<b>Passeio a local a designar</b>	-Promover o conhecimento do património local e/ou regional -Propiciar momentos de diversão, de lazer e de convívio; -Quebrar a rotina	-Carrinhas de Transporte	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes



## OUTUBRO

DIA / DATA FESTIVA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	INDICADORES
1 de Outubro – Dia do Idoso	<b>Festa do Idoso</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Promover o convívio, as relações interpessoais e a boa disposição entre os pares;</li><li>-Dinamizar a vida da instituição;</li><li>-Valorizar os nossos idosos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Géneros alimentares</li><li>-Coluna de Som</li><li>-Mesas</li><li>-Cadeiras</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Nº de participantes;</li><li>-Grau de satisfação dos clientes</li></ul>
1 de Outubro – Comemoração Dia da Música	<b>Dinâmica Musical</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Estimular a expressão musical;</li><li>-Desenvolver sentido rítmico: pulsação; padrões rítmicos; batimentos a vários níveis corporais;</li><li>-Desenvolver a coordenação motora</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- PEN USB</li><li>-Coluna</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Nª de participantes;</li><li>-Grau de satisfação dos clientes</li></ul>
16 de Outubro- Dia da Alimentação	<b>Confeção de doces saudáveis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Promover a alimentação saudável;</li><li>-Dar a conhecer alternativas aos doces tradicionais;</li><li>-Valorizar as competências dos utentes;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Géneros alimentares</li><li>-Alguidares</li><li>-Colheres</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Nº de participantes;</li><li>-Grau de satisfação dos clientes</li></ul>
25 de Outubro	<b>Passeio da 3ª Idade Promovido pelo Município</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Aproximar os utentes da comunidade;</li><li>-Proporcionar momentos de descontração e lazer;</li><li>-Conhecer novos locais e monumentos;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Carrinhas de Transporte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Nº de participantes;</li><li>-Grau de satisfação dos clientes</li></ul>



## NOVEMBRO

DIA / DATA FESTIVA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	INDICADORES
4 de Novembro – Com. Antecipada Dia Mundial do Cinema	<b>Assistir a um filme</b>	-Recordar os grandes atores e atrizes de outrora; -Proporcionar momentos de lazer e de descontração; -Promover o sentido crítico	-PC -Pipocas	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
11 de Novembro	<b>Magusto de S. Martinho</b>	-Reviver tradições; -Proporcionar momentos de convívio e de lazer	-Géneros alimentares -Coluna de som	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
24 de Novembro – Com. do Dia da Ciência	<b>Realizar experiências científicas</b>	-Experienciar atividades científicas; -Perceber a relação causa-efeito; -Aprofundar conhecimentos	-CD's -Isqueiro -Limão -Folhas de papel -Lápis	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes



## DEZEMBRO

DIA/DATA FESTIVA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	INDICADORES
4 de Dezembro – Dia da Bolacha	<b>Confeção de Bolachas</b>	-Enfatizar o saber fazer dos utentes; -Proporcionar momentos de cooperação, interação e de boa-disposição; -Treinar a motricidade fina	-Tabuleiros -Formas -Farinha, azeite, ovos, chocolate... -Forno	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
*Dia a designar	<b>Festa de Natal</b>	-Vivenciar momentos de convívio, de boa-disposição, de entretenimento e de interação...de modo a que os nossos utentes possam viver esta quadra de forma mais reconfortante.	-Sistema de Som -Géneros alimentares	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
24 de Dezembro	<b>Ceia de Natal</b>	-Reviver tradições e costumes de natal -Promover momentos de convívio e de boa-disposição;	Géneros Alimentares	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
Dia a designar	<b>Balanço sobre o ano 2024 e perspetivas para o ano 2025 – reflexão</b>	-Exteriorizar emoções e opiniões; -Promover a partilha grupal; -Estimular a introspeção e	-Cartolinas -Canetas	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
31 de Dezembro	<b>Ceia de Ano Novo</b>	-Reviver as tradições -Promover momentos de convívio e de boa-disposição	Géneros Alimentares	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes

*“No final, não são os anos da sua vida que contam, e sim a vida ao longo desses anos”*

Abraham Lincoln

