

PLANO ANUAL DE  
ACTIVIDADES DO  
DEPARTAMENTO DE  
MOBILIDADE E ANIMAÇÃO  
2022



## 1. TEMA

O tema escolhido este ano para o Plano de Actividades é a “Música”

## 2. FUNDAMENTAÇÃO DO TEMA

A escolha deste tema tem como objectivo, o lema da vida e da alegria transportado através da música.

Ele leva-nos a várias instâncias, consegue mudar o nosso estado de espírito, encarar problemas, a viver a vida com mais simplicidade.

Nos diversos tipos de músicas encontramos refúgio para diversos estados de espírito e maneira de encarar a vida.

A música melhora e equilibra o humor; evita picos de raiva e tristeza, reduz a agitação e o stress, aumenta a conexão entre relações e coordenação motora, evita doenças neurológicas bem como o Alzheimer.

A música é capaz de aumentar a libertação de endorfina que é a substância responsável pela felicidade, bem estar e prazer.

O que é a música?

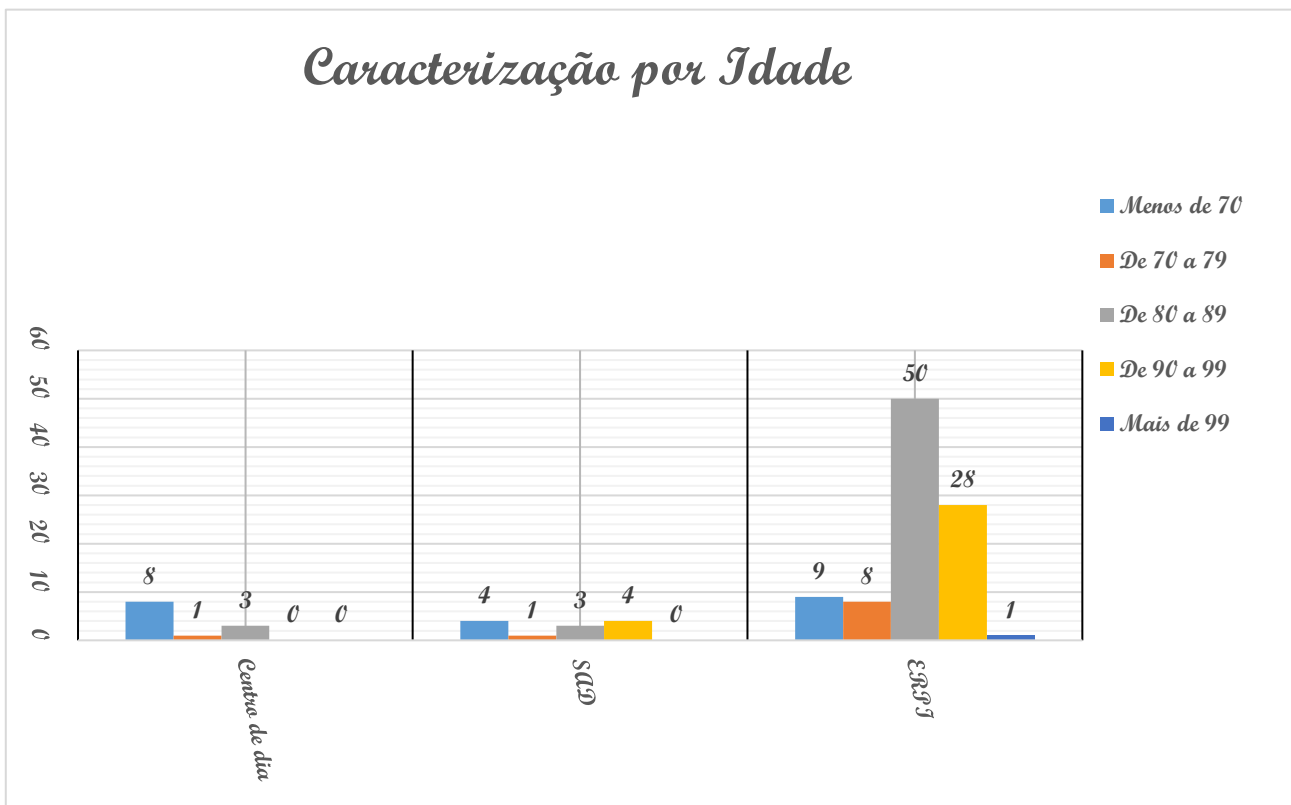
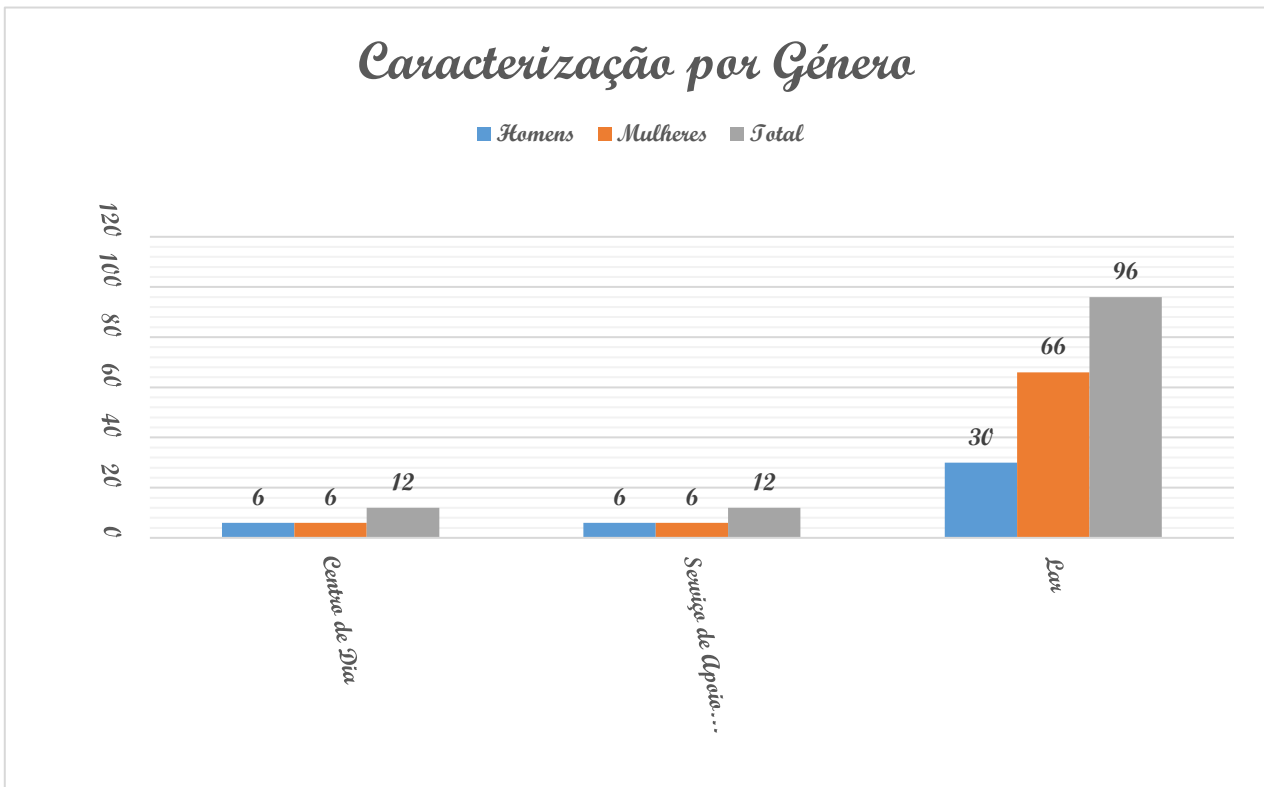
A música é considerada um estímulo de arte e envolve a combinação sons instrumentais ou vocais, visando a criação de uma peça sonora que seja agradável, bela ou envolva expressões emocionais.

A música é considerada uma prática cultura e humana, estando presente em todos os períodos da história humana e em todas as civilizações.

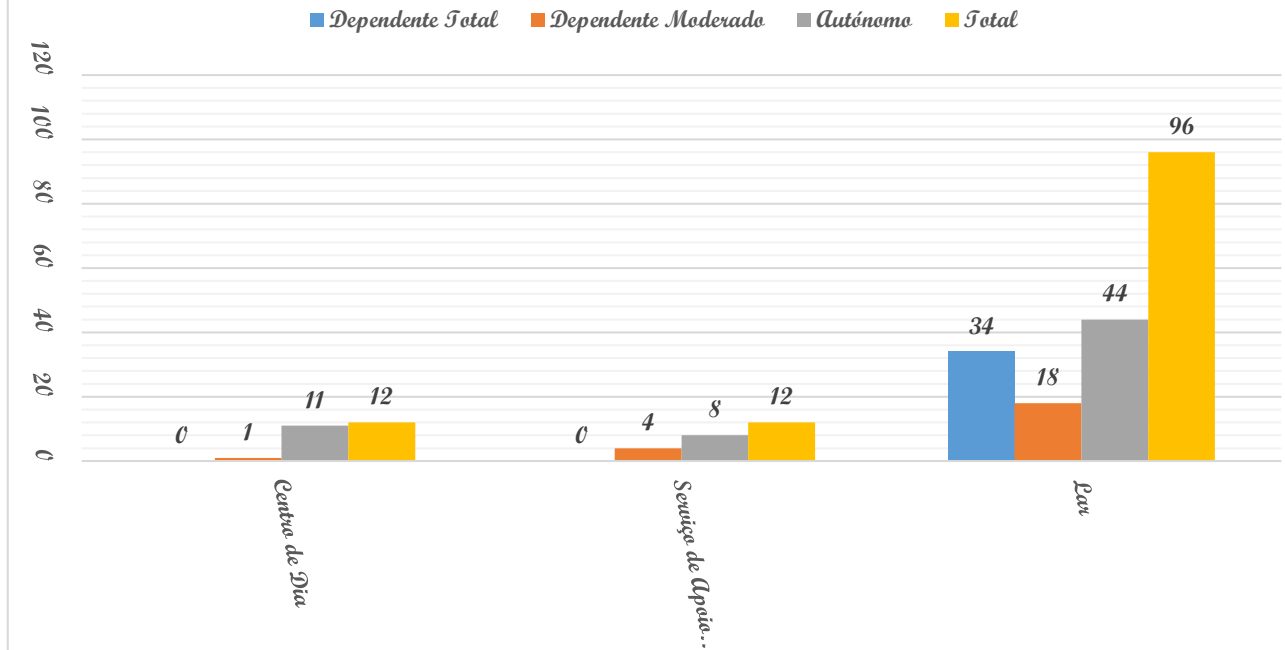
Ao longo dos tempos, cada período e cada cultura tiveram suas próprias concepções de música, e nem sempre foi interpretada como manifestação artística.

A música pode ter fins educacionais, religiosos e terapêuticas como a musicoterapia.

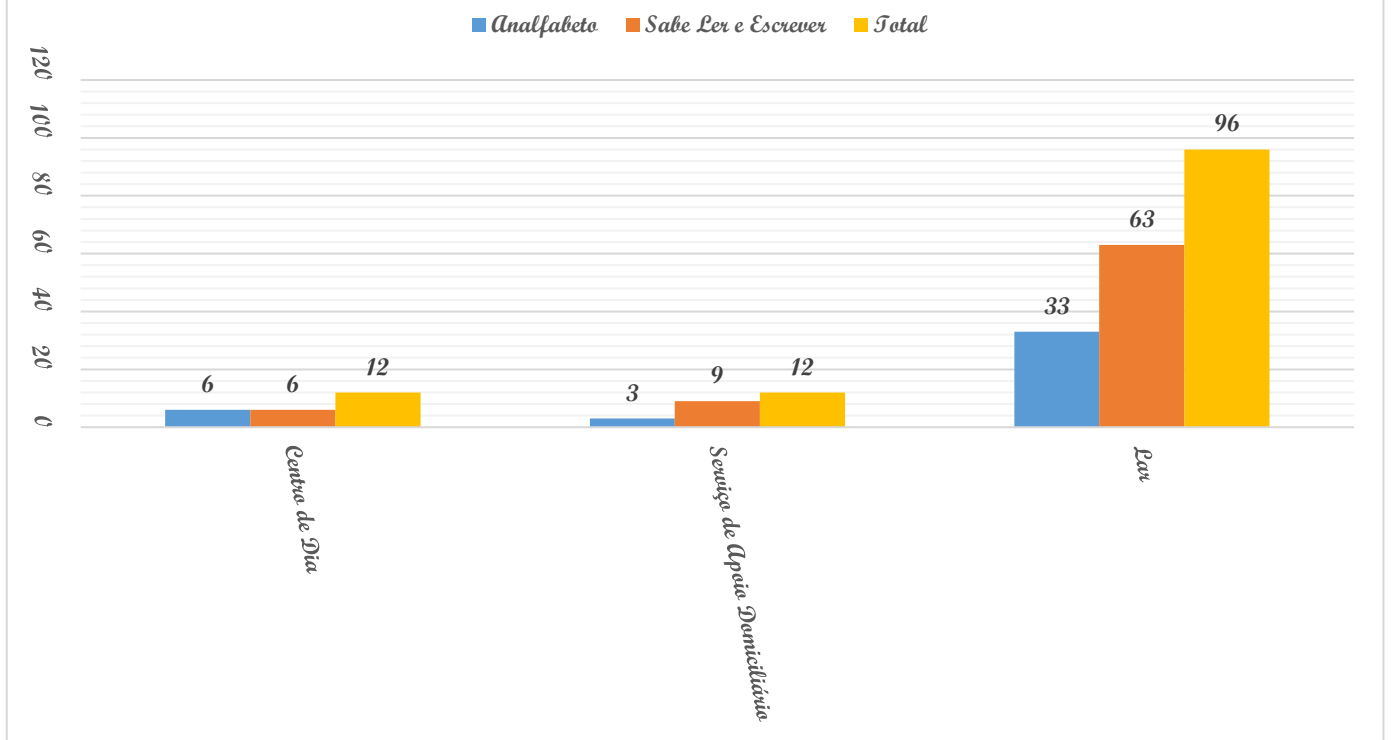
### 3. CARACTERIZAÇÃO DO PÚBLICO – ALVO



## Caracterização da Autonomia



## Caracterização por Escolaridade



## 4.OBJECTIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Meta</b>
1. Promover o contacto com a Família;	1.1 Promover a participação de 30% dos clientes na decoração da Instituição e elaboração de pequenos trabalhos;	Taxa de Participação	30%
	1.2 Garantir o contacto entre os utentes e respetivos familiares em 40% dos utentes	% de clientes que receberam familiares nas atividades propostas.	40%
2. Trabalhar as principais capacidades funcionais/cognitivas	2.1 Fomentar a manutenção e/ou melhoria da autonomia de 30% dos utentes;	% de clientes que aumentaram a autonomia e estagnaram (fonte: Escala de Barthel)	30%
	2.2 Proporcionar a manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas/memória de 50% dos utentes	% de clientes que mantiveram/melhoraram a sua capacidade cognitiva (fonte : Escala de MMS)	50%
3. Estabelecer relações intergeracionais	3.1 Consciencializar 70% dos utentes para visitas culturais e a prática de exercício físico;	Taxa de participação	70%
	3.2 Estimular a leitura, escrita e momentos intergeracionais de 30% dos utentes;		30%
	3.3 Estimular e fomentar o gosto pela culinária a 30% dos utentes		30%

## 5. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS

Área	Atelier	Objetivos Gerais
Área Lúdico-Recreativa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ateliê de Artes Plásticas</li> <li>- Ateliê de Tapeçarias e Bordados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Artes Plásticas</b></li> <li>- Proporcionar momentos de lazer e convívio;</li> <li>- Promover a envolvência dos clientes nas actividades;</li> <li>- Fomentar a criatividade e expressão;</li> <li>- Desenvolver o sentido de pertença e responsabilidade no espaço circundante;</li> <li>- Percecionar e integrar as características dos diferentes materiais e sua utilidade.</li> <li>• <b>Tapeçarias e Bordados</b></li> <li>- Promover o convívio e entretenimento;</li> <li>- Fomentar a criatividade e expressão;</li> <li>- Estimular a entreaajuda;</li> <li>- Partilhar conhecimentos e costumes;</li> <li>- Desenvolver a motricidade fina.</li> </ul>
Área de Expressão Motora	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ateliê de Desporto e Recreio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Caminhadas</b></li> <li>- Promover estilos de vida saudáveis;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a resistência, força muscular, equilíbrio, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória.</li> <li>• <b>Jogos de Mesa e Tradicionais</b></li> <li>- Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo;</li> <li>- Promover o convívio e o entretenimento;</li> <li>- Promover ocupação do tempo livre.</li> <li>• <b>Boccia e Bowling</b></li> <li>- Estimular o espírito de grupo e a ajuda;</li> <li>- Desenvolver potencialidades competitivas;</li> <li>- Aumentar a autoestima.</li> <li>• <b>Visitas Culturais</b></li> <li>Promover o convívio e entretenimento</li> </ul>
<p>Área do conhecimento/valorização pessoal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ateliê Pedagógico;</li> <li>- Ateliê de Culinária;</li> <li>- Ateliê de Reminiscência;</li> <li>- Ateliê de Comunicação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ateliê Pedagógico</b></li> <li>- Promover conhecimento da literatura e das artes cinematográficas nacionais e internacionais;</li> <li>- Fomentar a comunicação escrita;</li> <li>- Promover a relação intergeracional;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar a valorização pessoal aumentando a autoconfiança;</li> <li>- Proporcionar bem-estar e aumento da autoestima do utente.</li> <li> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ateliê de Culinária</b></li> <li>- Partilhar conhecimentos de receitas antigas;</li> <li>- Confeccionar diferentes produtos estimulando a recriação;</li> <li>- Estimular a motricidade fina;</li> <li>- Promover o convívio.</li> <li>• <b>Ateliê de Reminiscência</b></li> <li>- Estimular a memória remota;</li> <li>- Valorizar o utente a partir do conhecimento que ele tem dos seu passado.</li> <li>• <b>Ateliê de Comunicação</b></li> <li>- Promover o contacto com a família;</li> </ul> </li> <li>- Proporcionar bem-estar e aumento de autoestima do cliente.</li> </ul>
Área Religiosa	- Ateliê de Atividades Religiosas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover momentos de oração;</li> <li>- Desenvolver o lado espiritual e religioso.</li> </ul>
Área Cognitiva/Mental	- Ateliê de animação cognitiva/mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo;</li> <li>- Estimular a memória;</li> </ul>



- |  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Promover ocupação de tempo livre;</li><li>- Promover o convívio e o entretenimento.</li></ul> |
|--|--|---|

## 6. METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO

As atividades planejadas serão divulgadas através da página de Facebook, do site Institucional, das Planificações Semanais, das Planificações de Atividades (Comemorativas e Rotineiras) afixadas nos placards institucionais e para as atividades específicas serão desenvolvidos cartazes de divulgação.

## 7. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

Existem quatro tipos de Monitorização: semanal, mensal, semestral e anual:

Semanalmente a planificação é avaliada em termos de execução.

No que se refere à monitorização mensal, é registado o grau de participação dos utentes nas atividades realizadas em cada ateliê, verificada a execução das atividades programadas através de um impresso próprio bom como avaliação do cumprimento dos objetivos.

Relativamente à monitorização semestral, é realizada uma reunião com a equipa técnica, a fim de se verificar o cumprimento dos objetivos determinados no PADP e nas atividades planeadas, se necessário, é realizado um ajustamento dos objetivos e das estratégias a utilizar para o próximo semestre.

Por fim, na Avaliação anual, através de uma análise geral onde se verifica o nível de aplicabilidade/concretização dos objetivos, estratégias e do grau de cumprimento, a existência de pontos menos positivos no PADP. Desta avaliação sairá o grau de cumprimento do PADP tendo em linha de conta quer a execução das atividades quer o cumprimento dos objetivos.

Nesta mesma avaliação, a equipa técnica delinea as linhas gerais do PADP do próximo ano/período.

# Anexo 1

## Cronograma

<b>Meses Do Ano</b>	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
<b>Actividades</b>												
- Dia 1 – Ano novo e Dia Mundial da Paz - Dia 6 – Dia de Reis - Dia 11 – Dia Internacional do Obrigado - Dia 18 – Dia Internacional do Riso - Dia 23 – Dia da Escrita à Mão - Dia 29 – Dia Mundial do Puzzle - Dia 31 – Dia ao Contrário												
- Dia 5 – Dia Mundial da Nutella - Dia 13 – Dia Mundial do Casamento - Dia 14 – Dia do Amor - Dia 24 – Dia de Comadres												
- Dia 4 – Dia Mundial da Oração - Dia 8 – Dia Internacional da Mulher - Dia 19 – Dia de São José - Dia 20 – Primavera - Dia 21 – Dia da Árvore e da Poesia - Dia 22 – Dia Mundial da Água - Dia 27 – Dia Mundial do Teatro - Dia 28 – Dia Nacional dos Contos Históricos												
- Dia 1 – Dia das Mentiras - Dia 6 – Dia Mundial da Actividade Física - Dia 13 – Dia do Beijo - Dia 14 – Dia Internacional do Café - Dia 17 – Páscoa - Dia 23 – Dia do Livro - Dia 25 – Dia da Liberdade - Dia 29 – Dia Mundial da Dança												

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dia 1 – Dia da Mãe e Dia do Trabalhador</li> <li>- Dia 4 – Dia Internacional do Bombeiro</li> <li>- Dia 13 – Rósario de Fátima</li> <li>- Dia 15 – Dia Internacional da Família</li> <li>- Dia 17 – Dia da Internet e da Pastelaria</li> <li>- Dia 18 – Dia Internacional dos Museus</li> <li>- Dia 20 – Dia Mundial da Abelhas</li> <li>- Dia 24 – Dia Europeu dos Parques Naturais</li> <li>- Dia 26 – Dia da Espiga</li> </ul>												
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dia 18 – Dia Internacional do PICNIC</li> <li>- Dia 21 – Verão</li> <li>- Dia 23 – Véspera de Arraial de São João</li> <li>- Dia 30 – Dia Mundial da Redes Sociais</li> </ul>												
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dia 1 – Dia das Bibliotecas</li> <li>- Dia 7 – Dia Mundial do Chocolate</li> <li>- Dia 10 – Dia Mundial da Pizza</li> <li>- Dia 20 – Dia do Amigo</li> <li>- Dia 24 – Dia dos Primos</li> <li>- Dia 26 – Dia Mundial dos Avós</li> </ul>												
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dia 19 – Dia Mundial da Fotografia</li> </ul>												
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dia 8 – Dia Mundial da Fisioterapia</li> <li>- Dia 23 - Início do Outono</li> <li>- Dia 25 – Dia Mundial do Sonho</li> <li>- Dia 27 – Dia Mundial do Turismo</li> <li>- Dia 29 – Dia Mundial do Coração</li> </ul>												

<ul style="list-style-type: none"><li>- Dia 1 – Dia Internacional do Idoso, Água e Música</li><li>- Dia 4 – Dia Mundial do Animal</li><li>- Dia 7 – Dia Mundial do Sorriso/ Dia Nacional dos Castelos</li><li>- Dia 14 – Dia do Ovo</li><li>- Dia 16 – Dia Mundial da Alimentação e do Pão</li><li>- Dia 17 – Dia da Erradiação da Pobreza</li><li>- Dia 21 - Dia da Maça</li><li>- Dia 24 – Dia Municipal para a Igualdade</li><li>- Dia 25 – Dia Mundial das Massas</li><li>- Dia 27 – Dia Mundial da Terapia Ocupacional</li><li>- Dia 28 – Dia Mundial da 3ª Idade e dia Internacional da Animação</li><li>- Dia 31 - Halloween</li></ul>												
<ul style="list-style-type: none"><li>- Dia 3 – Dia da Sanduíche</li><li>- Dia 5 – Dia Mundial do Cinema</li><li>- Dia 11 – Dia de S. Martinho e dia do Origami</li><li>- Dia 21 – Dia Mundial do “Olá”</li><li>- Dia 22 – Dia de dar uma volta</li></ul>												
<ul style="list-style-type: none"><li>- Dia 4 – Dia da Bolacha</li><li>- Dia 10 a 15 – Preparação da Festa de Natal</li><li>- Dia 21 – Inverno</li><li>- Dia 24 – Véspera de Natal</li></ul>												

# Anexo 2

## Planeamentos das Atividades Comemorativas

Mês	Dia Comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição das Atividades Estratégicas	Recursos Materiais	Recursos Humanos	Orçamento
Janeiro	1 de Janeiro – Ano novo e dia Mundial da Paz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a motricidade fina;</li> <li>- Estimular a capacidade de memória e visual dos Utentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preenchimento de ardósia com mensagens Utentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ardosia</li> <li>- Giz</li> </ul>	Departamento de Mobilidade e Animação; Utentes	
Janeiro	6 de Janeiro – Dia de Reis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimulação da memória;</li> <li>- Promover a Integração dos Utentes nas festividades da Instituição.</li> <li>- Proporcionar o envolvimento dos utentes na Comemoração do Dia de Reis;</li> <li>- Fomentar o contacto com outras Instituições.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboração de coroa de Reis ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Folhas A4;</li> <li>- Cartolina;</li> <li>- Elástico;</li> <li>- Cola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Departamento de Mobilidade e Animação;</li> <li>- Utentes;</li> </ul>	



Janeiro	11 de Janeiro – Dia Internacional do Obrigado	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de bem-estar e convívio;</li> <li>- Desenvolver a imaginação;</li> <li>- Estimular a Memória.</li> <li>- Promover o bem-estar físico e psicológico.</li> </ul>	- Realização de um quadro com corações pintados pelos Utentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papel</li> <li>- Canetas, lápis e Marcadores</li> </ul>	Departament o de Mobilidade e Animação;  - Utentes;	
Janeiro	18 de Janeiro – Dia Mundial do Riso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de bem-estar e convívio.</li> </ul>	- Elaboração de Moldura para fotos com o Sorriso de cada Utentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moldura;</li> <li>- Materiais diversos para a decoração.</li> </ul>	Departament o de Mobilidade e Animação;  - Utentes.	
Janeiro	23 de Janeiro – Dia da Escrita à Mão	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a motricidade fina</li> <li>- Estimular as capacidades de escrita</li> </ul>	- Elaboração de Bonecos de Neve com o nome de cada um.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papel;</li> <li>- Canetas e marcadores</li> </ul>	Departament o de Mobilidade e Animação;  - Utentes.	

Janeiro	29 de Janeiro – Dia Mundial do Puzzle	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar o convívio entre Idosos e Funcionários;</li> <li>- Estimular a motricidade fina;</li> <li>- Estimular a capacidade de memória e visual dos Utentes</li> <li>- Estimular momentos de bem-estar e lazer.</li> </ul>	- Realização de puzzles.	- Puzzle	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Departamento de Mobilidade e Animação;</li> <li>- Utentes;</li> </ul>	
Janeiro	31 de Janeiro – Dia ao Contrário	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar o convívio entre Idosos e Funcionários;</li> <li>- Estimular momentos de bem-estar e lazer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar actividades lúdicas, trocando algumas das rotinas diárias.</li> <li>- Realizar actividades psico-motoras (realizar percurso detrás para a frente)</li> </ul>	- Materiais diversos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Departamento de Mobilidade e Animação;</li> <li>- Utentes;</li> <li>- Funcionárias</li> </ul>	
Fevereiro	05 de Fevereiro – Dia Mundial da Nutella	Promover momentos de bem-estar físico e psicológico;	- Confeção de Croissants com Nutella	- Massa folhada	Departamento de	

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nutella</li> <li>- Ovos</li> </ul>	Mobilidade e Animação - Utentes.	
Fevereiro	14 de Fevereiro – Dia do Amor	- Estimular a motricidade fina.	- Elaboração de uma árvore da amizade e de prendas em forma de coração para oferecer aos Utentes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guaches líquidos</li> <li>- Folhas de Papel</li> <li>- Cartolinas</li> <li>- Chupa-Chupas</li> </ul>	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes.	
Fevereiro	24 de Fevereiro – Dia de Comadres	- Proporcionar momentos de lazer e boa disposição;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tema do Carnaval Carnaval trapalhão</li> <li>- Lanche Convívio e Baile.</li> </ul>	- Fatos de Carnaval.	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes;	
Março	03 de Março – Dia Internacional	- Proporcionar aos Idosos momentos de lazer e bem-estar;	- Visita à Quinta da Bela Vista em Póvoa e	- Transporte;	- Departamento de	

	da Vida Selvagem.	- Reavivar memórias antigas.	Meadas (observação da fauna selvagem);	- Máquina fotográfica; - Lanche.	Mobilidade e Animação; - Utentes.	
Março	4 de Março – Dia Mundial da Oração	- Proporcionar momentos de Oração e Interiorização aos Utentes	- Oração de rezas e músicas	- Terço - Textos - Música		
Março	8 de Março – Dia Internacional da Mulher	- Desenvolver a motricidade fina; - Promover momentos entre as idosas; - Fomentar momentos de bem-estar e convívio; - Relembrar o valor da mulher na Sociedade.	- Elaboração de Tulipas em Goma Eva; - Preparação de uma prendinha para entregar as nossa Idosas.	- Goma Eva - Bombos	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes; - Colaboradoras	
Março	19 de Março – Dia do Pai	- Desenvolver a motricidade fina; - Fomentar a Intergeracionalidade.	- Elaboração de uma Moldura com a foto dos Utentes	- Rolos de Papel Higiénico	- Departamento de	

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guaches líquidos</li> <li>- Folhas de papel</li> </ul>	Mobilidade e Animação; - Utentes;	
Março	20 de Março – Primavera, a comemorar dia 21	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a motricidade;</li> <li>- Estimular a memória;</li> <li>- Promover a criatividade;</li> <li>- Proporcionar momentos de convívio;</li> <li>- Promover a afetividade entre os Idosos e estima pela Natureza.</li> </ul>	- Celebrar a Primavera com uma caminhada à Anta dos Saragonheiros	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material diverso;</li> <li>- Máquina Fotográfica.</li> </ul>	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes.	
Março	21 de Março – Dia Mundial da Árvore	- Promover a afetividade entre os Idosos e a Natureza;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plantação de Árvores no quintal.</li> <li>- Manutenção do jardim com suculentas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Árvores;</li> <li>- Utensílios de agricultura;</li> </ul>	- Departamento de Mobilidade e Animação;	

		- Fomentar a Intergeracionalidade.		- Garrafas de plástico; - Sementes de plantas; - Material diverso.	- Utentes; - Crianças; - Educadoras.	
Março	22 de Março – dia Mundial da Água	- Sensibilização para a importância de beber água.	- Apresentação de Powerpoint	- Computador - Projector	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes.	
Março	27 de Março – Dia Mundial do Teatro	- Promover o bem-estar físico e psicológico dos utentes.	- Preparação de um pequeno teatro (tema a designar).	- Adereços.	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes.	
Março	28 de Março – Dia Nacional dos Contos Históricos	- Promover a partilha de experiências vividas na data assinalada;	- Realização de Tertúlia com os Idosos	- Coluna e microfone	- Departamento de	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a memória;</li> <li>- Fomentar o enriquecimento cultural.</li> </ul>			Mobilidade e Animação; - Utentes.	
Abril	1 de Abril – Dia das Mentiras	- Fomentar o bem-estar físico e psicológico.	- Criar uma pequena mentira para os Utentes.	- Materiais diversos.	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes.	
Abril	6 de Abril – Dia Mundial da Atividade Física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o convívio entre idosos;</li> <li>- Fomentar o bem-estar físico e psicológico;</li> <li>- Estimular a prática de exercício físico.</li> </ul>	- Convidar duas Instituições do Concelho de Nisa, Arez e Arneiro para uma tarde desportivas.	- Material diverso	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes; - Utentes e funcionários de outras Instituições.	

Abril	13 de Abril – Dia do Beijo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a motricidade fina;</li> <li>- Promover momentos de carinho e partilha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Confeção de Beijinhos de Coco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiais Diversos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Departamento de Mobilidade e Animação;</li> <li>- Utentes.</li> </ul>	
Abril	14 de Abril – Dia Internacional do café	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a motricidade fina;</li> <li>- Promover momentos de carinho e partilha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pintar desenhos com café</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Café</li> <li>- Folhas de papel e pincéis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Departamento de Mobilidade e Animação;</li> <li>- Utentes.</li> </ul>	
Abril	17 de Abril – Páscoa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar momentos de bem-estar e convívio;</li> <li>- Desenvolver a motricidade fina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboração de uma prenda para os Idosos alusiva à Páscoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Copos de Plástico</li> <li>- Amendoas de chocolate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Departamento de Mobilidade e Animação;</li> <li>- Utentes.</li> </ul>	
Abril	23 de Abril – Dia Mundial do Livro a comemorar dia 22	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a motricidade psicológica;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ler uma História aos idosos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Livros;</li> <li>- Som.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Departamento de</li> </ul>	



		- Proporcionar momentos de bem-estar aos idosos.			Mobilidade e Animação; - Utentes.	
Abril	25 de Abril – Dia da Liberdade (a comemorar dia 24)	- Promover a partilha de experiências vividas na data assinalada; - Estimular a memória; - Fomentar o enriquecimento cultural.	- Elaboração de um cravo com bolas de papel crepe.	- Papel crepe - Cartolinas	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes.	
Abril	29 de Abril – Dia Mundial da Dança	- Promover o convívio entre Instituições e o bem-estar entre os idosos e colaboradores; - Estimular a motricidade física.	- Convidar a Cerci para uma tarde dançante.	- Computador; - Som; - Lanche.	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes.	
Maio	01 de Maio – Dia da Mãe	- Fomentar momentos de bem-estar e convívio; - Desenvolver a motricidade fina.	- Elaboração de uma prenda alusiva ao Dia da Mãe.	- Materiais diversos.	- Departamento de Mobilidade e Animação;	

					- Utentes.	
Maio	4 de Maio – Dia Internacional do Bombeiro.	- Promover momentos de bem-estar físico e psicológico.	- Visita ao Quartel dos Bombeiros de Nisa.	- Transporte; - Máquina fotográfica.	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes.	
Maio	5 de Maio – Dia Mundial da Higiene das Mãos	- Sensibilizar para a importância de higienizar das mãos;	- Projeção de Powerpoint sobre a higienização das mãos.	- Projetor; - Máquina Fotográfica.	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Idosos.	
Maio	13 de Maio – Dia de Nossa Senhora do Rosário de Fátima	- Fomentar a prática religiosa.	- Visualização em direto durante todo o dia das celebrações do 13 de Maio em Fátima.	- TV.	- Colaboradores	
Maio	15 de Maio – Dia Internacional da Família	- Promover relações de proximidade entre idosos e respetivos familiares.	- Realização de trabalhos manuais alusivos à Família.	- Cartolina; - Folhas de papel - Pinturas.	- Departamento de Mobilidade e Animação;	

					- Utentes;	
Maio	17 de Maio – Dia Mundial da Internet e da Pastelaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular os idosos à utilização das redes sociais;</li> <li>- Fomentar momentos de bem-estar e convívio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Confeção de Bolos</li> <li>- Pesquisa na Internet de locais sugeridos pelos Utentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computador</li> <li>- Projector</li> <li>- Cozinha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Departamento de Mobilidade e Animação;</li> <li>- Utentes;</li> <li>- Funcionárias.</li> </ul>	
Maio	18 de Maio – Dia Internacional dos Museus	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover momentos de bem-estar e lazer ;</li> <li>- Incentivar atividades ao ar livre;</li> <li>- Fomentar o enriquecimento cultural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visita ao Museu de Nisa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Máquina Fotográfica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Departamento de Mobilidade e Animação;</li> <li>- Utentes;</li> <li>- Funcionárias.</li> </ul>	
Maio	24 de Maio -Dia Internacional dos Parques Naturais	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de bem-estar físico e psicológico;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visita/convívio a Nossa Senhora da Penha - Castelo de Vide.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transporte</li> <li>- Máquina fotográfica;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Departamento de</li> </ul>	

		- Fomentar o gosto pela natureza e o enriquecimento cultural.		- Lanche; - Som; - Material de desgaste.	Mobilidade e Animação; - Utentes.	
Maio	26 de Maio – Dia da Espiga	- Proporcionar momentos de bem-estar físico e psicológico; - Fomentar o gosto pela natureza e o enriquecimento cultural.	- Ir ao campo apanhar flores campestres para elaboração de um pequeno ramo.	- Transporte	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes.	
Junho	05 de Junho - Dia Mundial do Ambiente	- Promover momentos de bem-estar e lazer ; - Estabelecer relações de proximidade entre valências;	- Realização de Sardinhada na Barragem da Póvoa.	- Transporte - Máquina fotográfica; - Lanche; - Som; - Material de desgaste.	Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes.	

Junho	21 de Junho - Início do Verão	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a criatividade;</li> <li>- Estimular a motricidade fina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboração de um painel alusivo ao Verão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Folhas A4 e de Cartolina</li> <li>- Lápis de cor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Departamento de Mobilidade e Animação;</li> <li>- Utentes.</li> </ul>	
Junho	23 de Junho- Arraial de S. João	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover momentos de bem-estar e lazer ;</li> <li>- Estabelecer relações de proximidade entre valências;</li> <li>- Incentivar atividades ao ar livre;</li> <li>- Fomentar o enriquecimento cultural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jantar convívio entre Utentes do Lar e outras valências;</li> <li>- Tarde dançante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jantar;</li> <li>- Arcos;</li> <li>- Traje regional;</li> <li>- Material de desgaste.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Departamento de Mobilidade e Animação;</li> <li>- Utentes;</li> <li>- Colaboradores.</li> </ul>	
Junho	30 de Junho – dia Mundial das Redes Sociais	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular os idosos à utilização das redes sociais;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realização de Videochamadas com os familiares dos Utentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computador</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Departamento de Mobilidade e Animação;</li> </ul>	

		- Fomentar momentos de bem-estar e convívio.			- Utentes; - Familiares.	
Julho	01 de Julho - Passeio Anual	- Promover momentos de bem-estar e convívio entre os Idosos.	- Passeio a Fátima.	- Transporte - Máquina Fotográfica	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes; - Colaboradores.	
Julho	1 de Julho – Dia Mundial das Bibliotecas	- Proporcionar momentos de bem-estar físico e psicológico; - Fomentar o gosto pela leitura e o enriquecimento cultural.	- Passeio à Biblioteca Municipal			
Julho	7 de Julho – Dia Mundial do Chocolate	- Promover momentos de bem-estar físico e psicológico;	- Bananas de Chocolate.	- Ingredientes.	- Departamento de	

		Fomentar a intergeracionalidade.			Mobilidade e Animação; - Utentes;	
Julho	26 de Julho – Dia Mundial dos Avós	- Celebrar o amor que une netos e avós; - Proporcionar momentos de lazer e boa disposição entre os Idosos.	- Pintar desenhos sobre o dia dos Avós e falar com eles.	- Material Diverso	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes.	
Agosto	19 de Agosto – Dia Mundial da Fotografia	- Proporcionar momentos de bem-estar; - Reviver o passado.	- Dar um passeio e tirar fotos.	- Fotos; - Transporte;	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes.	
Setembro	8 de Setembro – Dia Mundial da Fisioterapia	- Promover o bem-estar físico e psicológico dos Idosos; - Proporcionar momentos de alegria.	- Actividades com a Fisioterapeuta	- Material Diverso.	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes;	

					- Fisioterapeuta.	
Setembro	23 Setembro (Início do Outono)	- Promover a criatividade; - Gerar momentos de bem-estar e lazer.	- Decoração das salas de convívio com a temática do Outono.	- Material diverso.	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes.	
Setembro	25 de Setembro – Dia Mundial do Sonho	- Estimular a memória; - Proporcionar momentos de convívio e bem-estar.	- Árvore com foto dos Utentes e o sonho de cada 1	- Folhas A4; - Máquina fotográfica.	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes.	
Setembro	27 de Setembro – Dia Mundial do Turismo	- Estimular o contacto dos idosos com Natureza; - Enriquecimento cultural.	- Dar um passeio pelo Concelho.	- Transporte; - Lanche.	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes.	



Setembro	29 Setembro – Dia Mundial do Coração	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o bem-estar físico e psicológico dos Idosos;</li> <li>- Proporcionar momentos de alegria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realização de caminhada pelo centro histórico de Nisa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Máquina Fotográfica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Departamento de Mobilidade e Animação;</li> <li>- Utentes;</li> <li>- Funcionárias.</li> </ul>	
Outubro	1 de Outubro – Dia Internacional do Idoso, da Água e da Música	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a Intergeracionalidade ;</li> <li>- Fomentar a partilha de conhecimentos;</li> <li>- Proporcionar momentos de divertimento e bem-estar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fazer instrumentos musicais, vários jogos e caminhadas;</li> <li>- Lanche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanche;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Departamento de Mobilidade e Animação;</li> <li>- Utentes;</li> </ul>	
Outubro	7 de Outubro – Dia Mundial do Sorriso e Nacional dos Castelos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o bem-estar físico e psicológico dos Idosos;</li> <li>- Proporcionar momentos de alegria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quadro com o sorriso deles a tentar adivinhar.</li> <li>- Visita ao Castelo de Alegrete</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Máquina fotográfica.</li> <li>- Transporte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Departamento de Mobilidade e Animação;</li> <li>- Utentes.</li> </ul>	

Outubro	14 de Novembro – Dia Mundial do Ovo	- Estimular a motricidade fina; - Promover o bem-estar e convívio.	- Elaboração de um prato enfeitado com ovos.	- Ingredientes.	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes.	
Outubro	16 de Outubro - Dia mundial da Alimentação e do Pão	- Estimular a motricidade fina; - Promover o bem-estar e convívio..	- Fazer maçã com pedaços de papel e mão gravada.	- Materiais diversos.	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes.	
Outubro	17 de Outubro – Dia Erradicação da Pobreza	- Sensibilizar para o problema da pobreza no Mundo.	- Elaboração de actividade a designar.	- Materiais diversos.	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes.	
Outubro	21 de Outubro - Dia da Maça	- Estimular a motricidade fina; - Promover o bem-estar e convívio..	- Fazer bolo ou tarte de maçã.	- Material de cozinha e maçãs.	- Departamento de	




					Mobilidade e Animação; - Utentes.	
Outubro	24 de Outubro – Dia Municipal para a Igualdade	- Sensibilizar para o problema da Desigualdade no Mundo.	- Elaboração de actividade a designar.	- Materiais diversos.	- Departamento de Mobilidade e Animação;	
Outubro	Dia 25 de Outubro – Dia Mundial das Massas	- Estimular a motricidade fina; - Promover o bem-estar e convívio..	- Trabalhos Manuais com massas	- Massas	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes.	
Outubro	Dia 27 de Outubro – Dia Mundial da Terapia Ocupacional	- Estimular a memória; - Proporcionar momentos de bem-estar e convívio.	- Elaboração de uma árvore com a mão de todas às cores.	- Cartolinas; - Folhas de papel; - Tintas	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes.	

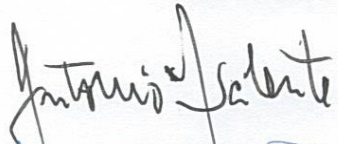
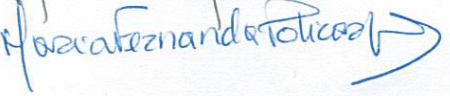
Outubro	Dia 28 de Outubro – Dia Mundial da 3ª Idade e Dia Internacional da Animação	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a memória;</li> <li>- Proporcionar momentos de bem-estar e convívio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comemoração do dia da 3ª Idade com festa animada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material Diverso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Departamento de Mobilidade e Animação;</li> <li>- Utentes.</li> </ul>	
Novembro	3 de Novembro – Dia da Sanduíche	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a motricidade fina;</li> <li>- Promover o bem-estar e convívio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Confeção de sanduíches para o lanche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ingredientes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Departamento de Mobilidade e Animação;</li> <li>- Utentes.</li> </ul>	
Novembro	5 de Novembro – Dia Mundial do Cinema a comemorar dia 04 de Novembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a memória;</li> <li>- Proporcionar momentos de bem-estar e convívio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Projeção de um filme Português.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Projetor;</li> <li>- Computador.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Departamento de Mobilidade e Animação;</li> <li>- Utentes.</li> </ul>	
Novembro	11 de Novembro - Dia de S. Martinho	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a motricidade fina;</li> <li>- Promover a criatividade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanche convívio entre as diversas valências.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computador;</li> <li>- Som.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Departamento de</li> </ul>	

		- Proporcionar momentos de bem-estar e convívio.			Mobilidade e Animação; - Utentes.	
Novembro	21 de Novembro – Dia Mundial do Olá	- Promover a criatividade; - Proporcionar momentos de bem-estar psicológico e convívio dos idosos.	- Ligar a Familiares ou Amigos a dizer Olá.	- Máquina fotográfica; - Molduras.	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes.	
Novembro	22 de Novembro – Dia de dar uma volta	- Estimular a prática de exercício físico; - Proporcionar momentos de bem-estar físico e psicológico.	- Almoço no Shopping de Castelo Branco.	- Transporte; Máquina fotográfica.	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes.	
Dezembro	4 de Dezembro – Dia da Bolacha a comemorar dia 5 de dezembro	- Estimular a motricidade fina; - Promover o bem-estar e convívio.	- Confeção de Bolo de Bolacha.	- Ingredientes.	- Departamento de Mobilidade e Animação; - Utentes.	

Dezembro	15 de Dezembro – Festa de Natal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerar momentos de alegria, bem-estar e convívio entre idosos, familiares e colaboradores;</li> <li>- Desenvolver a integração dos clientes nas festividades da Instituição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planificação e colaboração na realização da Festa de Natal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Palco;</li> <li>- Som;</li> <li>- Máquina fotográfica;</li> <li>- Materiais diversos;</li> <li>- Lanche convívio .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Departamento de Mobilidade e Animação;</li> <li>- Utentes;</li> <li>- Familiares;</li> <li>- Colaboradores</li> </ul>	
Dezembro	21 de Dezembro – Solstício de Inverno	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimulação cognitiva;</li> <li>- Promover a criatividade;</li> <li>- Desenvolver a motricidade fina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboração de cartazes;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Folhas de papel;</li> <li>- Material diverso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Departamento de Mobilidade e Animação;</li> <li>- Utentes.</li> </ul>	
Dezembro	24 de Dezembro – Véspera de Natal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerar momentos de bem-estar e convívio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oferta de prendas aos utentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material diverso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Departamento de</li> </ul>	

			pelo Departamento de Mobilidade e Animação.		Mobilidade e Animação;  - Idosos.
--	--	--	---	--	--

Técnicos Responsáveis		Diretora Técnica	Provedor
Assinatura: 	Assinatura: 	Assinatura:	Assinatura:
Assinatura: 	Data: <u>14/03/2022</u>	Data: <u>14/03/2022</u>	Data: <u>14/03/2022</u>
Assinatura:			
Data: <u>14/03/2022</u>			

  
  
 Maria Filomena Lopes  
