



# Plano Anual de Atividades

## Ano 2023

### Atividades previstas

#### MÊS DE JANEIRO

##### Matanças, Janeiras e Reis

Recolha e partilha de conhecimentos e saberes.... **Lanche convívio- Dia de Reis**

Documentários, visionamento de vídeos, partilha de experiências, histórias vividas (**Outros Janeiros...**)

Visita dos utentes ao S. Sebastião

#### MÊS DE FEVEREIRO

**Dia do doente- Missa e unção dos doentes**

**Jogos tradicionais de mesa** (cartas, cinco em linha, dominó, bingo, motricidade fina)

Diversidade gastronómica da época - hábitos e costumes

**Entrudo** Máscaras feitas com os utentes e abordagem de todas as tradições usos e costumes desta época;

**Desfile de máscaras** por parte dos utentes

#### MÊS DE MARÇO

**Datas a comemorar:** Dia Internacional da Mulher, Dia da Poesia, Dia dos animais, Dia do Pai, Dia da Primavera / Dia da Árvore (trabalhos manuais alusivos e simbólicos à data, leitura de poemas, mensagens...) Histórias de vida, exemplo e proveito.

#### MÊS DE ABRIL

Trabalhos relacionados com **Páscoa**. Oferta de amêndoas aos utentes. Passagem do filme: **A vida de Cristo**.

Missa e confissões para os utentes

## MÊS DE MAIO

Comemoração das datas: **Dia da Mãe** (utentes elaboram trabalhos e oferecem/trocam entre Mães, **Dia da Família** (proporcionar contactos entre utentes e familiares, leitura de mensagens, partilhas de histórias vividas em família. **Dia do trabalhador** (Histórias de vida e exemplo)

**Dia dos Museus – Visita ao Ecomuseu- Casa do Capitão**

*Mês de Maria* (Reflexões, mensagens e terço diário rezado pelos utentes...)

## MÊS DE JUNHO

Mês dos **Santos Populares** (comemorações dos dias festivos e envolvência dos utentes na organização e decoração de espaços para a respetiva festa.

Saída dos utentes da instituição para passearem pelas ruas de salto com lanche convívio com a população local para comemorar **Aniversário de salto a Vila**.

Início das caminhadas pela manhã para receber o **verão**, (trabalhos manuais alusivos á estação, leitura de histórias e relembrar verões passados...)

**Recordar outros tempos** (partilha de experiências/ relembrar tempos passados- *Malhadas e cegadas*).

## MÊS DE JULHO

Semanas de **leitura de histórias sobre Barroso**

**Atividades ao ar livre** (caminhadas, ginástica sénior, coordenação motora...)

Comemorar o **Dia dos Avós** (oferta de lembranças)

**Encontro de Avós- AVÓS DE SALTO** reunidos e lanche convívio

## MÊS DE AGOSTO

Mês dos **jogos tradicionais** e Mesa **redonda** (Partilha de vivências, recolha de testemunhos sobre outros... festas e romarias nas aldeias da freguesia e respetivos Santos de devoção)

**Lanche convívio** a celebrar o **15 de Agosto – Padroeira de Salto- Nossa Senhora do Pranto**

Ida dos utentes à **Procissão da Nossa Senhora do Pranto**

## MÊS DE SETEMBRO

Visita a um Santuário (local a definir)

Vindimas, desfolhadas, colheitas – **Participação dos utentes numa desfolhada**

Trabalhos manuais relacionados com o **Outono** (folhas secas, frutos da época)

## MÊS DE OUTUBRO

**Dia da Alimentação**- utentes elaboram ementa da semana

Festejar o **dia do Idoso** (lanche convívio entre instituição e utentes, oferta de lembranças aos utentes.

**Dia Internacional da Animação** (convidado especial para animar o dia com muita música, brincadeiras e palhaçadas. Lanche para todos

## MÊS DE NOVEMBRO

Mês marcado pelo **Magusto**

Atividades com trabalhos manuais relacionados com a época (castanhas, folhas secas...), adivinhas, provérbios, histórias, anedotas.

## MÊS DE DEZEMBRO

**Época natalícia**, os utentes participarão em toda a decoração natalícia e organização da **feira de Natal** tal como peças de teatro, cânticos... pensamentos... partilha de experiências.

**Festa e Ceia de Natal** entre utentes, familiares, funcionárias e órgãos dirigentes.  
**Distribuição de prendas** aos utentes

- Todas as atividades previstas são acompanhadas, reforçadas por um programa semanal de atividades de acordo com os recursos humanos e materiais disponíveis tal como recetividade dos utentes para “reforçar” datas, referenciar acontecimentos e por sua vez garantir bem-estar físico e mental dos mesmos diariamente.

Salto, 1 de Januário de 2023