

PLANO DE ATIVIDADES PARA O ANO DE 2021

DIA	HORA	ATIVIDADE	LOCAL	PÚBLICO-ALVO	OBJETIVOS
JANEIRO					
12	10H	Cantar as Janeiras e relembrar Janeiras de anos anteriores.	Auditório	Utentes de ERPI e Funcionários	<ul style="list-style-type: none"> - Reviver experiências de outros tempos; - Animar os mais fragilizados; - Incentivar o dinamismo dos utentes; - Estimular a interação entre utentes e funcionários.
FEVEREIRO					
16	15H	Festa de Carnaval (interna – Concurso de mascarados onde os utentes têm de adivinhar quem está “por trás” da máscara)	Auditório	Utentes de ERPI e Funcionários	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de diversão e descontração; - Promover a boa disposição e a socialização.
17	17H	Santa Missa – Quarta-feira de cinzas	Capela	Utentes de ERPI e funcionários	<ul style="list-style-type: none"> - Marcar o início do tempo da Quaresma.
19	14.30H	Via Sacra	Auditório	Utentes de ERPI e funcionários	<ul style="list-style-type: none"> - Preparar a Páscoa.

DIA	HORA	ATIVIDADE	LOCAL	PÚBLICO-ALVO	OBJETIVOS
24	14.30H	Conferência	Auditório	Utentes de ERPI e funcionários	- Preparar a Páscoa.
26	14.30H	Via Sacra	Auditório	Utentes de ERPI e funcionários	- Preparar a Páscoa.
MARÇO					
3	14.30H	Conferência	Auditório	Utentes de ERPI e funcionários	- Preparar a Páscoa.
5	14.30H	Via Sacra	Auditório	Utentes de ERPI e funcionários	- Preparar a Páscoa.
8	14.30H	Dia da Mulher	Auditório	Utentes de ERPI e funcionários	- Felicitar e homenagear todas as mulheres.
10	14.30H	Conferência	Auditório	Utentes de ERPI e funcionários	- Preparar a Páscoa.
12	14.30H	Via Sacra	Auditório	Utentes de ERPI e funcionários	- Preparar a Páscoa.
17	14.30H	Conferência	Auditório	Utentes de ERPI e funcionários	- Preparar a Páscoa.
19	Todo o Dia	Festa de S. José - Dia do Pai	Capela, refeitório e auditório	Utentes de ERPI, utentes de serviço de apoio domiciliário e funcionários.	- Felicitar e homenagear todos os pais.
23	14.30H	Festa da Primavera	Auditório ou Jardim	Utentes de ERPI	- Proporcionar momentos de diversão e descontração; - Promover o convívio.

DIA	HORA	ATIVIDADE	LOCAL	PÚBLICO-ALVO	OBJETIVOS
24	10H	Celebração Penitencial	Capela e Auditório.	Utentes de ERPI	- Preparar a Páscoa
25	Todo o Dia	Celebração Pascal	Capela, refeitório e auditório.	Utentes de ERPI e funcionários	- Preparar a Páscoa
26	14.30H	Via Sacra	Auditório	Utentes de ERPI e funcionários	- Preparar a Páscoa
ABRIL					
2	14.30H	Via Sacra – Sexta-feira Santa	Auditório	Utentes de ERPI e funcionários	- Preparar a Páscoa
21	Todo o Dia	Campeonato de Boccia (interno)	Auditório	Utentes de ERPI e funcionários	- Incentivar o exercício físico; - Combater o sedentarismo; - Fomentar o espírito de grupo e equipa; - Quebrar a monotonia.
25	10.30H	Celebração do 25 de Abril	Auditório e Sala de Atividades	Utentes de ERPI	- Estimular cognitivamente a memória através da celebração de datas importantes.
MAIO					
4	Todo o dia	Dia da Mãe	Capela, refeitório e Auditório	Utentes de ERPI e Serviço de Apoio Domiciliário	- Felicitar e homenagear todas as mães.
13	11H	Transmissões em direto das celebrações do santuário de Fátima	Auditório	Utentes de ERPI	- Dar continuidade à vida religiosa dos utentes.
21	14.30H	Terço comunitário	Auditório	Utentes de ERPI, Centro de Dia e funcionários.	- Dar continuidade à vida religiosa dos utentes; - Celebrar o mês de Maria.

DIA	HORA	ATIVIDADE	LOCAL	PÚBLICO-ALVO	OBJETIVOS
JUNHO					
19	14.30H	Festa da Família	Jardim do Lar da Misericórdia de Paredes	Utentes de ERPI, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	<ul style="list-style-type: none"> - Aproximar a família dos Idosos; - Promover o convívio dos Utentes com os familiares; - Incentivar os familiares às visitas frequentes; - Dar a conhecer a Instituição e o seu funcionamento; - Proporcionar momentos de diversão e descontração.
23	14.30H	Festa de S. João	Jardim do Lar da Misericórdia de Paredes	Utentes de ERPI, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de diversão e descontração; - Manter tradições antigas.
29	14.30H	Festa de S. Pedro	Jardim do Lar da Misericórdia de Paredes	Utentes de ERPI, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de diversão e descontração; - Manter tradições antigas.
JULHO					
5 a 16	8H às 17H	Praia	Praia de Francelos (Gaia)	Utentes de ERPI, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	<ul style="list-style-type: none"> - Dar a conhecer um espaço diferente; - Proporcionar o sentimento e férias; - Contribuir para a socialização dos Idosos; - Facilitar o contacto com a Natureza.

DIA	HORA	ATIVIDADE	LOCAL	PÚBLICO-ALVO	OBJETIVOS
26	14.30H	Dia dos Avós	Jardins do Lar da Misericórdia de Paredes	Utentes de ERPI, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	- Proporcionar momentos de diversão e descontração; - Promover o convívio; - Homenagear todos os avós.
AGOSTO					
11	Todo o Dia	Passeio ao Parque Florestal de Amarante	Amarante	Utentes de ERPI, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	- Proporcionar o contacto com a natureza, com o meio exterior; - Contribuir para a boa disposição; - Proporcionar experiências agradáveis; - Quebrar a monotonia; - Despertar o interesse pela descoberta.
SETEMBRO					
15	14.30H	Piquenique	Jardim da Misericórdia de Paredes	Utentes de ERPI e Centro de Dia	- Promover atividades ao ar livre; - Promover o convívio; - Proporcionar bons momentos.
OUTUBRO					
1	Todo o Dia	Celebração do Dia do Idoso	Parque da Cidade de Paredes	Utentes de todo o Concelho de Paredes	- Relembrar uma atividade conhecida pela maior parte dos Idosos; - Promover o convívio entre Idosos das diversas freguesias do Concelho.
4	16.30H	Festa de S. Francisco	Capela da Misericórdia de Paredes	Utentes de ERPI e Centro de Dia	- Celebrar o fundador da Ordem Franciscana.

DIA	HORA	ATIVIDADE	LOCAL	PÚBLICO-ALVO	OBJETIVOS
NOVEMBRO					
3 e 4	14.30H	Sarau do Humor	Casa da Cultura de Paredes	Utentes das Instituições do Concelho de Paredes	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de animação e boa disposição; - Incentivar o convívio; - Quebrar a monotonia.
11	14.30H	Magusto de S. Martinho	Jardins do Lar da Misericórdia de Paredes	Utentes de ERPI, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de animação e boa disposição; - Manter a tradição; - Incentivar o convívio; - Incentivar para a dança.
26	16H	Inauguração da Exposição/Venda de trabalhos realizados pelos idosos.	Auditório da Misericórdia de Paredes	Todos os interessados	<ul style="list-style-type: none"> - Elevar a autoestima e autoconfiança do Idoso; - Incentivar o Idoso a manter-se ativo e produtivo; - Dar a conhecer os trabalhos feitos pelos Idosos; - Promover a valorização do Idoso.
27 a 30	9H às 12H e das 14H às 18H	Exposição/Venda de trabalhos realizados pelos idosos.	Auditório da Misericórdia de Paredes	Todos os interessados	<ul style="list-style-type: none"> - Elevar a autoestima e autoconfiança do Idoso; - Incentivar o Idoso a manter-se ativo e produtivo; - Dar a conhecer os trabalhos feitos pelos Idosos; - Dar a conhecer o funcionamento da Instituição; - Promover a valorização do Idoso.

DIA	HORA	ATIVIDADE	LOCAL	PÚBLICO-ALVO	OBJETIVOS
DEZEMBRO					
1 a 8	9H às 12H e das 14H às 18H	Exposição/Venda de trabalhos realizados pelos idosos.	Auditório da Misericórdia de Paredes	Todos os interessados	<ul style="list-style-type: none"> - Elevar a autoestima e autoconfiança do Idoso; - Incentivar o Idoso a manter-se ativo e produtivo; - Dar a conhecer os trabalhos feitos pelos Idosos; - Dar a conhecer o funcionamento da Instituição; - Promover a valorização do Idoso; - Atribuir objetivos e metas a atingir, nas atividades com os Idosos; - Rentabilizar os materiais utilizados na elaboração dos trabalhos.
8	11H às 18H	Festa da Imaculada Conceição – Padroeira da Misericórdia	Capela da Misericórdia de Paredes e Igreja Matriz de Paredes	Toda a comunidade de Paredes	<ul style="list-style-type: none"> - Celebrar a padroeira da Santa Casa da Misericórdia de Paredes.
16	11H às 18H	Festa de Natal (interna)	Capela, Refeitório e Auditório	Utentes de ERPI, Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Funcionários	<ul style="list-style-type: none"> - Fazer Sentir o verdadeiro espírito de Natal; - Proporcionar momentos de animação; - Promover o contacto direto e aproximação dos Idosos com funcionários e direção; - Incentivar a participação de Idosos e funcionários em atividades de animação.

Para além das atividades propostas na tabela anterior, pretende-se realizar outras atividades de forma mais repetitiva, diariamente ou semanalmente, sendo que, as mesmas serão distribuídas pelos dias da semana ou mês, sendo divulgadas à população alvo às segundas-feiras, nos programas de atividades semanais, que são afixados em diversos locais de destaque no Lar. Assim, apresenta-se na tabela seguinte a referidas atividades.

ATIVIDADES	LOCAL	PÚBLICO-ALVO	OBJETIVOS
Comemoração dos aniversários mensais	Refeitório do Lar	Idosos do Lar, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário e funcionários	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar um ambiente familiar; - Promover o convívio e aproximação de utentes- funcionários-direção; - Lembrar/relembrar os utentes da sua data de aniversário; - Proporcionar um sentimento de bem-estar e satisfação.
Trabalhos manuais	Sala de convívio e auditório	Idosos do Lar e Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none"> - Manter os Idosos ativos; - Promover a autoestima; - Dinamizar, ocupar e autonomizar; - Desenvolver a motricidade fina; - Incentivar a expressão livre e criativa.
Jogos de memória	Sala de convívio e auditório	Idosos do Lar e Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a memória, a compreensão verbal, a concentração e atenção; - Valorizar a sabedoria do grupo alvo; - Estimular a coordenação psicomotora; - Estimular a rapidez psicomotora; - Incentivar a aprendizagem através de tentativa e erro; - Exercitar todos os sentidos; - Motivar para a interação e trabalho em equipa; - Retardar o processo de envelhecimento;

			- Estimular a adaptação a novas situações e desempenhos.
Leitura	Sala de convívio e auditório	Idosos do Lar e Centro de Dia	- Estimular a memória, a compreensão verbal, a concentração e atenção; - Incentivar a partilha de experiências de vida; - Estimular a expressão verbal.
Escrita e leitura	Auditório	Idosos do Lar e Centro de Dia	- Exercitar a memória; - Exercitar a motricidade fina; - Manter as suas capacidades o máximo de tempo possível; - Incentivar a leitura.
Bingo	Sala de convívio e auditório	Idosos do Lar e Centro de Dia	- Estimular a memória, a compreensão verbal, a concentração e atenção; - Ocupar e divertir; - Recordar e praticar uma atividade conhecida pelo grupo.
Boccia	Auditório e Pavilhão Rota dos Móveis em Lordelo	Idosos do Lar e Centro de Dia	- Estimular a coordenação psicomotora; - Promover o espírito de equipa; - Incentivar a prática de desporto; - Autonomizar e dinamizar; - Despertar o espírito de competição; - Conhecer e conviver com pessoas novas.
Rapa	Sala de convívio e auditório	Idosos do Lar e Centro de Dia	- Ocupar e divertir; - Recordar e praticar uma atividade conhecida pelo grupo; - Trabalhar a motricidade fina.
Jogos tradicionais	Auditório e jardim	Idosos do Lar e Centro de Dia	- Valorizar a sabedoria popular; - Autonomizar, movimentar e dinamizar; - Despertar o espírito de competição; - Proporcionar momentos de diversão.
Canções populares	Auditório e sala de convívio	Idosos do Lar e Centro de Dia	- Exercitar a memória, a expressão verbal e musical; - Proporcionar momentos agradáveis.

Caminhadas	Parque da Cidade de Paredes	Idosos do Lar e Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none"> - Incentivar a caminhar; - Melhorar o estado físico e psíquico; - Promover o contacto com a natureza.
Filmes/ sessões de cinema	Sala de convívio e Auditório	Idosos do Lar, Centro de Dia e SAD	<ul style="list-style-type: none"> - Divertir; - Estimular a concentração; - Chamar a atenção; - Despertar interesse pelo que os rodeia.
Terço e missa (16.30h e 17h)	Capela da Misericórdia de Paredes	Idosos do Lar e Centro de Dia, Irmãs, funcionários e população	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfazer a necessidade espiritual.
Reuniões bimestrais	Auditório	Idosos do Lar e Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none"> - Dar a oportunidade de manifestarem a sua opinião acerca do funcionamento da Instituição; - Dar a conhecer e discutir as atividades que se pretendem desenvolver; - Dar oportunidade de darem sugestões para atividades; - Promover o sentimento de pertença ao grupo e à Instituição; - Melhorar o funcionamento da Instituição; - Melhorar o desempenho dos funcionários; - Alertar para os problemas de relacionamento interpessoal.
Ginástica	Auditório	Idosos do Lar e Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o bem-estar físico; - Retardar o processo de envelhecimento; - Incentivar para o exercício físico; - Manter as capacidades físicas.
Petanca	Jardim do Lar e Parque da Cidade de Lordelo	Idosos do Lar e Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a coordenação psicomotora; - Promover o espírito de equipa; - Incentivar a prática de desporto; - Autonomizar e dinamizar; - Despertar o espírito de competição; - Conhecer e conviver com pessoas novas.

Catequese para adultos (Sábado às 10.30h)	Auditório do Lar	Idosos do Lar e Centro de Dia	- Fazer crescer nos conhecimentos da fé que professam.
Tempo de adoração (primeiras quintas-feiras de cada mês, das 10.30h às 11.30h)	Capela do Lar	Idosos do Lar e Centro de Dia	- Ajudar a uma melhor vivência da fé.
Atividades de troca de ensinamentos entre idosos e crianças	Jardim, Auditório e Sala de Atividades	Idosos de Lar, Centro de Dia e Crianças do Jardim de Infância	- Incentivar o convívio entre geração; - Incentivar o envelhecimento ativo.

Para além das atividades propostas nas tabelas anteriores, pretende-se também proporcionar uma ida ao cinema e uma ida ao teatro, em datas em que se encontrem em cena espetáculos adequados ao grupo alvo.

Todas as atividades têm como objetivos gerais ir ao encontro das necessidades do grupo alvo e contribuir para o seu bem-estar bio-psico-social, combatendo e evitando o isolamento e depressão, tentando sempre promover a máxima autonomia e dinamismo.

A MESA ADMINISTRATIVA

A DIRETORA TÉCNICA

A ASSISTENTE SOCIAL

A IRMÃ SUPERIORA

O EDUCADOR SOCIAL

COMEMORAÇÃO DOS ANIVERSÁRIOS DURANTE O ANO DE 2021

MÊS	Data	Dia da Semana
Janeiro	27/01	Quarta-feira
Fevereiro	24/01	Quarta-feira
Março	31/03	Quarta-feira
Abril	30/04	Sexta-feira
Maiο	02/06	Quarta-feira
Junho	30/06	Quarta-feira
Julho	28/07	Quarta-feira
Agosto	25/08	Quarta-feira
Setembro	29/09	Quarta-feira
Outubro	27/10	Quarta-feira
Novembro	24/11	Quarta-feira
Dezembro	29/12	Quarta-feira