



Calendarização	Atividade	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Local
Janeiro a Dezembro de 2025	- Comemoração dos aniversários dos clientes.	- Preservar a identidade dos idosos; - Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural.	- Técnica Superior de Serviço Social; - Ajudante de ação direta.	- Bolo; - Postal de aniversário.	- Refeitório.
Janeiro a Dezembro de 2025	- Organização de atividades de ginástica de manutenção; - Caminhadas.	- Estimular a coordenação geral do corpo; - Promover a saúde e o bem-estar do idoso.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Material de ginástica; - Rádio.	- Centro de Dia.
Janeiro a Dezembro de 2025	- Atelier de Pintura e de Expressão Plástica.	- Desenvolver a motricidade fina e a destreza manual; - Estimular a criatividade e imaginação através da expressão plástica.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- A definir.	- Centro de Dia.
Janeiro	- Decoração do espaço alusivo ao inverno.	- Desenvolver a motricidade fina e a destreza manual; - Estimular a criatividade e imaginação através da expressão plástica.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- A definir.	- Centro de Dia.
6 de Janeiro	- Consoada dos Reis.	- Reviver tradições.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- A definir.	- Refeitório.



Calendarização	Atividade	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Local
20 de Janeiro	- Visualização de vídeos de comédia; - Estimular os idosos a contarem histórias engraçadas.	- Comemorar o Dia Internacional do Riso; - Diminuir o stress e a ansiedade; - Promover a atividade cerebral.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- A definir.	- Sala de atividades.
14 de Fevereiro	- Almoço dos afetos; - Entrega de uma lembrança.	- Comemorar o dia dos afetos.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- A definir.	- Refeitório.
Fevereiro	- Decoração do espaço alusivo ao carnaval; - Realização de máscaras carnavalescas.	- Comemorar o carnaval; - Desenvolver a motricidade fina e a destreza manual; - Estimular a criatividade e imaginação através da expressão plástica. - Reviver tradições; - Proporcionar momentos de diversão e convívio entre os clientes; - Assistir ao desfile de carnaval da freguesia.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Material de desgaste.	- Centro de Dia.
28 de Fevereiro	- Festa de carnaval.	- Desenvolver a motricidade fina e a destreza manual; - Estimular a criatividade e imaginação através da expressão plástica.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Serpentinhas e fitas de carnaval; - Rádio.	- Refeitório do Centro de Dia; - Centro de Mansores.
Março	- Decoração do espaço alusivo à primavera.	- Proporcionar momentos de diversão e de convívio interinstitucional.	- Animadora sociocultural.	- A definir.	- Loja Interativa de Turismo de Arouca
Março	- Festa do Teatro; - Realização de atuações de teatro.	- Valorizar o papel da mulher bem como aumentar a sua autoestima;	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- A definir.	- Sala de atividades.
7 de Março	- Entrega de uma lembrança a todas as mulheres.	- Reforçar a autoestima e valorização pessoal dos idosos (pais); - Comemorar o dia do pai.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- A definir.	- Sala de atividades.
19 de Março	- Elaboração de uma lembrança para oferecer aos idosos (pais)				



Calendarização	Atividade	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Local
Abril	- Via-sacra.	- Promover momentos de oração entre os idosos.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- A definir.	- Centro de Dia.
Abril	- Estafeta de leitura.	- Comemorar o Dia Mundial do Livro e dos Direitos de Autor; - Promover o livro e a leitura; - Incrementar e consolidar hábitos de leitura; - Estabelecer laços de cooperação e partilha entre a Biblioteca Pública e as IPSS do concelho.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Livro.	- Sala de atividades; - Outra IPSS do concelho.
Abril	- Decoração do espaço alusivo à Páscoa; - Entrega de uma lembrança da Páscoa aos idosos.	- Vivenciar a época da Páscoa; - Desenvolver a motricidade fina e a destreza manual; - Estimular a criatividade e imaginação através da expressão plástica.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- A definir.	- Centro de Dia.
7 de Abril	- Avaliação da tensão arterial e glicémia; - Demonstrar a quantidade de sal e açúcar que consumimos no dia-a-dia.	- Comemorar o Dia Mundial da Saúde; - Promover bons hábitos de saúde.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- A definir.	- Sala de atividades.
23 de Abril	- Leitura de um conto.	- Comemorar o Dia Mundial do Livro e dos Direitos de Autor; - Promover o livro e a leitura; - Incrementar e consolidar hábitos de leitura.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Livro.	- Sala de atividades.



Calendarização	Atividade	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Local
Maio	Torneio de boccia	- Promover a condição física do idoso; - Proporcionar o encontro e o convívio interinstitucional.	- Animadora Sociocultural.	- Carrinha.	Pavilhão da Casa do Povo de Arouca
Maio	Mês de Maria: - Rezar o terço; - Visionamento das cerimónias na televisão.	- Promover momentos de oração entre os idosos.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Terço; - Televisão.	- Sala de atividades.
5 de Maio	- Elaboração de uma lembrança para oferecer às idosas (mães)	- Reforçar a autoestima e valorização pessoal das idosas (mães); - Comemorar o Dia da Mãe.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- A definir.	- Sala de atividades.
Junho	- Marchas populares	- Reviver tradições; - Proporcionar momentos de diversão e de convívio interinstitucional.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- A definir.	- Arouca.
Junho	Festa de final de ano letivo; - Realização de atuações de dança e/ou teatro; - Lanche convívio.	- Proporcionar momentos de diversão e convívio; - Promover o contacto da instituição com os familiares dos clientes e comunidade.	- TSSS; - Ajudante de ação direta; - Educadora de infância; - Ajudante de ação educativa.	- A definir.	- Salão paroquial de Mansores.



Calendarização	Atividade	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Local
2 de Junho	- Elaboração e entrega de uma lembrança às crianças que frequentam o Centro Social Santa Cristina de Mansores.	- Comemorar o Dia Mundial da Criança.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- A definir.	- Sala de atividades.
24 de Junho	- Almoço de São João.	- Reviver tradições.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- A definir.	- Refeitório.
Julho	- Ida à praia.	- Proporcionar aos clientes a ida à praia.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Carrinha.	- Espinho.
Agosto	- Jogos tradicionais e piqueniques.	- Proporcionar momentos de diversão e convívio entre os clientes.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Carrinha.	- A definir.
Setembro	- Ida à Feira das Colheitas.	- Proporcionar a participação no comércio tradicional.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Carrinha.	- Arouca.
Setembro	- Realização de uma desfolhada tradicional.	- Reviver tradições; - Promover o convívio intergeracional.	- TSSS; - Ajudante de ação direta; - Educadora de infância; - Ajudante de ação educativa.	- Espigas de milho e mantas.	- Exterior da Instituição



Calendarização	Atividade	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Local
Outubro	- Decoração do espaço alusivo ao outono.	- Desenvolver a motricidade fina e a destreza manual; - Estimular a criatividade e imaginação através da expressão plástica.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- A definir.	- Centro de Dia.
1 de Outubro	- Entrega de uma lembrança aos idosos do Centro de Dia elaborada pelas crianças da Creche.	- Comemorar o Dia Mundial do Idoso; - Valorizar o idoso como ser de grande sabedoria e experiência. - Comemorar o dia Mundial do animal; - Promover o contacto com o animal. - Sensibilizar para a proteção, responsabilização e cuidado dos animais domésticos.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- A definir.	- Refeitório do Centro de Dia. - Exterior da instituição.
3 de Outubro	- Visita a uma quinta, interação com animais.	- Comemorar o Dia Mundial da Alimentação; - Fomentar bons hábitos alimentares.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- A definir.	- Refeitório.
16 de Outubro	- Confeção de uma receita saudável.	- Promover o dia das bruxas; - Promover o convívio intergeracional.	- TSSS; - Ajudante de ação direta; - Educadora de infância; - Ajudante de ação educativa.	- Material de desgaste e abóboras. - Rádio.	- Refeitório do Centro de Dia.
31 de Outubro	- Decoração do espaço alusivo ao dia das bruxas; - Baile de Halloween.	- Promover o convívio interinstitucional; - Estimular a motricidade.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Carrinha.	- Pavilhão da casa do Povo de Arouca.
Novembro	- Olimpíadas seniores.	- Promover o Dia Mundial do Cinema.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Televisão.	- Sala de atividades.



Calendarização	Atividade	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Local
11 de Novembro	- Realização de um magusto.	- Reviver a tradição de São Martinho; - Promover o convívio intergeracional.	- TSSS; - Ajudante de ação direta; - Educadora de infância; - Ajudante de ação educativa.	- Castanhas e cartuchos.	- Exterior da Instituição.
Dezembro	- Decoração do espaço alusivo ao Natal.	- Desenvolver a motricidade fina e a destreza manual; - Estimular a criatividade e imaginação através da expressão plástica.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- A definir.	- Centro de Dia.
Dezembro	- Almoço de Natal Institucional; - Distribuição de prendas.	- Partilhar a alegria da época natalícia.	- Colaboradoras da Instituição.	- A definir.	- Refeitório do Centro de Dia.
Dezembro	- Festa de Natal.	- Promover o convívio interinstitucional. - Proporcionar o contacto da instituição com os familiares dos clientes.	- TSSS; - Ajudante de ação direta; - Educadora de infância; - Ajudante de ação educativa.	- A definir.	- Refeitório do Centro de Dia.

Elaborado por: Feita  
(Diretora Técnica)

Aprovado por: Dele  
(Presidente da Direção)