



PLANO DE ACTIVIDADES 2018

Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas/Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia – Centro Social do Rio Seco





JANEIRO

DIA DO MÊS	ACTIVIDADE	OBJECTIVOS GERAIS	CONTEÚDOS	RECURSOS
6 de Janeiro (Dia dos Reis)	«Cantar as janeiras»	Estimular e promover o convívio entre os idosos e a população local	Ensaio dos cânticos das janeiras com os idosos	- Os cânticos em folha
23 de Janeiro (Dia da escrita à mão)	«Escrever uma carta»	Estimular a parte cognitiva e motora	Livre	- Papel e caneta



FEVEREIRO

DIA DO MÊS	ACTIVIDADE	OBJECTIVOS GERAIS	CONTEÚDOS	RECURSOS
13 de Fevereiro (Dia de Carnaval)	«Convívio de Carnaval»	Promover o convívio	Realização de máscaras e trabalhos manuais relativos ao carnaval; desfile de carnaval	- Cartolinas, purpurinas, tesouras, cola, lápis, guardanapos de papel - Rádio
21 de Fevereiro (Dia Internacional da Língua Materna)	«Cuidado com a Língua»	Promover o desenvolvimento cognitivo	Visualização de alguns episódios do programa televisivo “Cuidado com a Língua”	- Televisão



MARÇO

DIA DO MÊS	ACTIVIDADE	OBJECTIVOS GERAIS	CONTEÚDOS	RECURSOS
8 de Março (Dia Internacional da Mulher)	«Filme»	Sensibilizar para a importância da mulher na sociedade;	Visualização do filme	- Televisão
19 de Março (Dia do Pai)	«Artes plásticas»	Estimular a motricidade fina e a criatividade e valorização do homem na sociedade	Realizar gravatas de filtro com uma mensagem de ternura	- Filtros, lápis de cor e tintas, tesouras e cola
21 de Março (Dia mundial da Árvore e da Poesia)	«Declamação de poemas e plantação de uma árvore»	Motricidade fina; Estimular a capacidade criativa e desenvolver a habilidade de orientação	Poemas escritos por gentes da nossa Terra	- Poemas - Árvore



ABRIL

DIA DO MÊS	ACTIVIDADE	OBJECTIVOS GERAIS	CONTEÚDOS	RECURSOS
6 de Abril (Dia Mundial da Actividade Física)	«Jogo da bola saltitante»	Estimular o cérebro; Trabalhar os músculos do corpo.	Reunidos em círculo, passam a bola uns para os outros com a mão, enquanto dizem palavras começadas por uma letra.	- Bola
11 de Abril (Dia Mundial da Doença de Parkinson)	«Filme»	Partilha de informação porque “o saber não ocupa lugar”; Fomentar a partilha de ideias	Visualização do filme	- Televisão
23 de Abril (Dia Mundial do Livro)	Leitura de um livro	Desenvolvimento cognitivo	Leitura de um livro e sua compreensão	



MAIO

DIA DO MÊS	ACTIVIDADE	OBJECTIVOS GERAIS	CONTEÚDOS	RECURSOS
06 de Maio (Dia da Mãe)	«O papel da Mãe na vida familiar e na sociedade»	Realçar o papel da Mãe no seio da família	Oferta de uma flor	ERPI - CSRS
13 de Maio (Dia da Aparição de Nossa Senhora de Fátima)	«Descobrir Fátima»	Desenvolver a capacidade de concentração	Visualização de um filme	- Televisão



JUNHO

DIA DO MÊS	ACTIVIDADE	OBJECTIVOS GERAIS	CONTEÚDOS	RECURSOS
1 de Junho (Dia mundial da criança)	«Convívio dos idosos»	Estimulação do cérebro	Partilha do passado e presente; o que mudou nas gerações?	ERPI - CSRS
10 de Junho (Dia de Portugal)	«Significado do Dia de Camões»	Desenvolver o conhecimento sobre a História de Portugal	Diálogo sobre o dia de Portugal	ERPI - CSRS
13/24/29 de Junho (Santos Populares)	«Os Santos Populares»	Desenvolver e estimular a socialização, promover o convívio	Comemoração dos santos populares e diálogo com o idoso	ERPI - CSRS



JULHO

DIA DO MÊS	ACTIVIDADE	OBJECTIVOS GERAIS	CONTEÚDOS	RECURSOS
20 de Julho (Dia do Amigo)	«O Amigo Secreto»	Desenvolvimento Cognitivo e motor	Interactividade entre os Utentes	- Papel; Caneta/Lápis
26 de Julho (Dia Internacional dos Avós)	«Convívio de avós e netos»	Desenvolver a motricidade	Interactividade entre avós e netos, com actividades lúdicas	- Lápis de cor - Cartolina ou cartão



AGOSTO

DIA DO MÊS	ACTIVIDADE	OBJECTIVOS GERAIS	CONTEÚDOS	RECURSOS
19 de Agosto (Dia Mundial da Fotografia)	«Secção de sonhos»	Valorizar a função da fotografia no tempo	Pequena exposição de fotografias de âmbito local	ERPI CSRS
18 a 21 de Agosto (Nossa Sr.ª do Bom Sucesso)	«Eucaristia da Festa de Nossa Senhora do Bom Sucesso»	Desenvolver a interação dos idosos na festa tradicional local	Participação na festa da Terra	ERPI CSRS



SETEMBRO

DIA DO MÊS	ACTIVIDADE	OBJECTIVOS GERAIS	CONTEÚDOS	RECURSOS
21 de Setembro (Dia Mundial da Doença de Alzheimer)	«Filme»	Visualização do filme	Informação sobre a doença; Como retardar a doença? Exercícios de estimulação	-TV
29 de Setembro (Dia Mundial do Coração)	«Filme»	Visualização do filme	Realização de um quadro sobre o tema: o coração	- TV



OUTUBRO

DIA DO MÊS	ACTIVIDADE	OBJECTIVOS GERAIS	CONTEÚDOS	RECURSOS
1 de Outubro (Dia Internacional da Música e do Idoso)	«O nosso Dia»	Estimulação da motricidade fina	Pintura e picotado de desenhos	- Esponja - Agulha
16 de Outubro (Dia mundial da Alimentação)	«Cartaz da boa alimentação»	Promover a motricidade fina	Construção de um cartaz sobre alimentação saudável	-Revistas de publicidade a alimentos -Cartolina e cola
28 de Outubro (Dia Mundial da 3ª Idade)	«Passeio ao Ar Livre»	Desenvolver as relações interpessoais	Caminhada	- Águas - Chapéus de sol



NOVEMBRO

DIA DO MÊS	ACTIVIDADE	OBJECTIVOS GERAIS	CONTEÚDOS	RECURSOS
5 de Novembro (Dia mundial do cinema)	«Filme»	Desenvolver a capacidade motora e concentração	Ver um filme e o seu comentário	- Tv e DVD
11 de Novembro (Dia de São Martinho)	«Magusto»	Desenvolver e promover o convívio	Convívio entre idosos. Lanche	- Lanche - Convívio



DEZEMBRO

DIA DO MÊS	ACTIVIDADE	OBJECTIVOS GERAIS	CONTEÚDOS	RECURSOS
09 de Dezembro (Festa de Natal)	«Festa de Natal»	Convívio entre os utentes e sócios do Centro Social do Rio Seco.	Lanche convívio e espetáculo musical.	ERPI - CSRS
25 de Dezembro (Dia de Natal)	«Natal»	Convívio entre utentes e colaboradoras	Músicas de Natal para cultivar o espírito natalício entre os idosos e funcionários	Rádio

PLANO DE ACTIVIDADES ANUAL 2018
CENTRO SOCIAL DO RIO SECO – ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS
SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO E CENTRO DE DIA



2018

20 / 11 / 2017

Presidente da Direção: Manuel Alcino Lopes Fernandes

Aprovado em Reunião de 26/11/2017