

PLANO DE ATIVIDADES PARA O ANO DE 2023

DIA	HORA	ATIVIDADE	LOCAL	PÚBLICO-ALVO	OBJETIVOS
JANEIRO					
10	10H	Golfe	Campo do Aqueduto – Vila Cova	Utentes de ERPI e Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none"> - Quebrar a monotonia; - Incentivar à prática de desporto; - Proporcionar atividades ao ar livre.
11 e 12	10H	Cantar as Janeiras	Auditório	Utentes de ERPI, Centro de Dia e Funcionários	<ul style="list-style-type: none"> - Reviver experiências de outros tempos; - Animar os mais fragilizados; - Incentivar o dinamismo dos utentes; - Estimular o convívio entre diferentes gerações; - Estimular a interação entre utentes e funcionários.
25	Todo o Dia	Campeonato de Boccia Sénior	Pavilhão Rota dos Móveis	Utentes de ERPI e Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none"> - Quebrar a monotonia; - Incentivar à prática do desporto; - Aumentar o espírito de grupo e de competição.

DIA	HORA	ATIVIDADE	LOCAL	PÚBLICO-ALVO	OBJETIVOS
FEVEREIRO					
07	10H	Golfe	Campo do Aqueduto – Vila Cova	Utentes de ERPI e Centro de Dia	- Quebrar a monotonia; - Incentivar à prática de desporto; - Proporcionar atividades ao ar livre.
14	Todo o Dia	Dia dos Afetos	Sala de Atividades	Utentes de ERPI e Centro de Dia e Funcionários	- Fortalecer a relação entre os utentes e seus familiares.
20	15H	Festa de Carnaval (interna)	Auditório	Utentes de ERPI, Centro de Dia e Funcionários	- Proporcionar momentos de diversão e descontração; - Promover a boa disposição e a socialização.
24	14.30H	Via Sacra	Auditório	Utentes de ERPI e Centro de Dia	- Preparar a Páscoa.
MARÇO					
03	14.30H	Via Sacra	Auditório	Utentes de ERPI e Centro de Dia	- Preparar a Páscoa.
10	14.30H	Via Sacra	Auditório	Utentes de ERPI e Centro de Dia	- Preparar a Páscoa.
08	14.30H	Dia da Mulher	Auditório	Utentes de ERPI e Centro de Dia	- Felicitar e homenagear todas as mulheres.
08	14.30H	Conferência	Auditório	Utentes de ERPI, Centro de Dia e Funcionários	- Preparar a Páscoa.
15	14.30H	Conferência	Auditório	Utentes de ERPI, Centro de Dia e Funcionários	- Preparar a Páscoa.

DIA	HORA	ATIVIDADE	LOCAL	PÚBLICO-ALVO	OBJETIVOS
17	14.30H	Via Sacra	Auditório	Utentes de ERPI e Centro de dia	- Preparar a Páscoa.
21	Todo o Dia	Festa de S. José - Dia do Pai	Capela, refeitório e auditório	Utentes de ERPI, Centro de Dia, Serviço de apoio domiciliário e Funcionários.	- Felicitar e homenagear todos os pais.
22	Todo o Dia	Campeonato de Boccia Sénior	Pavilhão Rota dos Móveis	Utentes de ERPI e Centro de Dia	- Quebrar a monotonia; - Incentivar à prática do desporto; - Aumentar o espírito de grupo e de competição.
22	14.30H	Conferência	Auditório	Utentes de ERPI, Centro de Dia e Funcionários	- Preparar a Páscoa
23	14.30H	Festa da Primavera (Piquenique nos jardins da Misericórdia)	Jardim	Utentes de ERPI e Centro de Dia	- Proporcionar momentos de diversão e descontração; - Promover o convívio.
24	14.30H	Via Sacra	Auditório	Utentes de ERPI e Centro de Dia	- Preparar a Páscoa.
28	10H	Golfe	Campo do Aqueduto – Vila Cova	Utentes de ERPI e Centro de Dia	- Quebrar a monotonia; - Incentivar à prática de desporto; - Proporcionar atividades ao ar livre.
30	Todo o Dia	Comunhão Pascal e Santa Unção	Capela, refeitório e auditório	Utentes de ERPI, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	- Preparar a Páscoa.

DIA	HORA	ATIVIDADE	LOCAL	PÚBLICO-ALVO	OBJETIVOS
31	14.30H	Via Sacra	Auditório	Utentes de ERPI e Centro de Dia	- Preparar a Páscoa.
ABRIL					
06	Todo o Dia	Dia Mundial da Atividade Física	Multiusos de Paredes	Utentes de ERPI e Centro de Dia	- Quebrar a monotonia; - Incentivar à prática de desporto; - Combater o sedentarismo.
07	14.30H	Via Sacra – Sexta-feira Santa	Auditório	Utentes de ERPI, Centro de Dia e Funcionários	- Preparar a Páscoa.
11	10H	Golfe	Campo do Aqueduto – Vila Cova	Utentes de ERPI e Centro de Dia	- Quebrar a monotonia; - Incentivar à prática de desporto; - Proporcionar atividades ao ar livre.
26	Todo o Dia	Campeonato de Boccia Sénior	Pavilhão Rota dos Móveis	Utentes de ERPI e Centro de Dia	- Quebrar a monotonia; - Incentivar à prática do desporto; - Aumentar o espírito de grupo e de competição.
MAIO					
09	Todo o dia	Dia da Mãe	Capela, refeitório e Auditório	Utentes de ERPI, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	- Felicitar e homenagear todas as mães.
13	11H	Direto das celebrações do Santuário de Fátima	Auditório	Utentes de ERPI e Centro de Dia	- Dar continuidade à vida religiosa dos utentes.
24	Todo o dia	Peregrinação a Fátima	Santuário de Fátima	Utentes de ERPI, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	- Dar continuidade à vida religiosa dos utentes.

DIA	HORA	ATIVIDADE	LOCAL	PÚBLICO-ALVO	OBJETIVOS
31	14.30H	Campeonato Boccia Sénior	Pavilhão Rota dos Móveis	Utentes de ERPI e Centro de Dia	- Quebrar a monotonia; - Incentivar à prática do desporto; - Aumentar o espírito de grupo e de competição.
JUNHO					
06	10H	Golfe	Campo do Aqueduto – Vila Cova	Utentes de ERPI e Centro de Dia	- Quebrar a monotonia; - Incentivar à prática de desporto; - Proporcionar atividades ao ar livre.
17	14.30H	Festa da Família	Jardim do Lar da Misericórdia de Paredes	Utentes de ERPI, Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Famílias dos Utentes	- 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.
21	Todo o Dia	Taça da Liga de Boccia	Pavilhão Rota dos Móveis	Utentes de ERPI e Centro de Dia	- Quebrar a monotonia; - Incentivar à prática do desporto; - Aumentar o espírito de grupo e de competição.
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	- Proporcionar momentos de diversão e descontração; - Manter tradições antigas.

DIA	HORA	ATIVIDADE	LOCAL	PÚBLICO-ALVO	OBJETIVOS
JULHO					
03 a 07	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.
26	14.30H	Dia dos Avós	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 diversão e descontração; - Promover o convívio; - Homenagear todos os avós.
AGOSTO					
10	Todo o Dia	Passeio ao Santuário de Santa Quitéria	Felgueiras	Utentes de ERPI, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	<ul style="list-style-type: none"> - 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					
19	14.30H	Visita ao Sea life	Porto	Utentes de ERPI e Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar a curiosidade e o saber; - Promover o convívio; - Proporcionar bons momentos.

DIA	HORA	ATIVIDADE	LOCAL	PÚBLICO-ALVO	OBJETIVOS
OUTUBRO					
03	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.
04	16.30H	Festa de S. Francisco	Capela da Misericórdia de Paredes	Utentes de ERPI e Centro de Dia	-Celebrar o fundador da Ordem Franciscana.
27	14.30H	Dia Mundial do Cinema	Cinemax – Penafiel	Utentes de ERPI e Centro de Dia	- Proporcionar momentos de animação e boa disposição; - Quebrar a monotonia.
NOVEMBRO					
07 e 08	14.00H	Sarau do Humor	Casa da Cultura de Paredes	Utentes das Instituições do Concelho de Paredes e Misericórdias vizinhas	- Proporcionar momentos de animação e boa disposição; - Incentivar o convívio; - Quebrar a monotonia.
09	14.30H	Magusto de S. Martinho	Jardins do Lar da Misericórdia de Paredes	Utentes de ERPI, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	- Proporcionar momentos de animação e boa disposição; - Manter a tradição; - Incentivar o convívio; - Incentivar para a dança.
10	10H	Golfe	Campo Aqueduto – Vila Cova	Utentes de ERPI e Centro de Dia	- Quebrar a monotonia; - Incentivar à prática de desporto; - Proporcionar atividades ao ar livre.

DIA	HORA	ATIVIDADE	LOCAL	PÚBLICO-ALVO	OBJETIVOS
30	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.
29 e 30	9H às 12H e das 14.30H 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.
DEZEMBRO					
01	17H	Mãe Clara	Capela	Utentes de ERPI, Centro de Dia e Funcionários	- Dar continuidade à vida religiosa dos utentes.
01 a 08	9H às 12H e das 14.30H 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; - Promover a valorização do Idoso.

DIA	HORA	ATIVIDADE	LOCAL	PÚBLICO-ALVO	OBJETIVOS
08	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	- Celebrar a padroeira da Santa Casa da Misericórdia de Paredes.
19	11H às 18H	Festa de Natal (interna)	Capela, Refeitório e Auditório	Utentes de ERPI, Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Funcionários	- 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 da ERPI	Idosos de ERPI, Centro de Dia e funcionários	- 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 atividades e auditório	Idosos de ERPI 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 atividades	Idosos do ERPI 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	Auditório	Idosos de ERPI e Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a memória, a compreensão verbal, a concentração e atenção; - Incentivar a partilha de experiências de vida; - Estimular a expressão verbal.
Escrita	Sala de Atividades	Idosos de ERPI e Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a memória; - Exercitar a motricidade fina; - Manter as suas capacidades o máximo de tempo possível; - Incentivar a leitura.
Pintura	Sala de Atividades	Idosos de ERPI e Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a memória; - Exercitar a motricidade fina; - Manter as suas capacidades o máximo de tempo possível; - Incentivar a leitura.

Bingo	Sala de Atividades	Idosos de ERPI e Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none"> - 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 Multiusos de Paredes	Idosos de ERPI 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.
Jogos tradicionais	Auditório e jardim	Idosos de ERPI e Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar a sabedoria popular; - Autonomizar, movimentar e dinamizar; - Despertar o espírito de competição; - Proporcionar momentos de diversão.
Canções populares	Auditório	Idosos de ERPI e Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar a memória, a expressão verbal e musical; - Proporcionar momentos agradáveis.
Caminhadas	Parque da Cidade de Paredes e Jardins da Misericórdia de Paredes	Idosos de ERPI 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	Auditório	Idosos de ERPI e Centro de Dia	<ul style="list-style-type: none"> - Divertir; - Estimular a concentração; - Chamar a atenção; - Despertar interesse pelo que os rodeia.

Terço Todos os dias – 16.30h) e Missa (Todas as terças-feiras - 17h)	Capela da Misericórdia de Paredes	Idosos de ERPI, Centro de Dia, Irmãs e Funcionários	- Satisfazer a necessidade espiritual.
Reuniões anuais	Auditório	Idosos de ERPI 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 (Segundas-feiras, às 09.45h)	Auditório	Idosos de ERPI 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.
Catequese para adultos (Sábado às 10.30h)	Auditório do Lar	Idosos de ERPI e Centro de Dia	- Fazer crescer nos conhecimentos da fé que professam.
Tempo de adoração (primeiras sextas-feiras de cada mês, das 10.30h às 11.30h)	Capela do Lar	Idosos de ERPI 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 ERPI, Centro de Dia e Crianças do Jardim de Infância	<ul style="list-style-type: none"> - 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 2023

MÊS	Data	Dia da Semana
Janeiro	01/02	Quarta-feira
Fevereiro	01/03	Quarta-feira
Março	29/03	Quarta-feira
Abril	27/04	Quarta-feira
Maiο	31/05	Quarta-feira
Junho	28/06	Quarta-feira
Julho	26/07	Quarta-feira
Agosto	30/08	Quarta-feira
Setembro	27/09	Quarta-feira
Outubro	31/10	Terça-feira
Novembro	29/11	Quarta-feira
Dezembro	27/12	Quarta-feira