

Plano Anual de Atividades

Atividade	Calendário	Descrição
Janeiro		
Leilão de Ano Novo	Dia 1	- Leilão de angariação de receitas,
Desejos para o novo ano	Dia 1	- Dinâmica: “Este ano gostava de...”
Festa do Dia de Reis	Dia 6	- Proporcionar um momento espiritual; - Dinâmica: Cantar os Reis/ as Janeiras; - Atividade Intergeracional: Criar coroas;
Dia Internacional do Obrigado	Dia 11	- Dinâmica: Vamos agradecer
Dia Internacional do Riso	Dia 18	- Dinâmica: Sessão de risoterapia
Dia da Religião	Dia 21	- Curiosidade: Que religiões existem no mundo e quais os seus costumes? - Visualizar um filme/documentário acerca da temática;
Dia Internacional do Puzzle	Dia 29	- Dinâmica: Gincana de Puzzles;
Dia do Mágico	Dia 31	- Visualizar um filme ou documentário acerca da temática;
Fevereiro		
Dia Mundial da Luta contra o Cancro	Dia 4	- Visualizar um filme acerca da temática;
Dia Mundial do Doente	Dia 11	- Partilha de vivências/memórias: “Já fui cuidador(a)...”

	Dia Mundial da Rádio	Dia 13	- Dinâmica: Um dia de Rádio na nossa instituição;
	Dia dos Afetos	Dia 14	- Dinâmica: Criar lembranças para oferecer aos colaboradores, utentes e/ou a todos aqueles que auxiliam a instituição (ex. fornecedores, empresas...) - Visualizar um filme acerca da temática;
	Dia Internacional da Língua Materna	Dia 21	- Dinâmica: Vamos treinar o nosso Português! - Visualizar um filme acerca da temática;
	Dia do pensamento	Dia 22	- Dinâmica: Vamos pensar?
Março			
	Dia Internacional da Mulher	Dia 8	- Curiosidades: Que mulheres marcaram a história do mundo? - Dinâmica: Oferecer um miminho a todas as mulheres (ex. uma pequena lembrança, realizar penteados ou manicure);
	Dia da Incontinência	Dia 14	- Curiosidade: O que é isto da incontinência?
	Dia do Pai	Dia 19	- Partilha de vivências/memórias: “O meu Pai...” utilizar fotografias como recurso; - Atividade Intergeracional: Pais e filhos com oferta de fotografias;
	Início da Primavera	Dia 20	- Decoração da Instituição;
	Dia da árvore	Dia 21	- Visitas/ Passeios: Visitar um jardim ou um parque natural; - Dinâmica: Recolher folhas e identificar de que espécie se trata e qual a sua finalidade;
	Dia da Poesia	Dia 21	- Dinâmica: Grandes poetas portugueses;
	Dia Mundial do Teatro	Dia 27	- Visitas/ Passeios: Assistir a uma peça de teatro; - Atividade Intergeracional: Vamos fazer teatro!
Abril			
	Dia das Mentiras	Dia 1	- Partilha de vivências/memórias: “Verdade ou mentira?”
	Dia da Atividade Física	Dia 6	- Curiosidade: Porque realizamos Atividade Física?; - Dinâmica: Aula de Atividade Física “diferente”;

Dia Mundial da Doença de Parkinson	Dia 11	- Curiosidade: O que é isto da Doença de Parkinson? - Visualizar um filme ou documentário acerca da temática;
Dia do Beijo	Dia 13	- Dinâmica: Beijinhos para todos;
Dia Internacional do Café	Dia 14	- Curiosidades: Como é fabricado o café? - Visualizar um filme ou documentário acerca da temática;
Dia Mundial dos Monumentos	Dia 18	- Partilha de vivências/memórias: "Eu já visitei..."; - Dinâmica: Associar fotografias a monumentos nacionais e internacionais. Descobrir um pouco mais sobre a história de cada um; - Visitas/Passeios: Visitar um monumento histórico;
Dia Mundial do Livro	Dia 23	- Atividade Intergeracional: Leitura de histórias; - Visitas/Passeios: Visitar uma biblioteca; - Dinâmica: Vamos escrever um livro?;
Dia Nacional da Liberdade	Dia 25	- Partilha de vivências/memórias: "O 25 de Abril foi..." - Visualizar um filme ou documentário acerca da temática;
Dia Mundial da dança	Dia 27	- Visitas/ Passeios: Assistir a um espetáculo de dança; - Visualizar um filme acerca da temática; - Dinâmica: Uma tarde de bailarico;
Dia Mundial do Sorriso	Dia 28	- Dinâmica: O nosso sorriso é o mais bonito;
Maio		
Dia da Mãe	1º Domingo	- Partilha de vivências/memórias: "A minha Mãe..." utilizar fotografias como recurso; - Atividade Intergeracional: Mães e filhos com oferta de fotografias;
Dia do Trabalhador	Dia 1	- Partilha de vivências/memórias: "Quando era trabalhador..."; - Visualizar um filme acerca da temática;
Dia da Europa	Dia 9	- Curiosidade: Quando e como surgiu a Europa?; - Dinâmica: Associar Bandeiras, países e sua localização geográfica;
Dia das aparições	Dia 13	- Proporcionar um momento espiritual:

		- Visualizar um filme ou documentário acerca da temática;
Dia Internacional das Famílias	Dia 15	- Dinâmica: Vamos festejar com as nossas famílias!;
Dia Mundial da Hipertensão	Dia 17	- Curiosidade: O que é isto da hipertensão? - Dinâmica: Realizar um rastreio;
Dia Internacional dos Museus	Dia 18	- Partilha de vivências/memórias: "Eu já visitei..."; - Curiosidade: Que museus existem em Portugal? - Visitas/Passeios: Visitar um museu;
Junho		
Dia da Criança	Dia 1	- Partilhar de vivências/memórias: "quando eu era criança" utilizar fotografias como recurso; - Atividade intergeracional - Visualizar um filme acerca da temática;
Dia Mundial do Ambiente	Dia 5	- Visualizar um filme ou documentário acerca da temática; - Curiosidades: Como podemos contribuir para preservar o ambiente?
Dia de Portugal	Dia 10	
Dia Mundial da Consciencialização da Violência contra a pessoa Idosa	Dia 15	- Curiosidade: Que violência existe contra o idoso? - Visualizar um filme ou documentário acerca da temática;
Dia Internacional do Picnic	Dia 18	- Visitas/Passeios: Realizar um picnic; - Atelier de culinária: Preparar o almoço/lanche para o picnic;
Início do Verão	Dia 21	- Decoração da Instituição
Dia da Música	Dia 21	- Visitas/Passeios: Assistir a um concerto; - Visualizar um filme ou documentário acerca da temática; - Dinâmica: Vamos fazer música!

Comemoração dos Santos Populares		<ul style="list-style-type: none"> - Dinâmica: Construção de uma cascata; balões de papel; - Dinâmica: A nossa marcha popular! - Visitas/Passeios: Convidar um grupo de cantares tradicionais;
Participação nas Marchas de São João do Município	Dia 23	<ul style="list-style-type: none"> - Desfile e atuação da Marchas;
Julho		
Dia Internacional da Piada	Dia 1	<ul style="list-style-type: none"> - Visualizar um filme acerca da temática; - Atividade intergeracional: Uma tarde com piada;
Dia Mundial do Chocolate	Dia 7	<ul style="list-style-type: none"> - Atelier de culinária: Realizar receitas com chocolate; - Visitas/ Passeios: Visitar um fábrica ou atelier de chocolate;
Dia do Agricultor	Dia 8	<ul style="list-style-type: none"> - Dinâmica: Criar um jardim aromático; Que alimentos se plantam em cada altura do ano; - Visitas/ Passeios: Horta pedagógica ou jardim aromático - Partilha de vivências/memórias: “Quando era agricultor...”
Caminhada	Dia 9	<ul style="list-style-type: none"> - Organização de uma caminhada;
Dia Mundial da Pizza	Dia 10	<ul style="list-style-type: none"> - Atelier de culinária: Vamos criar a nossa pizza; - Curiosidade: Onde surgiu a pizza?;
Dia Mundial da População	Dia 11	<ul style="list-style-type: none"> - Dinâmica: Os países e as suas populações; - Visualizar um filme acerca da temática;
Dia Internacional do Rock	Dia 13	<ul style="list-style-type: none"> - Curiosidade: O que é isto do Rock in Roll? - Visualizar um filme acerca da temática; - Dinâmica: Escutar várias músicas, descobrir as suas letras e os músicos/compositores;

Dia Internacional de Nelson Mandela	Dia 18	- Curiosidades: Quem era Nelson Mandela? - Visualizar um filme acerca da temática;
Nascimento de Amália Rodrigues	Dia 23	- Visualizar um filme acerca da temática; - Dinâmica: As músicas de Amália;
Dia dos Avós	Dia 26	- Atividade Intergeracional - Partilha de vivências/memórias: “Os meus avós e os meus netos...” utilizar fotografias como recurso;
Dia Nacional da Conservação da Natureza	Dia 28	- Curiosidade: O que é isto da conservação da natureza? - Visualizar um filme ou documentário acerca da temática; - Visitas/ Passeios: Reserva natural ou área protegida
Dia Internacional do Amigo	Dia 30	- Dinâmica: “Querido(a) amigo(a)...”:
Agosto		
Dia Internacional da Cerveja	Dia 5	- Curiosidade: De que forma é produzida a cerveja; - Visualizar um filme ou documentário acerca da temática;
Dia Internacional da Juventude	Dia 12	- Atividade Intergeracional;
Dia Internacional dos Canhotos	Dia 13	- Partilha de vivências/memórias; - Dinâmica: Realizar tarefas com ambas as mãos;
Assunção de Nossa Senhora	Dia 15	- Proporcionar um momento espiritual;
Dia do amor	Dia 17	- Dinâmica: Como posso demonstrar afeto; - Visualizar um filme acerca da temática;
Dia Mundial da Fotografia	Dia 19	- Dinâmica: Fotógrafos por um dia; - Curiosidade: Quem foi o inventor da máquina fotográfica e como ocorreu a sua evolução?
Dia mundial do Folclore	Dia 22	- Visitas/ Passeios: Convidar um grupo folclórico para uma pequena demonstração;

	Dia do artista	Dia 24	- Dinâmica: Eu também sou um artista; - Curiosidade: Descobrir artistas famosos e suas obras;
Setembro			
	Dia Mundial de Limpeza de Rios e Praias	Dia 17	- Visualizar um filme ou documentário acerca da temática; - Dinâmica: O ser humano e a poluição dos rios e das praias;
	Dia Internacional da Paz	Dia 21	- Dinâmica: Sessão de relaxamento; - Visualizar um filme acerca da temática; - Partilha de vivências/memórias: “No tempo da guerra...”
	Dia Mundial da doença de Alzheimer	Dia 21	- Curiosidade: O que é isto da Doença de Alzheimer? Que cuidados devemos ter com pessoas que sofrem desta doença? - Visualizar um filme acerca da temática;
	Início de Outono	Dia 22	- Decoração da instituição;
	Dia Mundial do Filho	Dia 23	- Atividade Intergeracional; - Partilha de vivências/memórias: “Os meus filhos e os meus pais...” utilizar fotografias como recurso;
	Dia Mundial do Sonho	Dia 25	- Dinâmica: Qual o meu maior sonho? - Visualizar um filme acerca da temática;
	Dia Mundial do Turismo	Dia 27	- Visualizar um filme acerca da temática; - Visitas/ Passeios: Visitar uma Cidade ou Vila; - Partilha de vivências/memórias: “Quando estive noutra país...” - Dinâmica: Bandeiras e países; Vamos de viagem, o que devo levar?
	Dia Mundial do Coração	Dia 30	- Curiosidade: O que é isto das doenças cardiovasculares e como as posso prevenir? - Dinâmica: Realizar um rastreio;
Outubro			
	Dia Nacional da Água	Dia 1	- Curiosidade: Qual a importância da água no nosso organismo? - Visitas/ Passeios: Museu da água
	Dia Internacional da Pessoa Idosa	Dia 1	- Dinâmica: Atividade com outras instituições;

Dia Mundial dos Animais	Dia 4	<ul style="list-style-type: none"> - Visualizar um filme acerca da temática; - Dinâmica: Os animais e o seu habitat; - Partilha de vivências/memórias: “Os animais lá de casa...”
Implementação da Republica	Dia 5	<ul style="list-style-type: none"> - Partilha de vivências/memórias
Dia Nacional dos Castelos	Dia 7	<ul style="list-style-type: none"> - Visualizar um filme ou documentário acerca da temática; - Visitas/ Passeios: Visitar um castelo e a sua vila; - Curiosidade: Que castelos existem em Portugal e qual a sua história?;
Dia Mundial dos Cuidados Paliativos	Dia 8	<ul style="list-style-type: none"> - Curiosidades: O que é isto dos cuidados paliativos?
Dia Mundial dos Correios		<ul style="list-style-type: none"> - Dinâmica: Vamos enviar uma carta;
Dia Mundial da Saúde Mental	Dia 10	<ul style="list-style-type: none"> - Curiosidade: O que é isto da Saúde Mental? - Visualizar um filme acerca da temática;
Dia Internacional do Combate à Obesidade	Dia 11	<ul style="list-style-type: none"> - Curiosidade: O que é isto da obesidade? - Dinâmica: Alimentação Saudável; - Atelier de culinária – Um lanche saudável;
Milagre do Sol em Fátima	Dia 13	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar um momento religioso; - Visualizar um filme acerca da temática;
Dia do Martin Luther King	Dia 14	<ul style="list-style-type: none"> - Curiosidades: Quem era o Martin Luther King?; - Visualizar um filme ou documentário acerca da temática;
Dia Mundial do Pão	Dia 16	<ul style="list-style-type: none"> - Atelier de Culinária: Vamos fazer o nosso próprio pão;
Dia Mundial da Alimentação	Dia 17	<ul style="list-style-type: none"> - Dinâmica: Pirâmide da alimentação;
Dia Mundial da Osteoporose	Dia 20	<ul style="list-style-type: none"> - Curiosidades: O que é isto da Osteoporose?
Dia da Cruz Vermelha	Dia 26	<ul style="list-style-type: none"> - Visitas/Passeios: Visitar uma corporação da Cruz Vermelha; - Curiosidades: Qual o papel da cruz vermelha no nosso país?
Dia Mundial do AVC	Dia 29	<ul style="list-style-type: none"> - Curiosidades: O que é isto do AVC?
Dia Nacional de Prevenção	Dia 30	<ul style="list-style-type: none"> - Visualizar um filme acerca da temática;

	do Cancro da Mama		- Curiosidade: Expor histórias de vida de mulheres que venceram o cancro;
	Dia Mundial da Poupança	Dia 31	- Dinâmica: Vamos às compras;
Novembro			
	Dia de todos os Santos	Dia 1	- Proporcionar um momento religioso; - Curiosidades: Tradições de outros países;
	Dia Mundial do Cinema	Dia 5	- Visitas/ Passeios: Ir ao cinema; - Curiosidades: Principais celebridades e cerimónias do mundo cinematográfico;
	São Martinho	Dia 11	- Dinâmica: As rimas de São Martinho; Realizar um magusto na instituição; - Decoração da instituição – Maria Castanha; - Partilhar vivências “No meu tempo, o São Martinho...”
	Dia Mundial do Origami	Dia 11	- Dinâmica: Desenvolver vários origamis;
	Dia Mundial da Diabetes	Dia 14	- Curiosidades: O que é isto da diabetes e como a posso prevenir;
	Dia Nacional da Língua Gestual Portuguesa	Dia 15	- Visualizar um filme acerca da temática; - Curiosidades: Aprender algumas palavras em linguagem gestual;
	Dia Nacional do Mar	Dia 16	- Visitas/passeios: Passear na praia; - Dinâmica: Animais marinhos;
	Dia Mundial da Criatividade	Dia 17	- Dinâmica: Nós também somos criativos;
	Dia Mundial do Olá	Dia 21	- Dinâmica
	Dia Mundial da televisão	Dia 21	- Visualizar um filme acerca da temática; - Curiosidades: História da televisão e sua evolução; - Partilha de vivências/memórias: “No meu tempo as televisões...”
	Dia Mundial da Ciência	Dia 24	- Atividade Intergeracional; - Dinâmica: Cientistas por um dia!
Dezembro			
	Restauração da	Dia 1	- Visualizar um filme ou documentário acerca da temática;

	Independência		
	Dia da Bolacha	Dia 4	- Atelier de Culinária: Executar várias receitas de bolachas;
	Dia Internacional dos voluntários	Dia 5	- Dinâmica: Acolher voluntários para realizar uma tarde diferente;
	Dia da Imaculada Conceição	Dia 8	- Proporcionar um momento espiritual;
	Dia Internacional dos Direitos Humanos	Dia 10	- Curiosidades: Quais são os direitos Humanos?
	Dia Internacional do Chá	Dia 15	- Dinâmica: Degustação de chás; - Curiosidades: Chás do mundo;
	Dia das Palavras Cruzadas	Dia 21	- Dinâmica: Realizar palavras cruzadas;
	Início do Inverno	Dia 21	- Decoração da instituição;
	Comemoração do Natal		- Decoração da instituição; - Proporcionar um momento religioso; - Dinâmica: Realizar prendas para utentes e colaboradores; Troca de prendas; - Visualizar um filme acerca da temática; - Curiosidades: Tradições de outros países;
	Retrospectiva do presente ano	Dia 31	- Dinâmica: Como correu este ano? Quais foram as principais mudanças que senti?
	Carnaval		- Decoração da instituição; - Curiosidades: O Carnaval e as suas tradições; - Dinâmica: Construir fatos ou mascaras de carnaval; O nosso baile de carnaval

	Comemoração da Páscoa		<ul style="list-style-type: none">- Proporcionar um momento espiritual;- Visualizar um filme acerca da temática;- Visita Pascal;
	Comemoração dos aniversários dos utentes		<ul style="list-style-type: none">- Comemorar os aniversários dos utentes: