



Calendarização	Área de Intervenção	Atividade	Objetivos Gerais	Recursos	
				Humanos	Materiais/Físicos
Semanal	<b>Estimulação Cognitiva</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Exercícios de reconhecimento da sua própria imagem.</li><li>- Exercícios de orientação temporal, espacial e pessoal.</li><li>- Exercícios de reconhecimento e identificação de palavras.</li><li>- Exercícios de estimulação da memória.</li><li>- Exercícios de cálculo, leitura e escrita.</li><li>- Reações aos diferentes sabores.</li><li>- Jogos de destreza manual.</li><li>- Jogos das diferenças.</li><li>- Jogos de Letras.</li><li>- Jogos de Identificação numérica.</li><li>- Exercícios de compreensão e conhecimento de número e cálculo.</li><li>- Identificação de diferentes países, animais e culturas.</li><li>- Jogos de atenção e fichas de estimulação para trabalhar gnosias.</li><li>- Fichas Diagnósticas (Desenhos para colorir, recorte e colagem).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Estimular o raciocínio;</li><li>- Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual;</li><li>- Potenciar as capacidades e/ou minimizar défices cognitivos;</li><li>- Desenvolver a agilidade mental, através da concentração e atenção;</li><li>- Potenciar as capacidades sensoriais;</li><li>- Facilitar a comunicação através dos sentidos;</li><li>- Estimular a motricidade global e fina, a precisão manual e coordenação psicomotora;</li><li>- Estimular os 5 sentidos;</li><li>- Estimular a coordenação oculo-manual;</li><li>- Consolidar a leitura, a escrita e o cálculo;</li><li>- Desenvolver a capacidade de comunicação e dicção;</li><li>- Estimular a participação nas atividades;</li><li>- Inculcar o respeito pelas diferenças e opiniões;</li><li>- Promover e desenvolver a sociabilidade.</li></ul>	Técnicas Sociais, Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>- Imagens;</li><li>- Figuras geométricas;</li><li>- Cartões;</li><li>- Jornais;</li><li>- Revistas;</li><li>- Computador;</li><li>- Puzzles;</li><li>- Jogos de estimulação retirados de websites, bem como, os já existentes no centro;</li><li>- Folhas e Lápis;</li><li>- Palavras cruzadas;</li><li>- Feijões, grãos de café;</li><li>- Ficheiros em Power Point projetados na TV ou Tela elaborados pelas técnicas;</li><li>- Salão Centro de Dia;</li></ul>
	<b>Dinâmicas de Grupo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tertúlias e debates;</li><li>- Discussão de notícias atuais.</li><li>- Grupos de partilha sobre assuntos pessoais;</li><li>- Discussão sobre "Viagens sobre as origens e outros assuntos atuais"</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fomentar o desenvolvimento emocional e cognitivo;</li><li>- Facilitar a expressão e a comunicação;</li><li>- Estimular o sentido crítico;</li><li>- Proporcionar a partilha de experiências;</li><li>- Promover as relações entre pares.</li></ul>	Técnicas Sociais, Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"><li>- TV</li><li>- Jornais</li><li>- Mesas e cadeiras;</li><li>- Video-projetor e Tela,</li><li>- Ficheiros elaborados sobre as temáticas abordadas;</li></ul>



Calendarização	Área de Intervenção	Atividade	Objetivos Gerais	Recursos	
				Humanos	Materiais/Físicos
Semanal	<b>Estimulação Física e motora</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ginástica Geriátrica.</li><li>- Jogos de movimento e mobilidade.</li><li>- Exercícios de Relaxamento.</li><li>- Caminhadas ao parque do Marquês, do parque do Covelo, Parque da Cidade; Parque das Lavandeiras.</li><li>- Danças.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Desenvolver a psicomotricidade;</li><li>- Estimular a coordenação motora;</li><li>- Promover a amplitude do movimento;</li><li>- Retardar e diminuir situações de dependência;</li><li>- Evitar o sedentarismo;</li><li>- Desenvolver hábitos de exercício físico;</li><li>- Manter/melhorar a funcionalidade e autonomia;</li><li>- Promover o convívio;</li><li>- Promover o espírito competitivo;</li><li>- Possibilitar uma maior qualidade de vida;</li><li>- Promoção do envelhecimento ativo.</li></ul>	Técnicas Sociais e Auxiliares	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pátio exterior mais usado no Verão</li><li>- Salão Centro de Dia;</li><li>- Balões;</li><li>- Arcos</li><li>- Sistema de Som;</li><li>- Viaturas;</li><li>- Fitas;</li><li>- Bolas;</li><li>- Jogo das Garrafas;</li><li>- Jogos dos Pinos;</li><li>- Materiais reutilizados para jogos de movimento;</li></ul>
	<b>Atividades de expressão plástica, dramática, musical e Culinária</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Atelier de artes decorativas, com a realização de trabalhos para as épocas festivas (pintura, colagens) que servem para decoração da instituição e lembranças.</li><li>- Dinamização do grupo de coro.</li><li>- Jogos de expressão dramática (expressar emoções, representação de um tema).</li><li>- Danças.</li><li>- Discos pedidos e Karaoke.</li><li>- Identificação de autor da músicas e letra de música.</li><li>- Confeção de bolos e bolachas típicas de regiões ou da época.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Valorizar as competências artísticas;</li><li>- Trabalhar a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora;</li><li>- Estimular a criatividade;</li><li>- Potenciar as capacidades cognitivas;</li><li>- Proporcionar momentos e alegria, convívio e distração;</li><li>- Partilha de experiências e participação ativa dos utentes;</li><li>- Fomentar e incentivar o reforço dos laços sociais e interação do grupo;</li><li>- Estimulação dos movimentos através da música (sentido rítmico e melódico);</li><li>- Reviver cantares e danças tradicionais;</li><li>- Partilha de receitas antigas.</li></ul>	Técnicas Sociais, Auxiliares e professoras externas (Prof <sup>as</sup> Patrícia e Marta)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Materiais de desgaste (cartolinas, papel crepe, papel vegetal, tecido, guaches, lápis de cor, canetas, pincheis, materiais reciclados... )</li><li>- Instrumentos musicais e</li><li>- Sistema de Som e TV;</li></ul>



Calendarização	Área de Intervenção	Atividade	Objetivos Gerais	Recursos	
				Humanos	Materiais/Físicos
<b>Semanal</b>       <b>Semestral</b>	<b>Atividades Terapêuticas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cuidados de saúde (medição da tensão arterial, peso);</li><li>- Sessões de Relaxamento;</li><li>- Sala Sonoelezen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Prestar cuidados de saúde aos utentes;</li><li>- Garantir qualidade de vida e de bem-estar e conforto;</li><li>- Estimular competências sensoriais e cognitivas;</li><li>- Proporcionar experiências multissensoriais através dos sentidos;</li><li>- Promover o relaxamento.</li></ul>	<p>Técnicas Sociais, Psicóloga e Terapeutas da Sala Snoezezen</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sala de repouso Centro de Dia</li><li>- Medidor de tensão arterial;</li><li>- Balança</li><li>- Sala Sonoelezen Perpétuo</li></ul>
<b>Semanal</b>	<b>Atividades da Vida Diária</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Autocuidado de Higiene;</li><li>- Realização de tarefas de ajuda no Centro de Dia (apoio na cozinha, no bar, entre outros)</li><li>- Atelier de Beleza (tratamento de unhas e pintura)</li><li>- Cabeleireira (corte e arranjo de cabelos),</li><li>- Saída com os utentes (os que solicitam) para irem à farmácia ou outros na zona do Marquês</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Promover o grau de autonomia dos utentes nas várias atividades da vida diária;</li><li>- Incentivar o autocuidado do utente;</li><li>- Promover a autoestima e autoconfiança;</li><li>- Promover momentos de bem-estar;</li><li>- Manter hábitos e costumes do utente;</li><li>- Promover a participação social ativa.</li></ul>	<p>Técnicas Sociais Auxiliares e Voluntária D. Zulmira</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vernizes,</li><li>- Álcool;</li><li>- Acetina,</li><li>- Corta unhas;</li><li>- Algodão;</li><li>- Secador e escovas.</li></ul>
<b>Semanal e Quinzenal</b>	<b>Práticas Religiosas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Leitura do Terço;</li><li>- Missa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Promover a prática religiosa/espiritual;</li><li>- Promover momento de oração e reflexão espiritual em grupo;</li><li>- Respeitar as crenças, identidade e individualidade.</li></ul>	<p>Padres Redentoristas</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Salão Centro de Dia;</li><li>- Radio;</li><li>- Computador.</li></ul>



Calendarização	Área de Intervenção	Atividade	Objetivos Gerais	Recursos	
				Humanos	Materiais/Físicos
<b>Semestral</b>	<b>Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Realização de visitas culturais e passeios em parceria com a Câmara do Porto (Roteiros Turísticos +65anos)</li><li>- Convite a grupos de música (em pro-bono) para animação de atividades temáticas ou comemorativas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Permitir novas descobertas;</li><li>- Favorecer o convívio e a troca de experiências e vivências;</li><li>- Promover aos clientes atividades diversificadas;</li><li>- Fomentar a criatividade, imaginação e pensamento crítico;</li><li>- Valorizar conhecimentos, memórias e vivências culturais e históricas;</li><li>- Promover o convívio social;</li><li>- Valorizar hábitos e costumes dos idosos;</li></ul>	Técnicas Sociais, auxiliares e Colaboradores da CM Porto	<ul style="list-style-type: none"><li>- Salão Centro de Dia;</li><li>- Sala Estúdio Perpétuo;</li><li>- Espaços exteriores;</li><li>- Viaturas.</li></ul>
<b>Mensal</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Passeios a Parques do distrito do Porto (Porto, Gaia e Matosinhos);</li><li>- Visionamento de Filmes;</li><li>- Comemoração dos aniversários;</li></ul>			
<b>Anual</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Piqueniques em parques do Porto;</li><li>- Visitas a Santuários na zona do Porto;</li><li>- Passeio à Festa “Srª de Matosinhos”</li><li>- Passeios à Praia;</li><li>- Visitas culturais a espaços da cidade do Porto.</li></ul>			



Calendarização	Área de Intervenção	Atividade	Objetivos Gerais	Recursos	
				Humanos	Materiais/Físicos
<b>Mensal e Semestral</b>	<b>Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Atividades intergeracionais entre valências propostas no PAA em conjunto e intra-valências;</li><li>- Projeto “Sempre Acompanhados” em parceria com a Santa Casa da Misericórdia do Porto.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Promover o convívio entre instituições;</li><li>- Fomentar a participação ativa dos utentes;</li><li>- Fomentar a sensibilização e formação aos utentes sobre assuntos atuais;</li><li>- Promover as relações de apoio e bem-estar dos utentes;</li><li>- Capacitar os utentes para que possam gerir a sua própria solidão;</li><li>- Sensibilizar para a importância das redes comunitárias, que fomentam as relações de apoio.</li></ul>	<p>Técnicas Sociais Centro de Dia, Assistente Social Dra Sofia da Santa Casa da Misericórdia do Porto, Diretores e Professores das valências do Perpétuo.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Salão Centro de Dia;</li><li>- Espaços e salas do Perpétuo;</li><li>- Viaturas.</li></ul>
<b>Semanal</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Acompanhamento e apoio psicossocial através das atividades promovidas pelo departamento de Psicologia (Sessões de Grupo e Sessões individuais aquando necessárias e detetadas para intervenção imediata);</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Promoção da saúde mental e bem-estar psicológico;</li></ul>	<p>Diretora, Psicólogas Dra Mariana</p>	



Calendarização Datas Comemorativas	Atividades	Objetivos Gerais	Recursos	
			Humanos	Materiais/Físicos
Todos os meses	<b>Comemoração dos Aniversários dos Utentes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Festejo do aniversário de cada utente de forma a potenciar a sua autoestima e bem-estar;</li><li>- Reconhecimento do carinho de todos;</li><li>- Elaboração de Postal de Aniversário para o aniversariante.</li></ul>	Técnicas Sociais, Psicóloga e Auxiliares	<ul style="list-style-type: none"><li>- Refeitório;</li><li>- Bolo;</li></ul>
9 de setembro	<b>Dia Mundial da Alfabetização (8 de setembro)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Escrever o alfabeto em letras grandes e juntar numa parede;</li><li>- Elaborar um jogo para construção de palavras com as letras do alfabeto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Trabalhar a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora;</li><li>- Explorar a criatividade dos utentes;</li><li>- Estimular a memória e a participação nas atividades;</li></ul>	Técnicas Sociais, Psicóloga e Auxiliares	<ul style="list-style-type: none"><li>- Papel,</li><li>- Feltros</li><li>- Lápis</li></ul>
20 de setembro	<b>Início do Outono</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Decoração do Salão, alusivo à estação do ano</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Estimular a criatividade;</li><li>- Desenvolver a motricidade fina.</li></ul>	Técnicas Sociais, Psicóloga e Auxiliares	<ul style="list-style-type: none"><li>- Material de desgaste (cola, cartolinas, pinhas, folhas, entre outros)</li></ul>
De 1 outubro	<b>“Dia Internacional das Pessoas Idosas”</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Encontro dos alunos da EPPS com os idosos (visualização de filmes, medições biométricas, estética, informática, ajuda na mobilidade dentro da instituição), atividades que se prolongam durante o ano letivo de 2024-2025</li><li>- Atuação da Parte da Tarde de um grupo de música e/ou Fadistas (ainda a definir) com lanche convívio</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Promover e valorizar os direitos dos idosos;</li><li>- Promover a comunicação e a convivência salutar;</li><li>- Proporcionar o convívio e o bem estar.</li></ul>	Técnicas Sociais, Alunos e Professores	<ul style="list-style-type: none"><li>- Salão Centro de Dia</li><li>- Outros espaços da IPSS</li></ul>



<b>3 de outubro</b>	<b>Dia Mundial da Música (1 de outubro)</b> - Momento musical com um convidado especial (Fadista)	- Promover momentos de descontração e o gosto pela música;	Técnicas Sociais e Auxiliares	- Grupo convidado - Som
<b>10 de outubro</b>	<b>Dia Mundial de Saúde Mental</b> - Workshops: Sessão sobre Alimentação Saudável; Sessão de Atividade Física; Sessão de Relaxamento; Sessão de Estimulação Cognitiva; Sessão de Risoterapia; Sessão sobre Comunicação e Empatia. Cada sessão terá uma duração de cerca de 20 minutos a realizar durante o dia.	- Desenvolver espírito crítico; - Promover a reflexão sobre hábitos saudáveis, tanto na alimentar, postura, convívio, entre outros;	Técnicas Sociais, Psicóloga e Auxiliares	- Salão e biblioteca Centro de Dia; - Lápis e papel
<b>16 de outubro (manhã)</b>	<b>Dia Mundial da Coluna</b> - Aprendizagem de exercícios para alongamento da coluna e melhoramento da postura	- Trabalhar a postura, coordenação psico-motora; - Estimular a participação nas atividades;	Técnicas Sociais	- Vídeos e ginástica geriátrica
<b>16 de outubro (tarde)</b>	<b>Dia Mundial do Pão</b> - Dia da Regueifa - Apresentação sobre as origens do Pão e da Regueifa - Lanche com Regueifa	- Consciencializar para a promoção de uma alimentação saudável; - Reviver tradições e hábitos e costumes	Técnicas Sociais e Auxiliares	- Computador e TV; - Ficheiro Power Point realizado pela Técnica; - Compra de Regueifa a uma padaria (custo ainda a apresentar)
<b>17 e 18 de outubro</b>	<b>Semana da Alimentação</b> - Tertúlias sobre a importância de uma alimentação saudável; - Culinária alusiva à temática	- Consciencializar para a promoção de uma alimentação saudável; - Valorização da autoestima;	Técnicas Sociais e Auxiliares	- Ingredientes ainda a definir



<b>6 de novembro</b>	<b>Dia Mundial do Cinema (5 de novembro)</b> - Visualização do um Filme (ainda a definir)	- Promover momentos de lazer	Técnicas Sociais e Auxiliares	- Sala Estúdio Perpétuo
<b>7 de novembro</b>	<b>Celebração interna do Magusto</b> - Oficinas Temáticas dinamizadas pelas valências;	- Manter, valorizar tradições, promover as relações interpessoais e proporcionar um saudável convívio entre toda a comunidade; - Estimular a participação nas atividades;	Grupo Maduro Maio Amaal Earthsea Olhó Nobelo	- Salão Centro de Dia - Outros espaços da IPSS
<b>10 de novembro</b>	<b>Dia Mundial do Origami (11 novembro)</b> - Construção de Origamis	- Trabalhar a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora; - Explorar a criatividade dos utentes; - Estimular a participação nas atividades;	Técnicas Sociais e Auxiliares	- Material de desgaste (folhas de cor)
<b>11 de novembro</b>	<b>Dia de São Martinho</b> - Decoração alusiva ao Dia São Martinho; - Tarde com lanche com castanhas assadas com a comunidade Perpétuo;	- Reviver e preservar tradições populares: - Promover a orientação temporal; - Estimular a memória; - Potenciar as capacidades cognitivas; - Proporcionar momentos e alegria, convívio e distração, proporcionando o convívio intergeracional;	Técnicas Sociais, Auxiliares e Comunidade Perpétuo	- Salão Centro de Dia ou espaço exterior (ainda a definir) - Elaboração de Cartuchos e decorações inerentes à Festividade;
<b>25 a 29 de novembro</b>	<b>Semana do Advento</b> - 1ª Dia: Visualização de um Filme que retrate o nascimento de Jesus; 2ª Dia: Leitura de uma parte da Bíblia o qual reflita sobre a semana do advento; 3ª Dia: Elaboração de figuras em Barro Branco, Ex: corações, estrelas e outras decorações, para a árvore de Natal; 4ª e 5ª Dia: Pintura das figuras feitas em Barro Branco.	- Sensibilizar para o significado e valor do Advento; - Trabalhar a motricidade fina. - Trabalhar a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora	Técnicas Sociais, Psicóloga e Auxiliares	- Sala Estúdio e Salão Centro de dia; - Bíblia; - Barro Branco e pinturas.



<b>Mês dezembro</b>	<p align="center"><b>Vivência do Natal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboração de decorações natalícias;</li> <li>- Elaboração do Presépio de Natal (no centro de dia)</li> <li>- Leitura de enxertos da Bíblia sobre o nascimento de Cristo;</li> <li>- Recolha de Memórias sobre “O Natal do antigamente”;</li> <li>- Realização de trabalhos escritos pelos utentes sobre “Os Sentimentos do Natal”;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a motricidade global e fina;</li> <li>- Explorar a criatividade dos utentes;</li> <li>- Estimular a participação nas atividades;</li> <li>- Promover reflexão espiritual e religiosa;</li> <li>- Promover a interação entre as gerações da comunidade Perpétuo;</li> <li>- Fomentar a proximidade e convívio com os familiares dos utentes;</li> <li>- Promover o sentimento de união e bem-estar.</li> </ul>	<p>Técnicas Sociais, Psicóloga, Auxiliares, Professoras de Coro e restante comunidade Perpétuo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartolina,</li> <li>- Cola,</li> <li>- Pinturas;</li> <li>- Papel;</li> <li>- Decoração alusiva ao Natal existente no Centro de Dia.</li> <li>- Sala Estúdio Perpétuo.</li> </ul>
<b>2 a 10 dezembro</b>	<p align="center"><b>Início da colocação do presépio + pinheiro no exterior do Perpétuo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboração de peças para o presépio e pinheiro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Envolver a comunidade na criação do presépio e do pinheiro de Natal, fortalecendo o sentido de união e colaboração;</li> <li>- Desenvolver a motricidade global e fina;</li> <li>- Explorar a criatividade dos utentes;</li> <li>- Estimular a participação nas atividades.</li> </ul>	<p>Técnicas Sociais, Psicóloga, Auxiliares, e restante comunidade Perpétuo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- materiais recicláveis e sustentáveis para promover a consciência ambiental</li> </ul>
<b>10 a 12 de dezembro</b>	<p align="center"><b>Aldeia de Natal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinamização de barraquinhas temáticas com momentos musicais preparados pela comunidade Perpétuo;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar o Natal como festa da família, bem como desenvolver os valores da partilha e amizade mantendo vivas as tradições e celebrando a cultura do Natal;</li> <li>- Proporcionar momentos e alegria, convívio e distração, proporcionando o convívio intergeracional;</li> </ul>	<p>Técnicas Sociais e Auxiliares</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Panos;</li> <li>- Frascos;</li> <li>- Abobora e/outras</li> </ul>
<b>Janeiro (dias ainda a definir)</b>	<p align="center"><b>Projeto: WINTER SCHOLL (Earthsea)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atividades a desenvolver com os utentes (apresentadas posteriormente no plano de atividades semanal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a criatividade;</li> <li>- Promover momentos de descontração;</li> <li>- Desenvolver a interação e a comunicação;</li> <li>- Desenvolver a motricidade fina</li> </ul>	<p>EARTHSEA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material disponibilizado pela Empresa;</li> <li>- Salão Centro de Dia</li> </ul>



<b>6 de janeiro</b>	<b>Festa dos Reis</b>  - Cânticos alusivos à festividade, terminando com um lanche com Bolo Rei;  - Decoração do Espaço alusivo ao dia de Reis.	  - Reviver tradições; reavivando a memória;  - Promover momentos de descontração e o gosto pelos cânticos tradicionais;	  Técnicas, Animadoras e Professoras de Coro e Confeitaria Nandinha	  - Bolos Reis; - Sistema de Som; - Piano
<b>11 de janeiro</b>	<b>Dia Internacional do Obrigado</b>  - Elaboração de Placard com mensagens de agradecimento;  - Elaboração de cartões para entregar aos colaboradores do perpétuo aleatoriamente.	  - Sensibilizar para a importância do agradecer;  - Cultivar para sentimentos positivos;  - Melhorar a autoestima.	  Técnicas Sociais, Psicóloga, Auxiliares,	  - Papel cenário; - Canetas - outras decorações
<b>18 de janeiro</b>	<b>Dia Internacional do Sorriso</b>  - Elaboração de Placard com fotografias dos utentes a sorrir;  - Sessão de atividades divertidas e estimulem o sorriso.	  - Promover a redução do stress, desgaste e ansiedade;  - Prevenir estados depressivos;  - Promoção da autoconfiança;  - Proporcionar relaxamento físico e mental.	  Técnicas Sociais, Psicóloga, Auxiliares,	  - Papel cenário; - Papel Fotografia; - Fotocopiadora a Cores; - Pesquisa e recolha de anedotas
<b>21 de janeiro</b>	<b>Dia Mundial da Religião</b>  - Debate sobre a importância sobre o respeitar outras religiões;	  - Conhecer outras religiões;  - Aceitar as diferenças.	  Técnicas Sociais, Psicóloga, Auxiliares,	  - Apresentação em Power Point sobre as diferentes religiões; - TV ou Tela; -
<b>31 de janeiro</b>	<b>Dia Mundial do Mágico</b>  - Proporcionar um espetáculo de magia	  - Conhecer a cultura da cidade do Porto;  - Valorizar conhecimentos, memórias e vivências culturais e históricas;  - Promover o convívio social.	  Técnicas Sociais e Auxiliares	  - Sala Estúdio Perpétuo ou Salão Centro de Dia



<p><b>6 a 14 de fevereiro</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Raízes de Amor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboração de cartões com frases de afetos para distribuição à comunidade Perpétuo Socorro;</li> <li>- Construção de uma árvore com raízes de amor ao longo do mês. Toda a comunidade Perpétuo é convidada a decorar a árvore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar para a importância do afeto e partilha;</li> <li>- Promover a capacidade de raciocínio;</li> </ul>	<p>Técnicas Sociais, Psicóloga, Auxiliares, e Comunidade Perpétuo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiais de desgaste (cartolinas, papel crepe, papel vegetal, tecido, guaches, lápis de cor, canetas, pincheis...)</li> <li>- Material reciclado;</li> </ul>
<p><b>27 de fevereiro a 4 de Março</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Carnaval</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Decoração da sala de convívio do Centro de dia;</li> <li>- Preparação de fantasias de carnaval</li> <li>- Desfile no dia 28 de fevereiro com a comunidade perpétuo.</li> <li>- Tarde de animação com danças e cânticos no dia 3 de Março, com direito a Lanche especial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhar a motricidade fina e a criatividade;</li> <li>- Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio sociocultural;</li> <li>- Estimular momentos de lazer e de bem-estar;</li> <li>- Desenvolver a interação e a comunicação;</li> <li>- Proporcionar momentos e alegria, convívio e distração, proporcionando o convívio intergeracional;</li> </ul>	<p>Técnicas Sociais, Psicóloga, Auxiliares, Confeitaria Nandinha</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiais de desgaste (cartolinas, papel crepe, papel vegetal, tecido, guaches, lápis de cor, canetas, pincheis...)</li> <li>- Material reciclado;</li> <li>- Serpentinhas;</li> <li>- Confetis;</li> </ul>
<p><b>7 de março</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Dia Internacional da Mulher (8 Março)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oferta de uma lembrança às senhoras (ainda a definir)</li> <li>- Dia de SPA, com sessão de relaxamento e manicure;</li> <li>- Apresentação de um trabalho sobre o porquê do dia, sobretudo, evidenciando momentos na história que levaram para que haja esse dia;</li> <li>- Lanche convívio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contribuir para a valorização pessoal;</li> <li>- Proporcionar momentos de bem-estar;</li> <li>- Promover momentos de interação e comunicação.</li> </ul>	<p>Técnicas Sociais, Psicóloga e Auxiliares</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiais de desgaste (cartolinas, papel crepe, papel vegetal, tecido, guaches, lápis de cor, canetas, cola, pincheis...)</li> <li>- Cremes;</li> <li>- Vernizes;</li> <li>- Acetona;</li> <li>- Algodão.</li> </ul>
<p><b>14 de março</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Dia Branco</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Festa Temática: Festa Branca (animação no salão de convívio com músicas e vestimentas de branco)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de bem-estar;</li> <li>- Promover momentos de interação e comunicação.</li> </ul>	<p>Técnicas Sociais, Psicóloga e Auxiliares.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bolos e bebidas para a Festa;</li> <li>- Ornamentos brancos</li> </ul>



			Confeitaria Nandinha	
<b>19 de março</b>	<p align="center"><b>Dia do Pai</b></p> <p>- Elaboração de uma lembrança (ainda a definir);</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contribuir para a valorização pessoal;</li> <li>- Proporcionar momentos de bem-estar;</li> <li>- Promover momentos de interação e comunicação.</li> </ul>	Técnicas Sociais, Psicóloga e Auxiliares.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiais de desgaste (cartolinas, papel crepe, papel vegetal, tecido, guaches, lápis de cor, canetas, cola, pincheis...)</li> </ul>
<b>20 de março</b>	<p align="center"><b>Celebração da Primavera</b></p> <p>- Decoração do espaço alusiva à Primavera;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhar a motricidade fina, convívio e momentos de interação e comunicação;</li> </ul>	Técnicas Sociais, Psicóloga e Auxiliares.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiais de desgaste (cartolinas, papel crepe, papel vegetal, tecido, guaches, lápis de cor, canetas, cola, pincheis...)</li> <li>- Material reciclado;</li> </ul>
<b>21 de março</b>	<p align="center"><b>Dia Mundial da Árvore</b></p> <p>- Plantar uma pequena árvore no nosso Jardim de Inverno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar o convívio e a consciência da importância e preservação do meio ambiente;</li> <li>- Trabalhar a motricidade fina, convívio e momentos de interação e comunicação</li> </ul>	Técnicas Sociais, Psicóloga e Auxiliares.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Árvore e Vaso</li> </ul>
<b>27 a 28 de março</b>	<p align="center"><b>Dia Internacional do Teatro</b></p> <p>- Participação numa peça de teatro a realizado na comunidade perpétuo;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreender toda a produção associada à dinamização de uma peça de teatro;</li> <li>- Proporcionar momentos e alegria, convívio e distração, proporcionando o convívio intergeracional;</li> </ul>	Técnicas Sociais, Psicóloga, Auxiliares, e Comunidade Perpétuo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sala Estúdio Perpétuo ou Salão Centro de Dia;</li> <li>- Roupas e ornamentos</li> </ul>
<b>2 de abril</b>	<p align="center"><b>Mês do livro</b></p> <p>- Momentos de leitura proporcionados pelo grupo Maduro Maio e alunos, - Leitura de um poema/prosa por um utente</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhecer a importância e a utilidade dos livros na forma de preservação da saúde mental e cognitiva;</li> <li>- Desenvolver a criatividade;</li> </ul>	Técnicas Sociais, Psicóloga. Maduro Maio e Alunos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Livros</li> <li>- Material de desgaste</li> </ul>



		- Proporcionar convívio intergeracional;		
<b>13 a 20 de abril</b>	<p align="center"><b>Comemoração da Páscoa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Decoração do espaço alusivo ao tema festivo;</li> <li>- Compasso e ritual advento</li> <li>- Visualização de filme alusivo à Páscoa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a criatividade;</li> <li>- Proporcionar momentos de reflexão espiritual e religiosa;</li> <li>- Proporcionar momentos de bem-estar e convívio.</li> </ul>	Técnicas Sociais, Psicóloga e Auxiliares.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiais de desgaste (cartolinas, papel crepe, papel vegetal, tecido, guaches, lápis de cor, canetas, cola, pincheis...)</li> <li>- Material reciclado;</li> </ul>
<b>25 de abril</b>	<p align="center"><b>25 de Abril - Dia da Liberdade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tertúlia sobre o antes e depois da “Revolução dos Cravos”;</li> <li>- Apresentação de músicas alusivas ao dia;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar e consciencializar para a importância da temática para a atualidade;</li> <li>- Partilha e valorização das histórias de vida de cada um;</li> <li>- Estimulação da memória.</li> </ul>	Técnicas Sociais, Psicóloga e Auxiliares	- Sistema de som e TV
<b>29 de abril</b>	<p align="center"><b>Dia Mundial da Dança</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula de dança destinada a utentes e funcionários com um professor convidado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular as capacidades físicas dos utentes e interação entre eles;</li> <li>- Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares;</li> <li>- Proporcionar momentos de lazer, bem-estar e novas experiência;</li> <li>- Proporcionar convívio intergeracional, em como, reforçar a proximidade entre utentes e funcionários.</li> </ul>	Técnicas Sociais, Psicóloga, Auxiliares e professor convidado	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salão de convívio do Centro de Dia;</li> <li>- Sala Estúdio Perpétuo.</li> </ul>
<b>Mês de Maio</b>	<p align="center"><b>Mês da N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> de Fátima</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oração diária do Terço à nossa Sr<sup>a</sup>;</li> <li>- Preparação do altar da N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> de Fátima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover e valorizar a prática e crenças religiosas;</li> </ul>	Técnicas Sociais, Psicóloga e Auxiliares	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiais reciclados;</li> <li>- Flores</li> </ul>
<b>1 de maio</b>	<p align="center"><b>Dia do Trabalhador</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposição de “Manta de Retalhos” – Identificação das profissões dos utentes com imagens alusivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorizar a identidade dos utentes;</li> <li>- Estimulação da memória.</li> </ul>	Técnicas Sociais, Psicóloga e Auxiliares	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiais de desgaste (cartolinas, papel crepe, papel vegetal, tecido, guaches, lápis</li> </ul>



				de cor, canetas, cola, pincheis...) - Material reciclado e Manta.
<b>2 de maio</b>	<b>Dia da Mãe (4 de maio)</b> - Oferta de Lembranças (ainda a definir)	- Promover autoestima e valorizar a identidade dos utentes;	Técnicas Sociais, Psicóloga e Auxiliares	- Materiais de desgaste (cartolinas, papel crepe, papel vegetal, tecido, guaches, lápis)
<b>5 de maio</b>	<b>Dia Internacional do Bombeiro</b> - Visita a um quartel de bombeiros	- Permitir novas descobertas e enriquecimento cultural; - Promover o convívio e momentos de lazer; - Fomentar a participação ativa dos utentes;	Técnicas Sociais, Psicóloga e Auxiliares	- Viaturas
<b>13 de maio</b>	<b>Aparição da N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> de Fátima</b> - Visualização das celebrações de Fátima (em direto) - Procissão de velas	- Manter e promover hábitos religiosos.	Técnicas Sociais, Psicóloga e Auxiliares	- Sistema de Som e TV - Altar feito pelos utentes e colaboradoras; - Velas.
<b>15 de maio</b>	<b>Dia da Família</b> - Atividade de canto ou dança ( <b>GOT TALENT</b> ) proporcionada pelos utentes para apresentação à comunidade perpétuo - Lanche convívio	- Valorizar a importância da família; - Promover momentos de diversão e bem-estar; - Promover o convívio intergeracional; - Promover a socialização e a valorização do saber; - Combater o isolamento e a solidão.	Técnicas Sociais, Psicóloga e Auxiliares. Prof. Marta Igreja	- Sistema de Som - Produtos alimentares.
<b>19 de maio</b>	<b>Dia Internacional dos Museus</b> - Visita a um museu do Porto (ainda a definir e programar);	- Permitir novas descobertas e enriquecimento cultural; - Promover o convívio e momentos de lazer; - Fomentar a participação ativa dos utentes.	Técnicas Sociais e Auxiliares	- Viaturas - Atividade com custo apresentada depois uma proposta à Direção.



<b>21 de maio</b>	<b>Dia Internacional do Chá</b>  - Apresentação dos diversos tipos de chá existente no mundo e seus benefícios;  - No lanche poderão desfrutar do “chamado chá das 5”, onde irão degustar chá e scones com compota;	  - Permitir novas descobertas e enriquecimento cultural; -- Promover o convívio e momentos de lazer;	Técnicas Sociais e Auxiliares	- Chá - Compotas - Produtos para a confeção dos Scones (custos ainda por definir)
<b>26 de maio</b>	<b>Dia Europeu dos Parques Naturais (24 maio)</b>  - Piquenique no parque da cidade do Porto ou vista ao Parque Botânico do Porto	  - Promover o convívio e momentos de lazer; - Promover as relações interpessoais.	Técnicas Sociais e Auxiliares	- Viaturas.
<b>9 de junho</b>	<b>Dia Mundial dos Oceanos (8 de junho)</b>  - Passeio à praia e comer um gelado na explanada da praia.	  - Promover o convívio e momentos de lazer; - Promover as relações interpessoais.	Técnicas Sociais e Auxiliares	- Viaturas; - Atividade com custo (Gelados) apresentada depois uma proposta à Direção.
<b>10 a 16 de junho</b>	<b>Festas Sr. de Matosinhos</b>  - Passeios ao Sr. de Matosinhos	  -- Promover momentos de lazer.	Técnicas, Animadoras e Auxiliares	- Viaturas
<b>24 de junho</b>	<b>Comemoração dos Santos Populares: São João Porto</b>  - Sardinha ao almoço; - Realização das Marchas Populares com utentes e colaboradoras; - Baile com músicas alusivas às festas populares; - Lanche convívio com farturas e outros.	  - Recordar tradições - Promover o convívio e momentos de lazer; - Fomentar a participação ativa dos idosos no evento.	Técnicas Sociais, Psicóloga, Auxiliares e Confeitaria Nandinha. Pardal Eventos	- Atividade com custo (farturas) apresentada depois uma proposta à Direção.
<b>30 de junho</b>	<b>Dia do Papa (29 junho)</b>  - Visualização do documentário “Papa Francisco: <i>um homem de Palavra</i> ”	  - Proporcionar momentos de reflexão espiritual e religiosa.	Técnicas Sociais, Psicóloga, Auxiliares	- Sistema de som e TV.



<b>7 julho</b>	<p><b>Dia Mundial do Chocolate</b></p> <p>- Confeção de uma receita com chocolate;</p>	<p>- Promover o relaxamento e momento de lazer;</p> <p>- Fomentar a participação ativa dos idosos.</p>	Técnicas Sociais, Psicóloga, Auxiliares	- Atividade com custo (ingredientes) apresentada depois uma proposta à Direção.
<b>21 de julho</b>	<p><b>Dia do Amigo (20 julho)</b></p> <p>- Promover troca de correspondência com utentes de outros centros de dia ou faculdades:</p>	<p>- Promover a comunicação;</p> <p>- Promover o intercâmbio entre instituições;</p> <p>- Promover as relações interpessoais.</p>	Técnicas Sociais, Psicóloga e outros utentes ou alunos	- Papel; - Envelopes.
<b>26 de julho</b>	<p><b>Dia Mundial dos Avós</b></p> <p>- Convite aos netos e bisnetos dos utentes a passarem uma tarde com atividades e lanche com os avós;</p>	<p>- Promover o ajustamento emocional;</p> <p>- Promover laços familiares;</p> <p>- Promover momentos de alegria e de lazer.</p>	Técnicas Sociais, Psicóloga, Auxiliares e familiares (netos)	- Bens alimentares.
<b>19 de agosto</b>	<p><b>Dia Mundial da Fotografia</b></p> <p>- Realização de uma sessão fotográfica</p>	<p>- Promover autoestima e valorizar a identidade dos utentes;</p>	Técnicas Sociais, Psicóloga e Auxiliares	- Máquina fotográfica e impressão de fotos

Porto, 4 de setembro de 2024

Direção Técnica Centro de Dia