

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	RECURSOS MATERIAIS
Janeiro	2	Centro de Dia Centro convívio	-Desejos para 2025- desenvolver uma conversa de grupo, apresentando imagens e ideias para que os utentes façam uma seleção do que para si é mais importante. Elaboração de mini-cartazes dos desejos	- Desenvolver a comunicação entre o grupo. -Promover a criatividade; -Reforçar a importância de ter objetivos de vida; -Exposição no placard Centro de Dia	- Imagens diversas - Folhas A4 coloridas -Cola
	17(dia a 18)	Centro de dia Centro convívio	-Dia Internacional do Riso -visualização de alguns filmes promotores do Riso e do bom humor. Explicação dos benefícios do riso.	- Reforçar a importância do RIR, os seus benefícios físicos e mentais e a promoção do bem-estar. Aproximar o grupo, recordar a genuinidade de voltar ao passado;	- Projetor
	27	Pavilhão municipal – bolha	- Encontro de Janeiras das IPSS – apresentação do canto de reis por parte de todas as instituições; Lanche convívio	- Reforçar a importância de manter a tradição; - Promover o convívio e participação social; - Valorização por via da apresentação de um lanche típico e cuidado para todos os seniores.	- Autocarro câmara - Carrinhas regresso

29	Centro escolar Agrupamento Escola Figueiró	<p>- Encontro intergeracional de REIS – Elaboração de uma lembrança de reis para as crianças do centro escolar (medalha de mérito). Preparação de músicas de reis para um momento musical por parte das crianças e idosos. Lanche convívio.</p>	<p>- Promover a partilha entre gerações; - Lembranças - Relembrar momentos do passado que criam alguma nostalgia; - Estimular cognitivamente os seniores e as crianças; - Reforçar a importância dos saberes e tradições para as gerações vindouras</p>	- Transporte
Mês de Janeiro	Empresas locais Junta de Freguesia de Figueiró	<p>- Cantar Janeiras- Cantar do Reis em empresas locais</p>	<p>- Promover o envolvimento na comunidade; - Reforçar o papel ativo na velhice; - Desenvolver encontros e reencontros;</p>	- Transporte
Dia a defini-	Centro De Dia e centro convívio	<p>- Mural de aniversários atualizado: conversa sobre a celebração dos aniversários no passado e no presente. Momentos que tenham sido marcantes. Relembrar dia, mês e ano de aniversário. Tirar fotografias aos seniores com o respetivo dia de aniversário. Afixar na parede de centro de dia e Convívio.</p>	<p>- Estimular cognitivamente o seniores; - Trabalho de reminiscências; - Promover um maior conhecimento do grupo por via da partilha;</p>	- Projetor - impressão de fotos;

5	Centro de Dia Centro de	<p>- Dia de Santa Águeda – conversa sobre esta romaria, lanche convívio</p>	<p>- Promover um momento de diversão relembrando um momento festivo e</p>	- Lanche
---	----------------------------	---	---	----------

Fevereiro	convívio	Visita à capela de Santa Águeda - Animação com Sr. Alberto;	de tradição;	
5	Centro de dia e convívio	- Dia mundial da Nutella - exploração de uma receita, exemplo confeção de panquecas de maneira que os séniores possam depois partilhar no lanche.	- Relembrar tradição e confeção de sobremesas; - Estimular não só cognitivamente como a nível motor; - Promover um momento doce;	- Ingredientes para receita escolhida
10	Centro de dia e convívio	- Dia mundial das leguminosas – elaboração de powerpoint com imagens de leguminosas para sua identificação e benefícios.	- Fomentar a aprendizagem e treino cognitivo a partir da observação da imagem; - Dar conta dos benefícios das leguminosas;	- Projetor
10	Centro de Dia e convívio	- Dia internacional da Epilepsia - sessão de esclarecimento feita por um profissional de saúde;	- Fomentar um maior esclarecimento sobre esta doença, conhecer os seus sinais e o seu diagnóstico; - Saber como agir perante estes casos;	- Projetor
13	Rádio Vizela	- Dia Mundial da Rádio – visitar os estúdios da Rádio Vizela com possibilidade de participação num programa de rádio.	- Reforçar a importância deste meio de comunicação, ainda muito usado pelos nossos Séniores; - Criar uma oportunidade de saída em visita a uma rádio por eles muito ouvida.	- Transporte e lembrança elaborada pelos Séniores como agradecimento

14	Entrada da Instituição Centro Escolar	<p>- Celebração dos Afetos –Elaboração de postais sobre os afetos “O amor está presente nos gestos mais simples” Entrega dos mesmos no centro escolar de Figueiró. Os nossos idosos serão os carteiros que distribuem os mesmos. Atividade Intergeneracional idosos e crianças da creche: caminhada pelos afetos Dia Aberto à comunidade para uma visita.</p>	<p>- Fomentar o espírito do Amor nas mais variadas formas; - Unificar todos os envolvidos nos mais diversos serviços prestados pela instituição; - Fomentar a participação social dos idosos na comunidade; - Aproximar a comunidade da instituição tornando-a numa casa aberta à visita de todos; - Reforçar a importância de instituições de cariz social no cuidado aos mais velhos;</p>	<p>- Material para postais; - Buzinas antigas de carteiro; - Transporte</p>
3	Frente ao centro social	<p>- Carnaval Centro Social / Creche: os meninos desfilam no exterior e os idosos vestem-se para o desfile (os que quiserem) Almoço típico de Carnaval (cozido à portuguesa)</p>	<p>- Fomentar a criatividade; - Manter tradições; - Aproximar gerações;</p>	<p>-Material para confeção de roupas 150€</p>
5	Centro de dia e convívio	<p>- Carnaval Sénior – Tema Livre: a decidir As crianças do centro escolar desfilam frente ao centro enquanto os nossos seniores, trajados, aplaudem. Os meninos da creche também se envolvem nesta</p>	<p>- Fomentar a criatividade; - Manter tradições; - Aproximar gerações;</p>	<p>- Coluna de som - Balões -Transporte</p>

atividade. Posteriormente, alguns dos nossos utentes com netos, sobrinhos ou outras crianças conhecidas partilham abraços e sorrisos.
De tarde os seniores participarão no Carnaval promovido pela C.M.P.F, com encontro de todas as IPSS do Concelho, desfile, atribuição de prémios por categorias e lanche.

8 passa
para cia 10
Centro de dia
e centro
convívio

- **Dia Internacional da Mulher** – proporcionar um almoço requintado a todas as mulheres da instituição; (servido por alguém especial para as mesmas).
Convide a Sandra Andrade beauty uma mulher empreendedora. promover um momento de beleza feminina e uma sessão voltada para o auto-cuidado.
Criação duma exposição no feminino.

-Valorizar e aumentar a autoestima feminina;
- Dignificação da mulher;
-Reforço do sentido de pertença;

- Videoprojector
- Material e impressões de histórias
- Decoração de entrada
-Decoração das mesas
almoço

Lembranças para as mulheres.

- **Comemoração do Dia do Pai** – um dia especial com realização de um almoço num local a decidir com os seniores.
Tarde de fado com lanche característico.
Convide a filhos que possam estar presentes.

- Valorizar a figura paternal;
- Aproximar a família e/ou reforçar laços;
- Proporcionar um dia especial com surpresas agradáveis para os seniores quebrando com sentimentos de solidão e monotonia;

- Impressão das fotografias
- Computador e projetor
- Material para lembranças;
- Transporte para deslocação ao almoço;

19
Restaurante a
definir e
centro de dia

		Entrega de lembranças a todos os pais.	
21	Centro de dia	<p>- Início da Primavera - Elaboração de um trabalho de expressão Plástica. Criação de elementos alusivos à primavera para decoração do espaço.</p> <p>- Dia Mundial do Teatro- lançar o convite à família Peixoto para apresentação da sua peça de teatro na instituição. Powerpoint com personalidades ligadas ao teatro e conversa sobre o mesmo. Quem já fez teatro, onde e o que mais se recordam.</p>	<p>- Situar no tempo e no espaço os seniores;</p> <p>- Promover e desenvolver a destreza manual;</p> <p>- Valorizar esta forma de cultura;</p> <p>- Criar um momento de lazer e boa disposição;</p> <p>- Promover conversa sobre o passado e partilha de memórias significativas;</p> <p>-Estimular cognitivamente os séniores;</p>
27	Centro de dia		<p>- Materiais (cartolinas, jornais, tintas)</p> <p>- Projetor</p> <p>-Pequeno donativo (40€);</p> <p>- Lanche;</p>
Dia a definir	Fátima	<p>- Passeio Convívio – um local muito desejado por grande parte dos nossos séniores. Um espaço de culto, para cumprir algumas das suas vontades e desejos.</p>	<p>- Promover o sentimento de bem-estar;</p> <p>- Satisfazer desejos e vontades antigas;</p> <p>-Fomentar o convívio;</p> <p>- Transporte 800€ (ano de 2025) parte assumida pelos utentes</p> <p>- Lanche</p>
2	Centro dia Centro convívio Creche	<p>- Dia internacional do livro infantil: apresentação e dramatização dum livro infantil para ser contado às crianças da Creche. Possibilidade de recriar um teatro de fantoches. (ex: Eu tenho superpoderes)</p>	<p>- Livro infantil</p> <p>- Material para construção de fantoches;</p>
Abril			

3 4 ou 5 (dia a definir)	C.M.P.F	Passeio municipal Sénior - local a definir	-Promover um momento de distração e bem-estar; - Convívio e partilha;	- Autocarro C.M.P.F
6 passa para 7	Ginásio Physical/Impulse	- Dia da Atividade física – oportunidade de entrar num ginásio e experimentar algumas das máquinas ajustadas aos nossos séniores. Usar um momento de exercício físico em grupo.	-Reforçar a importância da atividade física na terceira idade; - Desmistificar as ideias que têm dos ginásios, mostrando o que é na realidade;	- Transporte - Agradecimento (50€)
16	Centro de Dia	- Dia Mundial da Voz – convite à cristina, elemento do grupo vozes soltas para uma tarde de sonoridades. (a negociar) “A-Voz que canta”	- Promover o convívio	- Lanche
17	Via-sacra	Via-sacra: realização da via sacra por parte do grupo vicentino com participação dos seniores nas mais diversas etapas. Realização da Via sacra para as crianças da catequese. Lanche de confraternização de páscoa	- Promoção do sentimento de bem-estar por via da espiritualidade;	- Transporte (300€)
22	Maia	Dia Mundial da Terra – possibilidade de visita à Lipor (não realizada no ano de 2024)	- Sensibilização para as questões ambientais; - Educação para a preservação do ambiente a partir da adoção de práticas mais ecológicas; -Fomentar a participação na comunidade;	

29	Centro de Dia Centro de convívio	<p>Passoio sénior – Passoio convívio com utentes de todas as valências. Visita a vários espaços de acordo com interesse dos seniores. (opção: Amendoieiras em Flôr)</p>	<p>- Fortalecimento das suas crenças e da sua espiritualidade; - Promoção e criação de bem-estar;</p>	<p>- Autocarro (600€) parte assumida pelos utentes</p>
----	--	---	---	--

5 ou 6	Centro de Dia e outro local a definir	<p>- Celebração dia da Mãe – todos os séniores vão almoçar fora num local a ser decidido com os próprios. Recolher vídeos dos diversos familiares para mostrar às mães, parte da tarde. Entrega de lembranças a todas as mães;</p>	<p>- Felicitar as utentes, promovendo a dignificação e valorização de cada Mãe -Quebra do isolamento, tristeza e depressão. - Reforço dos laços familiares;</p>	<p>- Lanche, colaboração dos familiares</p>
5 a 9	Centro de dia, convívio e creche	<p>- Semana Cultural - Conhecer a Europa – atividades desenvolvidas em toda a instituição, cada dia trabalhar a cultura de um ou dois países europeus. Experiências Musicais, gastronómicas e outras; possibilidade de envolver mais crianças do centro escolar que queiram visitar-nos;</p>	<p>- Trabalhar artes plásticas; - Promover interação de gerações; -Fomentar aprendizagem ao longo da vida;</p>	<p>- Materiais de artes plásticas; - Alimentos característicos do país; -Adereços culturais diversos;</p>
12	Centro de Dia e convívio	<p>Dia Mundial da doença inflamatória do intestino- sessão de esclarecimento sobre esta doença por parte dum profissional de saúde.</p>	<p>- Dar a conhecer a doença; - Conhecer os sintomas e cuidados a ter; -Conhecer a prevalência da mesma.</p>	<p>- Projetor</p>

Maio

13	Centro de dia	<p>-Celebrações em Fátima – entrega de lembrança alusiva à Nª Srª de Fátima (oração). Ida à Igreja para oração do terço visualização de vídeos significativos de</p> <p>- Dia Internacional da Família – elaboração de um trabalho conjunto, que possa ser entregue a pessoas à significativas dos nossos utentes. Surpreender familiares neste dia é o nosso propósito, no trabalho, em casa ou noutra local;</p>	<p>-Aproximação à religião como forma de suavizar o sofrimento e solidão sentida;</p> <p>-Promover a partilha e libertação de sentimentos e emoções relativamente à família;</p> <p>-Reforçar a importância da família e de outros significativos;</p> <p>- Estimular o diálogo e conversação;</p> <p>- Desenvolver o auto-conhecimento da família;</p>	<p>- Projetor</p> <p>-Transporte</p> <p>- Materiais;</p> <p>- Flores para os familiares</p>
28		<p>- Dia Mundial do Hambúrguer – Cozinhos por um dia. Confeção de hambúrgueres para lanche da tarde.</p>	<p>- Promover um lanche diferente, elaborado pelos mesmos,</p> <p>- Desencadear prazer pela oportunidade de um lanche especial;</p>	<p>- Bens alimentares para a preparação dos hambúrgueres</p>
29		<p>- Dia Mundial da Saúde Digestiva – sessão de esclarecimento. Convide dum profissional de saúde para o momento.</p>	<p>- Reforçar a importância de garantirmos a nossa saúde digestiva para viver bem, cuidados a ter;</p>	<p>- Projetor</p>

3	Centro de Dia	<p>- Dia Mundial da Bicicleta – conversação sobre a prática de andar de bicicleta no antigamente. Discutir quem teve bicicleta, preços e modelos. Pesquisa de imagens e se possível exposição com bicicletas antigas. Vários modelos.</p>	<p>- Trabalhar as memórias; - Dar a conhecer histórias do passado; - Promover a conversação entre os seniores; - Mostrar aos mais novos modelos do passado;</p>	<p>- Impressão de fotos; - Bicletas;</p>
5	Centro de dia (pátio)	<p>-Dia Mundial do Ambiente- Plantação de jardim, várias espécies nos canteiros adaptados.</p>	<p>- Cultivar o gosto pelo cuidado às plantas; - Promover novos interesses; - Fomentar a ocupação e comprometimento diário;</p>	<p>- 30€ aquisição de algumas sementes e plantas</p>
18	Parque das termas	<p>-Dia Internacional do Piquenique- proporcionar um lanche num <u>Parque das Termas</u>, um local aprazível. Possibilidade de alguns utentes fazerem parte dos passadiços.</p>	<p>- Proporcionar um momento de lazer; - Quebrar com as rotinas;</p>	<p>- Transporte - Lanche</p>
24	Centro de Dia (parque em frente ao centro)	<p>- São João – Interação com meninos da creche entrega de lembranças. Almoço típico no parque com apresentação de Marcha popular para a comunidade institucional;</p>	<p>- Conservar tradições implicando ativamente os seniores na organização da atividade; - Promover um momento lúdico e descontraído;</p>	<p>Decorações s. Joquinas Músicas S. João Almoço Lanche</p>

7	Centro social	<p>Dia do chocolate – elaboração de várias receitas com chocolate (mousse, brigadeiros, bolo)</p>	<p>- Promover a criatividade e o contacto com cheiros e sabores; - Fomentar a partilha de</p>	<p>- Ingredientes para a elaboração dos doces;</p>
---	---------------	--	---	--

Julho

Julho	conhecimentos;	
7 a 11	<ul style="list-style-type: none">- Aumentar a auto-estima- Promover a socialização e reforço dos laços afetivos;- Quebrar o isolamento, tristeza e depressão;- Promover a saúde e bem-estar físico e psíquico.	<ul style="list-style-type: none">- Transportes (3 carrinhas – 80€ por carrinha)- Aluguer Barracas (250€ 4 barracas)- Chapéus- Lanches diários (Valores de referência do ano anterior)
Dia a definir	<ul style="list-style-type: none">- Melhorar a saúde;- Fomentar a prática desportiva;- Promover um momento de lazer na natureza;	<ul style="list-style-type: none">- Transporte-Almoço e lanche
22	<ul style="list-style-type: none">- Olimpíadas da saúde- dia dedicado ao desporto, atividades físicas e cognitivas ao longo do parque. Almoço piquenique e animação ao longo da tarde.- Dia Mundial do cérebro – ação de sensibilização sobre “O estímulo cognitivo na Terceira idade”, importância e exercícios a desenvolver;	<ul style="list-style-type: none">- Reforçar a importância do treino cognitivo;-Sensibilizar para exercícios simples do dia-a-dia que ajudem na promoção do bem-estar;
26	<ul style="list-style-type: none">- Dia mundial dos Avós- “IV Sunset Geracional” – -Convidar os netos (pelo menos um) a estarem presentes bem como os avós das crianças da creche;	<ul style="list-style-type: none">- Quadro;- Cola;- Lanche;- Música;

Centro de Dia e Centro de Convívio

28	Centro escolar/centro de dia	<ul style="list-style-type: none">- Preparar um lanche saudável e bonito para que os mesmos partilhem;- Elabore um quadro para fotos dos netos com os avós e vice-versa;- Presença de um grupo que anime a tarde (grupos de bombos, entertainers, mágico etc)	<ul style="list-style-type: none">- Estimular a expressão de sentimentos entre as duas gerações;
30	Centro de dia e centro de convívio	<ul style="list-style-type: none">- Dia do Agricultor- "quando passo aqui lembro..."- Percorrer a Freguesia reconhecendo e relembrando as casas dos agricultores de antigamente, falar sobre eles, as suas famílias, a sua importância e como as coisas se desenvolviam;- De preferência convidar um grupo de crianças ou jovens para ficarem a conhecer os antepassados; <p><u>Casa de Figueiró, Reguenga, Eira de fundo de vila, Quinta do Sá...</u> Atividade não realizada no ano anterior</p> <ul style="list-style-type: none">- Dia do Amigo –visita de amigo. <p>Conversa com os utentes sobre pessoas amigas que queiram visitar. Agendar e proporcionar essa visita.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Valorizar os senhores do passado, preservar memórias e transmitir conhecimentos aos mais jovens;- Desenvolver terapia pelo passado;- Fomentar as aprendizagens por via da troca de saberes dos mais velhos aos mais jovens; <ul style="list-style-type: none">- utensílios e objetos do passado agrícola;- Transporte- Lanche <ul style="list-style-type: none">- Recordar pessoas e momentos;- Trabalhar as emoções por via dos relatos do passado;- Transporte

<p>Agosto</p>	<p>12</p>	<p>Centro de Dia Centro de Convívio</p>	<p>- Dia Internacional da Juventude- conversa com um grupo de jovens alusiva à participação nas Jornadas mundiais da Juventude.</p>	<p>- Promover contacto intergeracional; -Valorizar os ideias dos jovens;</p>
	<p>19</p>	<p>Centro de Dia e convívio</p>	<p>-Dia Mundial da Fotografia - Conversação a propósito do Dia Mundial da fotografia como a celebração da arte de fotografar e a importância de eternizar momentos a partir da fotografia; -Sessão fotográfica de verão (convidar um profissional de fotografia) Idosos e Crianças de creche - Exponha igualmente em local visível na instituição.</p>	<p>- Permitir a expressão de sentimentos e emoções através da fotografia; - Aproximar as gerações a partir dum momento lúdico de fotografia;</p> <p>- Impressões de fotos; - Acessórios de Verão;</p>
	<p>Dias a definir</p>	<p>Locais de Proximidade</p>	<p>- Roteiro por vários locais da redondeza que sejam atraentes (locais junto ao rio, com esplanada, com artesanato etc.)</p>	<p>- Promover o maior envolvimento na comunidade; - Dar a conhecer novas localidades e/ou reavivar memórias desses mesmos locais; - Promover um maior bem-estar;</p> <p>- Transporte - Lanche</p>
	<p>Dia a definir</p>	<p>Praia fluvial com espaço de piquenique</p>	<p>- Um dia na Praia – Passar um dia de Verão num ambiente descontraído e relaxado. Ex: Bitetos – possibilidade de pequeno passeio de Barco.</p>	<p>- Quebrar com a rotina; - Dar a conhecer novos espaços; - Fomentar o lazer e o contacto com a natureza;</p> <p>- Transporte - Lanche (valor aproximado 300€, parte assumido por utentes)</p>

Setembro	Dia a definir	Local a definir	- Passeio Convívio – passeio com possibilidade de conhecer ou relembrar locais. Possibilidade – Museu do calçado – s. João da Madeira – Turismo Industrial	- Promover o convívio e alargamento das sociabilidades; - Cumprir desejos e interesses dos seniores	- Transporte (600€ aproximadamente, custo suportado pelos seniores) - Lanche (garantido pela instituição)
13	Centro de dia Centro convívio		- Dia Mundial da Sepsis – sessão de esclarecimento sobre o que é a sepsis. Convide a um profissional de saúde.	- Conhecer os riscos inerentes; - Reconhecer sintomas;	-Projector
21	Centro de dia Centro de convívio		- Início do Outono – realização de atividade de expressão plástica. Recolha de materiais outonais para a construção de um cenário de outono para a entrada da instituição	- Promover a partilha e conversaço sobre esta estação do ano; - Situar temporalmente os séniores; - Trabalhar a motricidade;	- Elementos de outono; - Transporte -Colas -Cartão
29	Centro de Dia Centro de Convívio		Dia Mundial do Coração – Promover uma caminhada para a comunidade para toda a comunidade.	- Reforçar a ligação centro social/comunidade.	- Patrocínios para agua, t-shirts ou outros adereços.

Outubro	1	Centro de Dia e Creche (salão paroquial)	-Dia Internacional do Idoso e da música – convite ao grupo de cavaquinhos de Carvalhosa bem como outros músicos para uma tarde musical.	- Promover o relacionamento entre os séniores e reforçar a importância dos laços afetivos entre gerações; - Criar alegria e animação através da	- Materiais recicláveis;
---------	---	--	---	--	--------------------------

		<p>Elaboração de lembranças para os nossos seniores. Alargar a atividade aos meninos da creche.</p>	<p>música; - Mostrar como a música pode ser um veículo para a expressão de sentimentos e transmissão de mensagens; - Estimular a memória e concentração; - Estimular a criatividade;</p>	
A definir	Local de proximidade	<p>- Desfolhada (reviver tradições), reunir as crianças do Centro Escolar de Figueiró com os nossos seniores num espaço da comunidade local. Animação.</p>	<p>- Reviver o passado e promover o Convívio e interação com comunidade local;</p>	<p>- Lanche - Coluna de música - Transporte -----</p>
9	Centro de dia Centro convívio	<p>- Dia mundial da visão – Convidar uma ótica a desenvolver uma ação de sensibilização e possível rastreio.</p>	<p>- Alertar e incentivar para os cuidados a ter com a visão independentemente da idade.</p>	
16	Centro de Dia Centro convívio	<p>- Dia Mundial da Alimentação/ dia mundial do Pão – confeção de pão com chouriço com auxílio da nossa voluntária. O pão servirá de lanche nesse dia.</p>	<p>- Trabalhar a motricidade a partir da preparação do pão; - Estimular cognitivamente; - Relembrar a confeção de Pão do passado;</p>	<p>- Ingredientes para confeção do pão; - Acessórios de proteção;</p>
28	Centro de dia Centro convívio	<p>- Dia internacional da Animação – visualização de um filme com várias passagens de atividades e momentos de animação vividos até ao momento.</p>	<p>- Despertar e alertar consciências para a importância da animação e ocupação; - Recordar momentos e pessoas;</p>	<p>- Projetor</p>



5	Centro de dia e Convívio ou Ferrara Plaza	- Dia mundial do cinema – visualização de um filme do interesse dos nossos seniores. Panfleto de escolhas a ser decidido de forma democrática	- Valorização do cinema como importante meio de distração; - Dar a conhecer o espaço do cinema;	- Transporte - Pipocas
	11	Centro de dia e centro de convívio	- Realização da festa de S. Martinho Convívio entre os idosos de Centro de Dia/ Convívio e SAD Actuação de um grupo Amigos de Vizela	- Aumento da autoestima e a autovalorizarão; - Promover a socialização e o reforço dos laços afetivos; - Quebra do isolamento, tristeza e depressão; -Valorização dos costumes e tradições;
13	Centro de dia e centro de convívio	- Dia Mundial da Bondade – dinâmica de grupo com imagens representativas de bondade. Discussão sobre as mesmas. Auto-reflexão sobre si mesmo.	- Promover a comunicação; - Promover o autoconhecimento;	- Projetor
19	Centro de dia e centro de convívio	- Dia mundial da Diabetes- Sensibilização para a problemática da diabetes e rastreio. Pedido de colaboração ao centro de saúde.	- Sensibilizar para os cuidados a ter; - Sinais e sintomas;	- Projetor

Dezembro	A definir	A definir	-Mostra Social – Apresentação dos trabalhos dos seniores bem como atuação de Natal para a comunidade	-Envolver os seniores na comunidade; -Valorizar a produção de trabalhos por eles realizada; -Reforçar o espírito Natalício;	-Transporte
	13 /14	Local e temática a	-Festa de Natal da Instituição – atuação das crianças, seniores e funcionários da	- Criar momentos de convívio; -Divulgar/valorizar o trabalho	-Transporte - Materiais (400€)

Centro de Dia e Centro de Convívio

	definir	instituição. Convide a outros grupos de arte para dinamização da festa. Envolvimento de toda a comunidade institucional na preparação.	desenvolvido pelos utentes; - Promoção do trabalho institucional; - Aproximar à comunidade;	materiais) valor composto com angariação de fundos)
18 ou 19	Centro de Dia centro convívio Sad	-Almoço de Natal –Almoço com características tipicamente natalícias. Entrega de um presente de Natal. Presença da direção da instituição. Música ao vivo;	- Comemorar o Natal reforçando valores de união e fraternidade;	- Toda a logística para almoço (mesas, cadeiras, decoração...)
A definir	Local a definir	-Teatro no Natal –fruição de um momento cultural de teatro. Relembra uma atividade da qual muitos fizeram parte.	- Promover o convívio a partir de uma atividade de cariz cultural; - Enriquecer e diversificar as experiências culturais;	- Transporte 260€ (valor estimado) - Lanche
27	Centro de Dia – centro de convívio	- Representação simbólica da Passagem de ano- criação do ambiente de festa e contagem decrescente para entrada no novo ano. Presença de elementos simbólicos (uvas passas)	- Desenvolver uma atitude positiva relativamente ao novo ano; - Promover um momento similar ao que é vivenciado pela maioria das pessoas neste dia;	- Lanche

OUTRAS ATIVIDADES

ATIVIDADE	DATA	LOCAL	PERÍODO	OBJETIVOS
Dia de Aniversário Celebração dos aniversários dos utentes. Possibilidade de presença de familiares.	Dia de Aniversário dos utentes	Centro Social de Figueiró	16h15	Aumento da auto-estima e a auto-valorização. Promoção da socialização e reforço dos laços afetivos. Quebra do isolamento e valorização pessoal

Outras efemérides passíveis de serem comemoradas/lembradas como forma de atividade

Dia Mundial do compositor – 15 jan	Dia Mundial das Bibliotecas – 1 jul
Dia mundial da liberdade – 23 jan	Dia do artista - 24 Ago
Dia internacional do Vinho do Porto – 27 jan	Dia Mundial do Sonho – 25 Set ¹
Dia mundial do Mágico – 31 jan	Dia Mundial do Sorriso – 7 Out
Dia Mundial do Casamento – 13 fev	Dia mundial dos Correios – 9 Out
Dia do Pensamento – 22 fev	Dia Mundial do Pão – 16 Out

¹ Os custos com os passeios são em parte assegurados pelos próprios utentes.

Este Plano está sujeito a alterações ao longo do ano de 2025

Os utentes do Centro de convívio usufruem de todas as atividades que se realizam da parte da tarde bem como dos passeios programados que se desenvolvem desde manhã.

Este ano as atividades serão complementadas com o plano de atividades da Estagiária Teresa.

Centro de Dia e Centro de Convívio

2025

Dia Mundial da Vida selvagem – 3 Mar
Dia mundial da Audição – 3 Mar
Dia Mundial da Obesidade – 3 Mar
Dia do livro Português – 26 Mar
Dia Mundial da Arte – 15 Abr
Dia Da Liberdade – 25 Abr
Dia Mundial da Língua Portuguesa – 5 Mai
Dia dos Irmãos – 31 Mai
Dia Internacional do Yoga – 21 jun

Dia Mundial do Avc – 29 Out
Dia Nacional do Pijama – 20 nov
Dia de dar Uma Volta – 22 nov
Dia da Bolacha- 4 Dez
Dia Internacional da Montanha – 11 Dez
Dia de Santa Luzia – 13 Dez

Assinaturas

Diretor: Alexandra Silva

Animador: *Alexandra Silva*

Direção C.S.P.F: *A.S.*