



**Santa Casa da Misericórdia de Fão**  
**Estrutura Residencial para Pessoas Idosas**  
**Lar S. João de Deus**

**Plano de Atividades Semanal 2023 – Lar S. João de Deus**

	<b>Segunda feira</b>	<b>Terça feira</b>	<b>Quarta feira</b>	<b>Quinta feira</b>	<b>Sexta feira</b>
<b>09:45 – 10:30</b>	Ginástica Matinal/ Orientação e Agenda Diária	Ginástica Matinal/ Orientação e Agenda Diária	Ginástica Matinal/ Orientação e Agenda Diária	Boccia (Grupo 1)	Boccia (Grupo 2)
<b>10:45 – 11:30</b>	Loto	Atividade Surpresa	Bingo	Ginástica Matinal/ Orientação e Agenda Diária	Ginástica Matinal/ Orientação e Agenda Diária
<b>14:00 – 17:00</b>	Atividades variadas	Atividades variadas	Atividades variadas	Atividades variadas	Atividades variadas

# Plano de Atividades Anual 2023

Mês	Atividade	Descrição da Atividade	Objetivos	Data	Local
Fevereiro	<b>Caminhada do Lenço</b> (Ativo+)	Caminhada com passagem por pontos estratégicos da cidade.	-Promover a manutenção das capacidades físicas, mentais e sociais dos utentes; -Promover o convívio e a integração no grupo.	16 de Fevereiro	(a definir)
Março	<b>Equinócio da Primavera- Encontro de Música Popular Portuguesa</b> (Ativo+)	A atividade consiste na interpretação de cantigas tradicionais de festa. Cada grupo deverá criar e ensaiar um repertório a apresentar que poderá ser composto por uma só música. Cada atuação não deverá exceder os 10 minutos.	-Aprofundar o conhecimento musical da nossa comunidade, cultura e costumes.	21 de Março	Sede do CICS Palmeira de Faro
Abril	<b>Festa Sr. Fão</b>	Consiste num passeio com os utentes mais autónomos até ao Templo do Sr. Bom Jesus de Fão no dia de comemoração da festa da Vila.	-Comemorar a festividade da Vila; -Recordar as tradições; -Promover o convívio entre os idosos	17 de Abril	Templo do Sr. Bom Jesus de Fão
	<b>Torneio de Boccia</b> (Ativo+)	O Boccia é um desporto misto, onde não existe divisão de sexos. Pode ser jogado por duas equipas de 3 jogadores.	- Desenvolvimento motor; -Promoção da precisão e coordenação; -Aquisição da noção de distância e direção; -Espírito de equipa.	18 de Abril	Pavilhão Gimnodesportivo da Escola de Apúlia
Maio	<b>Dia da Família</b>	Comemorar o dia através da realização de uma missa e posteriormente, um lanche convívio com os familiares dos utentes que estejam presentes.	- Promover o convívio dos utentes com as suas famílias; -Partilhar momentos de convívio e lazer.	15 de Maio	Sala de Convívio do Lar
		- Ponto de encontro junto aos Bombeiros Voluntários de Fão; - Receção aos participantes;	- Promover o exercício físico; - Promover o contacto com a comunidade;		

	<b>Caminhada “Marcha Lenta”</b> (Ativo+)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aquecimento;</li> <li>- Início da caminhada pela margem do rio até ao caldeirão e regresso;</li> <li>- Distribuição de pequeno lanche.</li> </ul>	- Promover a intergeracionalidade.	30 de Maio	Margem do rio Cávado – Marginal de Fão
<b>Junho</b>	<b>Santos Populares</b> (Ativo+)	Convívio intergeracional com atividades de animação.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comemorar os Santos populares;</li> <li>- Promover o convívio das pessoas idosas, a nível concelhio;</li> <li>- Atenuar o isolamento e a solidão social.</li> </ul>	16 de Junho	Quinta da Malafaia
	<b>Semana da Praia</b>	Convívio na praia com os utentes mais autónomos e semi autónomos, de forma a conviverem e usufruírem do momento e do espaço.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o convívio entre os utentes;</li> <li>-Desenvolver capacidades sensoriais.</li> </ul>	19,20,21 de Junho	Praia de Apúlia/ Praia de Ofir
	<b>Dia do Figo</b>	Realizar um passeio a um local rural que contenha figueiras, de forma a que os idosos possam usufruir deste fruto da época e que os relembre tradições passadas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recordar tradições;</li> <li>- Promover o convívio entre os utentes;</li> <li>Proporcionar um momento lúdico.</li> </ul>	27 de Junho	Apúlia
<b>Julho</b>	<b>Piquenique</b>	Lanche convívio entre os utentes ao ar livre, de modo a aproveitar o bom tempo e a interação entre os mesmos no exterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partilhar momentos de convívio e lazer;</li> <li>-Promover as relações interpessoais;</li> <li>-Combater o isolamento social.</li> </ul>	12 de Julho	Sra. Da Bonança (Fão)
	<b>Dia dos Avós</b>	Celebrar uma eucaristia campal com os utentes da instituição e os seus respetivos netos e posteriormente, proporcionar um lanche convívio entre os participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorizar o conhecimento das gerações;</li> <li>-Promover as relações familiares, entre avós e netos.</li> </ul>	26 de Julho	Sala de Convívio do Lar

<b>Setembro</b>	<b>Ida a Fátima</b>	Deslocação ao Santuário de Nossa Senhora de Fátima, com o intuito de participar na eucaristia e posteriormente, realizar um almoço convívio.	- Promover a espiritualidade; -Atenuar o isolamento e a solidão.	19 de Setembro	Santuário de Fátima
	<b>Desfolhada (Ativo+)</b>	- 14h00 – Receção das Instituições - 14h30– Início da desfolhada acompanhada com animação musical - 15h30 – Convívio - 16h00 – Lanche	- Reviver tradições; - Promover o convívio com os séniores de outras Instituições.	27 de setembro	Largo do Souto de São Roque – Forjães
<b>Outubro</b>	<b>Oficina da Broa (Ativo+)</b>	- Dinamização de uma oficina de confeção de broa de milho tradicional - Lanche, convívio e animação	- Promover o envelhecimento ativo; - Recordar e valorizar tradições.	16 de Outubro	(a definir)
<b>Dezembro</b>	<b>Eucaristia de Natal (Ativo+)</b>	Eucaristia alusiva ao Natal. No final da Eucaristia promover-se-á um lanche convívio com doces natalícios e ofertas de lembranças às Entidades Parceiras.	- Conhecer o verdadeiro espírito natalício; - Promover a socialização, valorizando atitudes geradoras de amizade e encontro.	(a definir)	Centro Social João Paulo II (Salão)
<b>Todos os meses</b>	<b>Comemoração de Aniversário dos Utentes</b>	No dia em que os utentes fazem anos, serem eles a escolher a escolher uma das refeições do dia com a comida que mais gostam	- Valorizar os gostos dos utentes - Fazer com que o seu dia de aniversário seja um dia diferente.	Dias de aniversário	Refeitório Lar

- Dia da Mãe/Dia do Pai/Dia dos Avós – visita das crianças do Infantário da S.C.M.Fão

- Páscoa/Fim do Ano Letivo – visita das crianças do Centro Escolar de Fão

