

# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2020



Associação Desenvolvimento  
Integral de Lordelo  
**ADIL**

Elaborado por: Mónica Santos

*“Saber envelhecer  
É a obra-prima da sabedoria  
E um dos capítulos mais difíceis  
Na GRANDE ARTE de VIVER!!!”*

**“Herman Melville”**

## **NOTA INTRODUTÓRIA**

A realidade institucional pode ser descrita oralmente, todavia é necessário dar corpo à teoria, desta forma é importante descrever no papel o atual Plano de Atividades que se pretende realizar no ano de 2020.

Neste ano é fundamental continuar a demonstrar o desempenho na efetivação de todas as tarefas inerentes à população da Adil, quer ao nível da terceira Idade, quer a nível da Infância.

Salienta-se que nem sempre as atividades planeadas serão concretizadas.

No entanto trabalha-se para a total satisfação dos utentes.

Assim, torna-se objetivo fundamental a satisfação das necessidades básicas, bem como a planificação e concretização de atividades/ momentos lúdicos de entretenimento e pedagógicos.

Este Plano de atividades destina-se a um público-alvo extenso, direcionando-se para duas camadas, idosos e crianças, portanto com necessidades distintas.

A Direcção, assim como todo o leque de funcionários e voluntários executam o seu trabalho com um único objetivo – a melhoria da qualidade de vida de quem procura a Associação.

## **PLANIFICAÇÃO DE ATIVIDADES**

Com este Plano, temos com primordial objetivo a satisfação das necessidades básicas dos nossos utentes, aliada à planificação e concretização de momentos lúdicos, pedagógicos e de entretenimento.

A importância da planificação das atividades consiste na ocupação do utente e do seu envolvimento nas mesmas, para que este possa retirar prazer da sua realização, entusiasmando-se pela participação e consciencializando-se de que pode dar o seu contributo no desenvolvimento das atividades propostas, contrariando a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos. A realização de atividades com e para os utentes visa proporcionar uma vida mais ativa e mais criativa, assim como a melhoria da relação e comunicação uns com os outros para uma melhor participação na vida da comunidade desenvolvendo a autonomia pessoal.

Nesse sentido, salvo algum imprevisto, as atividades planeadas e descritas de seguida serão materializadas. Para além disso, poderão ser incluídas algumas atividades que, no decorrer do ano, se considerem pertinentes e exequíveis, com o intuito de uma maior satisfação dos utentes e consecutiva promoção do seu bem-estar.

Este Plano de Atividades destina-se a um público heterogéneo, quer pelas suas características pessoais e sociais, mas acima de tudo geracionais, direcionando-se essencialmente para duas camadas: idosos e crianças, logo, com necessidades distintas.

Algumas das atividades do plano de 2019 mantêm-se, dado os seus bons resultados e o interesse manifestado pelos utentes na sua continuidade.

## ATIVIDADES PREVISTAS PARA 2020

### TERCEIRA IDADE

As Valências da Terceira Idade (Lar, Centro de Dia e Apoio Domiciliário) destinam-se a acolher pessoas idosas desintegradas do meio familiar e/ou social, não autónomas na satisfação das suas necessidades básicas e que expressem livremente a sua vontade em serem admitidas.

Com os serviços prestados e atividades desenvolvidas, pretende-se contribuir para a estabilização e retardamento dos fatores degenerativos associados ao processo de envelhecimento. Nesse sentido, os principais objetivos nesta área passam por:

- Assegurar a satisfação das necessidades básicas da pessoa: alojamento, alimentação, saúde, higiene, conforto e ocupação/lazer;
- Promover a continuidade ou o restabelecimento das relações familiares e de vizinhança;
- Garantir e respeitar a independência, a individualidade, a privacidade e a livre expressão de opinião;
- Assegurar o tratamento e acompanhamento psicossocial;
- Favorecer os sentimentos de interação, autoestima e segurança;
- Contribuir para a estabilização e o retardamento do processo de envelhecimento.

## **DESCRIÇÃO DAS ACTIVIDADES 3ª IDADE**

### **LAR E CENTRO DE DIA**

É necessário referir que, para além dos cuidados elementares, os idosos integrados na Associação beneficiam de apoio Médico, no mínimo duas vezes por semana, assim como de aulas de Educação Física diárias e Adaptação ao Meio Aquático, uma vez por semana. Contamos, ainda, com o apoio da Câmara Municipal uma manhã por semana, com a presença de uma professora de educação física, com o intuito de realizar atividades físicas em grupo, como dança e ginástica, em que o objetivo de trabalho difere daquele que é levado a cabo pelo nosso professor, uma vez que a intervenção deste está orientada para a manutenção física dos utentes. Atualmente temos igualmente duas fisioterapeutas, sendo que uma está vocacionada para a Cinesioterapia e outra para a reabilitação física.

Uma nova terapia que a ADIL tem igualmente ao dispor, é REIKI devido aos seus diversos benefícios, nomeadamente: Redução do estresse; Tratamento de doenças; Melhoria a qualidade de vida; Menos doenças, mais saúde pois o Reiki também melhora a circulação sanguínea e atua na desintoxicação dos principais órgãos do corpo.

Semanalmente têm a visita de um acordeonista, alegrando as tardes da Associação, cantando, dançando, modificando desta forma o ambiente institucional.

Para além disso, existem outras atividades de carácter mensal, tais como a comemoração dos aniversários dos utentes e a celebração de missa e confissões, na Instituição, pelo pároco da freguesia.

Lembramos que existe um plano semanal de atividades que pode ser consultado por quem manifestar interesse nesse sentido, de onde constam as atividades que os utentes desempenham diariamente, tais como Boccia, trabalhos manuais ou jogos de desenvolvimento físico e/ou psicológico.

É, também, objetivo da Adil para 2020, definir atividades que visem promover a associação no seio da comunidade.

Assim, passamos a apresentar as atividades para 2020, na área da 3ª idade:

## PLANO SEMANAL DE ATIVIDADES

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
10h00 11h00	Reabilitação/ musicoterapia na Demência <b>(Dra. Marta)</b>	Animação jogos de estimulação de motricidade fina/estimulação visual <b>(Animadoras)</b> AUDITORIO	<b>Ginástica</b> Mais Vida Ativa <b>(Prof e animadoras)</b> SALA DE CONVIVIO	Programa de musicoterapia "AS MÚSICAS DA MINHA VIDA" <b>(Dra. Marta)</b> AUDITÓRIO	<b>Hidro Sénior</b> Piscina Municipal de Lordelo <b>(animadoras)</b>	<b>Fisioterapia</b> <b>Dra. Eliana</b> (Utentes com grande dependência)
11h00 12h00	<b>Ginástica</b> <b>(Prof. João Paulo E animadoras)</b> GINÁSIO	<b>Cinesioterapia</b> <b>Dra. Ana Duarte</b> (Utentes com grande dependência)	<b>Golfe Sénior</b> (1x Mês) Vila Cova de Carros <b>(Animadoras)</b>	REIKI - quinzenal <b>(Terapeuta Patricia)</b> GINÁSIO		
<b>ALMOÇO</b>						
14h00 15h00	Expressão musical <b>(Sr. José e Animadoras)</b> AUDITORIO Quinzenal	Eucaristia mensal (1x mês) <b>(Sr. Pe Rui e animadoras)</b> AUDITÓRIO	Jogos de estimulação de memoria e motricidade fina <b>(equipa multidisciplinar)</b> AUDITÓRIO	Programa de estimulação cognitiva "MENTE ATIVA" <b>(Dra. Marta)</b> AUDITÓRIO	Treinos de Boccia <b>(Animadoras)</b> PAV. ROTA DOS MOVEIS	
15h00 16h00	Jogos de mesa <b>(animadoras)</b> SALA DE CONVIVIO	Animação através da expressão plástica <b>(animadoras)</b> SALA DE CONVIVIO		Hora da Beleza durante o dia <b>(Animadoras)</b>		

É NECESSÁRIO REFERIR QUE SEMANALMENTE OS IDOSOS INTEGRADOS NA ASSOCIAÇÃO, BENEFICIAM ALÉM DOS CUIDADOS ELEMENTARES, DE APOIO DE UM MÉDICO, DE UMA PSICÓLOGA E DE UMA NUTRICIONISTA

# ATIVIDADES FREQUENTES NÃO ENUMERADAS NO PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Periodicidade	Atividade	Objetivos	Resultados
Diária	Animação motora e sensorial / Estimulação cognitiva (cartas, dominós, damas, palavras cruzadas, ...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover Orientação</li> <li>- Reconhecimento do esquema coral</li> <li>- Estimulação da memória</li> <li>- Reabilitação das Funções executivas</li> <li>- Desenvolver a capacidade aritmética</li> <li>- Estimular as capacidades de linguagem</li> <li>- Trabalhar a Atenção e concentração</li> <li>- Desenvolvimento das Gnosias (sentidos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partilha de conhecimentos</li> <li>- Manter e melhorar as capacidades cognitivas</li> <li>- Melhorar a qualidade de vida e aumentar a autonomia das AVD's e independência pessoal</li> </ul>
	Caminhadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a motricidade fina</li> <li>- Desenvolvimento da psicomotricidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal</li> </ul>
	Ginástica de manutenção física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento</li> <li>- Continuar com as parcerias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumento da autonomia dos clientes</li> </ul>
	Expressão plástica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a motricidade fina</li> <li>- Estimular a criatividade</li> <li>- Precisão manual e a coordenação psico-motora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhora a motricidade fina</li> <li>- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal</li> <li>- Exposição dos trabalhos realizados.</li> </ul>
Semanal	Boccia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a motricidade fina</li> <li>- Desenvolvimento da psicomotricidade</li> <li>- Desenvolver o espírito de interajuda e de competição</li> <li>- Estimulação da concentração</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal</li> <li>- Aumento da autonomia dos clientes</li> <li>- Melhora a motricidade fina</li> </ul>
	Psicoterapias diversas: - Reabilitação na demência - Terapia de Musicoterapia; - Intervenção no deficit de memória	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular as diferentes áreas cognitivas;</li> <li>- Promover a autoestima;</li> <li>- Diminuição dos sintomas psicopatológicos;</li> <li>- Intervenção nos processos mnésicos;</li> <li>- Promover a qualidade de vida e bem-estar;</li> <li>- Combater a solidão e inatividade;</li> <li>- Promover as relações interpessoais;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal</li> <li>- Aumento da autonomia dos clientes</li> <li>- Melhora a motricidade fina</li> </ul>

	Hidroginástica/ Natação	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a motricidade fina</li> <li>- Desenvolvimento da psicomotricidade</li> <li>- Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento</li> <li>- Continuar com as parcerias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal</li> <li>- Aumento da autonomia dos clientes</li> <li>- Melhora a motricidade fina</li> </ul>
	“Hora da Beleza” (manicura, pédicure, epilação)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animação promotora para o bem-estar pessoal;</li> <li>- Promover a autoestima nos idosos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhoria da autoestima nos idosos</li> <li>- Aumento da confiança dos utentes</li> </ul>
Quinzenal	Terapia de Reiki	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Redução do estresse;</li> <li>- Tratamento de doenças;</li> <li>- Melhoria a qualidade de vida;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhoria da autoestima nos idosos</li> <li>- Aumento da confiança dos utentes</li> </ul>
	“Tardes Dançantes”	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimulação dos movimentos através da música</li> <li>- Reviver cantares tradicionais</li> <li>- Proporcionar momentos de distração</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal</li> <li>- Convívio interinstitucional.</li> </ul>
Mensal	Celebração da eucaristia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover momentos de oração;</li> <li>- Desenvolver o lado espiritual e religioso</li> <li>- Potenciar a participação da comunidade na eucaristia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Satisfação dos nossos clientes</li> </ul>
	Golf	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a motricidade fina</li> <li>- Desenvolvimento da psicomotricidade</li> <li>- Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento</li> <li>- Continuar com as parcerias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumento da autonomia dos clientes</li> <li>- Melhora a motricidade fina</li> </ul>

## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2020



<b>Mês</b>	<b>Atividade</b>	<b>Descrição</b>	<b>Periodicidade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Indicadores</b>
	Comemoração dos Aniversários dos Utentes	Realização de um lanche-convívio, no qual se cantará os “Parabéns a Você...”, apagar-se-ão as velas e partir-se-á o bolo de aniversário.	Todos os meses, aquando do dia de aniversário dos utentes.	Preservar a identidade dos idosos; Desenvolvimento de capacidades, ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; formar os idosos ao nível do desenvolvimento pessoal e social; fomentar o reviver de vivências do passado.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
<b>Janeiro</b>	Comemoração do Ano Novo	Diálogo sobre desejos e votos para o Novo Ano. Realização de um painel de com fotos dos utentes.	02/janeiro/2020	Desenvolver o vocabulário, a organização de pensamento e a destreza verbal dos utentes; incentivar à participação nas atividades por parte dos idosos; exprimir emoções e sentimentos de forma verbal; dar a conhecer os trabalhos realizados pelos idosos	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Comemoração do Dia de Reis	Jantar de Reis  Cantar as janeiras	06/janeiro/2020	Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas. Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes, funcionárias da Instituição e restante comunidade. Promover os encontros intergeracionais.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Campeonato Concelhio de Boccia	Campeonato Concelhio de Boccia Sénior PAV. ROTA MOVEIS	Data a definir	Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes das diferentes instituições do concelho	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia do Riso	Passagem de um vídeo/ programa humorístico.	18/janeiro/2020	Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

Fevereiro	Dia Mundial da Religião	Comemoração com a celebração de uma Eucaristia	21/janeiro/2020	Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Dia ao contrário	Jogos interativos de perspicácia;	31/janeiro/2020	Desenvolver a capacidade lúdica; realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Dia Mundial do Doente	Palestra com as enfermeiras, nutricionista e fisioterapeuta residentes	11/fevereiro/2020	Desmistificar preconceitos; promover o bem-estar;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Campeonato Concelhio de Boccia Sénior	Campeonato Concelhio de Boccia Sénior PAV. ROTA MOVEIS	Data a definir	Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes das diferentes instituições do concelho	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Celebração do Dia do Amor	Elaboração e entrega de uma lembrança; decoração da instituição; Sessão fotográfica;	14/fevereiro/2020	Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, criatividade e imaginação; exprimir emoções e sentimentos de forma verbal e não-verbal; promover um momento romântico;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Comemoração do Carnaval	Ida a uma discoteca. Atividade interinstitucional	25/fevereiro/2020	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; contrariar o desenraizamento social dos idosos; desenvolver a capacidade lúdica; realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos;	
	Comemoração do Dia Internacional da Mulher	Saída com mulheres a um shopping; Elaboração de uma lembrança	08/março/2020	Valorizar o papel da mulher na sociedade; promover a interação e a coesão grupal; incrementar a participação ativa dos idosos nas atividades artísticas e plásticas.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes

Março	Dia Mundial da Oração	Oração do Terço	06/março/2020	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; sensibilizar os idosos para as questões relacionadas com o ambiente; promover a participação dos idosos; desenvolver o lado espiritual e religioso	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Comemoração do Dia do Pai	Elaboração de uma lembrança;	19/março/2020	Valorizar o papel do Pai na sociedade; promover a interação e a coesão grupal; incrementar a participação ativa dos idosos do sexo masculino nas atividades artísticas e plásticas.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia da Felicidade	Sessão fotográfica com emojis e exposição das mesmas	20/março/2020	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; sensibilizar os idosos para as questões relacionadas com o ambiente; promover a participação dos idosos; estimular a motricidade;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Campeonato Concelhio de Boccia Sénior	Torneio interinstitucional	Data a definir	Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes das diferentes instituições do concelho	Número de participantes na atividade;  Grau de satisfação dos clientes;
	Dia do Livro Português	Ida à Biblioteca da CFPIMM	26/março/2020	Desenvolver o gosto pela leitura; promover a escuta ativa e a partilha de histórias e de recordações; desenvolver o vocabulário, a organização de pensamento e a destreza verbal dos utentes.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Abril	Dia das Mentiras E Dia Internacional da diversão no Trabalho	Pregar partidas saudáveis entre si.	01/abril/2020	Fomentar a criatividade e a imaginação; permitir novas descobertas; quebrar a rotina para quem está institucionalizado.

Dia Mundial da saúde	Participação da feira de saúde; convívio Interinstitucional PAV. PAREDES	07/abril/2020	Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos; desmistificar preconceitos; promover o bem-estar e atitudes de comunicação autêntica e de fraternidade. Promover o intercâmbio interinstitucional;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
Comemoração da Páscoa	Conversa informal acerca da Páscoa; Festa convívio alusiva ao tema;	12/abril/2020	Fomentar e discutir ideias e opiniões; promover o bem-estar, a comunicação verbal, a escuta ativa, o diálogo entre os membros e atitudes de comunicação; incrementar a participação ativa dos idosos; promover o convívio e o bem-estar	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
Dia do Café	Oferta de um café e atividade sensorial com vários cafés do mundo	14/abril/2020	Fomentar e discutir ideias e opiniões; promover o bem-estar, a comunicação verbal, a escuta ativa, o diálogo entre os membros e atitudes de comunicação; incrementar a participação ativa dos idosos; promover o convívio e o bem-estar	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
Dia Mundial da Dança	Ensaio de uma coreografia de dança; Festa convívio interinstitucional PAV. ROTA MOVEIS	29/abril/2020	Criar o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão corporal; desenvolver e estimular as capacidades físicas e artísticas dos idosos; promover o convívio, o bem-estar e a participação ativa dos idosos.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Campeonato Boccia	Campeonato Concelhio de Boccia Sénior	Data a definir	Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes das diferentes instituições do concelho	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Comemoração do Dia da Mãe	Elaboração e entrega de uma lembrança;	03/maio/2020	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; desenvolver e estimular as capacidades de raciocínio e o vocabulário; promover a comunicação, a interação e o diálogo entre os idosos; compreender e debater os laços familiares; favorecer a escuta ativa, a concentração, o diálogo e o debate de ideias entre os idosos; estimular a destreza manual e a motricidade fina	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

Maio

Dia Internacional do Bombeiro	Visita ao quartel dos B.V. Lordelo	04/maio/2020	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Dia Internacional sem dieta	Elaboração de uma ementa ao gosto dos utentes;	06/maio/2020	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Sarau de Ginástica	Sarau de Ginástica PAV. ROTA MÓVEIS	Data a definir	Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes das diferentes instituições do concelho	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Dia Internacional da família	Comemoração na instituição com os familiares e com lanche convívio e uma pequena atuação dos utentes;	15/maio/2020	Promover a comunicação, a interação e o diálogo entre os idosos; compreender e debater os laços familiares; relembrar a estrutura familiar de cada utente; compreender os laços familiares e perceber as suas alterações ao longo da vida.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Dia de Santa Rita	Visita ao Santuário de Santa Rita	22/maio/2020	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Dia Internacional dos piqueniques	Piquenique ao Parque da Cidade do Porto	18/junho/2020	Sensibilizar os idosos para as questões ambientais mais prementes no nosso quotidiano	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Comemoração dos 3 Santos Populares	Festa Gastronómica – Sardinhada; Construção de arcos, balões,	24/junho/2020	Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos idosos; Desenvolver a capacidade lúdica; Realizar atividades criativas e recreativas; Incrementar a participação ativa dos idosos; Promover o convívio	Número de participantes na atividade;

Julho

	manjericos e bandeirolas para a decoração da Instituição; Desfile de S. João; elaboração de trajes alusivos às Marchas populares;		e o bem-estar; Fomentar a criatividade, a imaginação e a improvisação; Criar o gosto pela recolha de produções do património literário oral; Promover o conhecimento da cultura e das tradições; Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural	Grau de satisfação dos clientes;
Colónia Balnear	Semana de praia Intergeracional;	29/junho/2020 03/julho/2020	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
Dia Mundial da pizza	Confeção de uma pizza	10/julho/2020	Promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal; incrementar a participação ativa dos idosos;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Dia Mundial dos Avós	Festa convívio entre todas as IPSS do Concelho;	26/julho/2020	Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes das diferentes instituições do concelho; promover o convívio e o bem-estar;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
30º Aniversário da ADIL	Eucaristia; Romagem ao cemitério; Festa ao ar livre para toda a comunidade;	12/julho/2020	Estimular e desenvolver o diálogo, o convívio e a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Dia Internacional da cerveja	Visita à fábrica da Cerveja – UNICER	09/agosto/2020	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

Agosto	Dia da Assunção de Nossa Senhora	Passeio ao Monte da Assunção em Monte Córdova.	14/agosto/2020	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Um dia diferente	Vista ao Cais de Gaia	19/agosto/2020	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Vindimas	Uma tarde de vindima à moda antiga.	Setembro/2020	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; contrariar o desenraizamento social dos idosos.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Setembro	Passeio Anual	Visita ao Santuário de Fátima	Setembro/2020	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Mundial do Sonho	Atividade de relaxamento	de 25/setembro/2020	Promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações; Fornecer informações sobre temas básicos, mas importantes na sociedade; promover a saúde e prevenir doenças nos idosos;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Outubro	Comemoração do Dia do Idoso	Realização de um intercâmbio com as outras IPSS's. Tarde convívio com música ao vivo	01/outubro/2020	Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos; contribuir para o enraizamento sociocultural; favorecer a interação grupal.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Desfolhada	Realização de uma desfolhada intergeracional	Data a definir	Contribuir para o enraizamento sociocultural; favorecer a interação grupal; relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do	Número de participantes na atividade;

Outubro				meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;	Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Mundial dos Castelos	Visita ao Castelo de Braga	07/outubro/2020	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Comemoração do dia Mundial da Alimentação	Sessão de sensibilização sobre hábitos de alimentação saudável, seguida de debate com a nutricionista	16/outubro/2020	Fornecer informações sobre temas básicos, mas importantes na sociedade; promover a saúde e prevenir doenças nos idosos; fomenta e discutir ideias e opiniões; desmistificar conceitos;	Número de participantes na atividade;
	Dia Mundial do Pão	Confeção de pão pelos utentes		promover o bem-estar, a comunicação verbal, a escuta ativa, o diálogo entre os membros e atitudes de comunicação autênticas e de fraternidade;	Grau de satisfação dos clientes;
	Comemoração do Dia de Halloween	Elaboração de uma lembrança fantasmagórica e decoração da instituição	31/outubro/2020	Lembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos de um outro meio sociocultural; contrariar o desenraizamento social dos idosos; desenvolver a capacidade lúdica; realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Desfolhada	Realização de uma desfolhada em articulação com as IPSS's.	Outubro / 2020	Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos; contribuir para o enraizamento sociocultural; favorecer a interação grupal; relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Dia de S. Simão	Visita ao S. Simão Penafiel	28/outubro/2020	Contribuir para o enraizamento sociocultural; favorecer a interação grupal; relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
Novembro	Comemoração do São Martinho	Realização de um Magusto; Ensaio de canções alusivas à época;	11/novembro/2020	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Contrariar o desenraizamento social dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar; Desenvolver as	Número de participantes na atividade;



				capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; Favorecer a interação grupal; Estimular a destreza manual e a motricidade fina; Realizar atividades criativas e recreativas; Incrementar a participação ativa dos idosos; Estimular a escuta ativa; Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas dos idosos	Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Internacional do Homem	Entrega de lembranças, realizadas pelos utentes do sexo feminino, a todos os Homens da instituição.	19/novembro/2020	Valorizar o papel dos homens na sociedade; promover a interação e a coesão grupal; incrementar a participação ativa dos idosos do sexo masculino nas atividades artísticas e plásticas.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Início da preparação da festa de Natal	Preparação e ensaios da festa a ser protagonizadas na Festa de Natal	A partir de 11 de novembro	Favorecer a interação grupal; estimular a destreza manual e a motricidade fina; realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos; estimular a escuta ativa; desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas dos idosos	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Continuação dos ensaios para a festa de Natal	Preparação e ensaios das festas a serem protagonizadas na Festa de Natal	Ao longo do mês de dezembro	Favorecer a interação grupal; estimular a destreza manual e a motricidade fina; realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos; estimular a escuta ativa; desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas dos idosos	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Dezembro	Festa de natal	Realização da Festa de Natal, preparada nas últimas semanas.	Data a definir	Favorecer a interação grupal; estimular a destreza manual e a motricidade fina; realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos; estimular a escuta ativa; desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas dos idosos	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Comemoração do Natal	Interpretação de cânticos natalícios; Decoração da Instituição; Lanche-convívio; Troca de	24/dezembro/2020	Relacionar acontecimentos que os idosos experienciam; Desenvolver a atenção e a memória; Desenvolver o sentido da própria identidade; Estimular a inter-relação humana e a integração social; Favorecer o desenvolvimento	Número de participantes na atividade;

---

prendas; Elaboração de postais de “Boas Festas”; Ceia e almoço de Natal.

25/dezembro/2020

psico-motor; desenvolver as capacidades artísticas e plásticas; Possibilitar a relação de todos com todos, criando uma corrente afetiva; Proporcionar o divertimento, o bem-estar, o convívio e a confraternização entre utentes, familiares e funcionários; Proporcionar momentos lúdicos; Estabelecer a cooperação, reconhecendo o valor do trabalho em equipa; Desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico e o reconhecimento e reprodução de frases musicais; Fomentar o sentimento de pertença a um grupo.

---

Grau de satisfação dos clientes;

## CONCLUSÃO

O envelhecimento progressivo da população exige às respostas sociais, existentes para os idosos, a criação de novas estratégias de atuação com o objetivo de proporcionar um envelhecimento ativo e saudável, que permitam à pessoa idosa prolongar a sua autonomia, melhorando as suas condições de saúde, participação social e segurança, de forma a garantir a sua qualidade de vida.

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal visa uma melhoria na organização e orientação da instituição, dos utentes, colaboradores e de outras pessoas envolvidas ou não à instituição no que diz respeito à realização das atividades socioculturais.

As atividades quer semanais quer anuais apresentadas neste plano vão de encontro à idade, ao grau de dependência/limitações e capacidades dos utentes das várias respostas sociais e têm como principais objetivos, combater o sedentarismo, motivar para a independência e ainda a satisfação pessoal.

É nosso objetivo cumprir o Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal de 2020 a que nos propomos, no entanto, ao longo do ano, poderá sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados com novas atividades.

A Equipa Técnica da ADIL espera que o ano de 2020 seja ainda mais participativo e que as atividades de animação envolvam, cada vez mais, os nossos Clientes e a própria Família.

Elaborado por:

Mónica Santos

Diana Neto

Tânia Costa

---

**-2020**

---

**-2020**



## **Plano Anual de Atividades**

**Creche**

**Regaço Encantado**

**Ano Letivo 2019-2020**

A Diretora técnica da creche: Joana Mota

# Plano Anual de Atividades – Regaço Encantado

Creche

**2019-2020**

## Calendário Escolar

1º Período

17 setembro a 14 dezembro

2º Período

2 janeiro a 5 abril

3º Período

22 abril a 21 junho

Mês	Dia	Tema	Atividades / Estratégias	Intenções/Objetivos Pedagógicos	Recursos humanos e materiais
Setembro	Ao longo do primeiro semestre	Adaptação à Creche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoio à criança na relação dual, criança/criança, criança/adulto e criança/espço envolvente;</li> <li>• Realização de atividades de escolha livre nas diversas áreas presentes na sala;</li> <li>• Convidar os pais a estarem presentes em pequenos momentos, de modo a transmitir segurança, não só com os adultos da instituição como também com o espaço;</li> <li>• Audição de histórias e canções;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a integração e (re) adaptação das crianças à Creche;</li> <li>• Proporcionar um ambiente que permita às crianças sentirem-se seguras;</li> <li>• Desenvolver atitudes de autoestima e autoconfiança, bem como o respeito pelos outros;</li> <li>• Fomentar uma relação positiva com a família, atendendo às suas necessidades e dúvidas;</li> <li>• Promover a aquisição de hábitos (cooperação, arrumação, organização, autonomia e responsabilidade);</li> <li>• Criar laços de afetividade entre crianças/crianças e crianças/adultos, de modo a que se possam estabelecer regras para que o grupo funcione de modo organizado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipa Educativa;</li> <li>• Materiais existentes na creche;</li> </ul>

**2019-2020**

			<ul style="list-style-type: none"><li>• Exploração dos espaços e materiais;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Promover a relação escola-família;</li></ul>	
	Ao longo de setembro, outubro e novembro	O Outono	<ul style="list-style-type: none"><li>• Audição e entoação de canções e histórias inerentes ao tema;</li><li>• Concretização de atividades de expressões plástica, motora, musical e dança;</li><li>• Recolha de folhas no exterior;</li><li>• Exploração de frutos a nível tátil, gustativo e olfativo;</li><li>• Observação das alterações dos elementos da natureza;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desenvolvimento do conhecimento de elementos característicos da época;</li><li>• Desenvolver a capacidade de observar as alterações da natureza;</li><li>• Sensibilizar a criança para a observação da transformação da natureza.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Equipa educativa;</li><li>• Materiais existentes na creche;</li></ul>



# Plano Anual de Atividades – Regaço Encantado

Creche

**2019-2020**

	17	<b>Abertura do Ano letivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalho em família</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a interação entre salas (1ano e 2 anos);</li> <li>Estimular a participação nas atividades em grupos;</li> <li>Promover o conhecimento e identificação dos vários elementos dos grupos;</li> <li>Desenvolver a capacidade de seriação e classificação;</li> <li>Promover a identificação das várias crianças;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipa educativa;</li> <li>Materiais existentes na creche;</li> </ul>
Outubro	01	<b>Dia Mundial da Música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exploração de instrumentos musicais;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver a capacidade auditiva e musical;</li> <li>Desenvolver o sentido estético musical;</li> <li>Estimular a aquisição da motricidade fina;</li> <li>Desenvolver o conhecimento de diferentes instrumentos musicais;</li> <li>Promover a distinção dos diferentes sons dos instrumentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipa educativa;</li> <li>Materiais existentes na creche;</li> </ul>
	04	<b>Dia Mundial do Animal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Angariação de comida para uma instituição de animais abandonados;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incentivar o respeito pelos animais;</li> <li>Desenvolver o sentido de responsabilidade;</li> <li>Promover o contato com o mundo animal;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipa educativa;</li> <li>Materiais existentes na creche;</li> </ul>

# Plano Anual de Atividades – Regaço Encantado

Creche

**2019-2020**

		<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Trabalhos de expressões plástica, musical e motora.</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Promover a consciencialização e a identificação dos diferentes grupos animais (mar, terra, ar);</li><li>• Incentivar a identificação das diferentes características dos animais e os seus habitats</li></ul>	
09	<b>Dia dos Correios</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Elaboração de uma carta, através de um desenho, que reencaminhará, via correio CTT, para casa.</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Contatar com outros meios de comunicação;</li><li>• Promover e fomentar a relação escola-família.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Equipa educativa;</li><li>• Materiais existentes na creche;</li></ul>
16	<b>Dia Mundial da Alimentação</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Conto de uma história alusiva ao tema;</b></li><li>• <b>Atividades de expressão plástica;</b></li><li>• <b>Diálogo sobre os benefícios dos frutos e de uma alimentação saudável;</b></li><li>• <b>Wokshoop alimentação saudável com a nutricionista;</b></li><li>• <b>Decoração de uma Luva;</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perceber a importância da alimentação para a saúde e bem-estar;</li><li>• Promover o conhecimento dos diferentes alimentos;</li><li>• Conhecer as características dos alimentos apresentados;</li><li>• Incentivar o diálogo e a partilha, em grande grupo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Equipa educativa;</li><li>• Materiais existentes na creche;</li></ul>

# Plano Anual de Atividades – Regaço Encantado

Creche

**2019-2020**

	31	<b>Dia das Bruxas (Halloween)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Elaboração de adereços alusivos ao tema;</b></li> <li>• <b>Desfile pela instituição;</b></li> <li>• <b>Brincar ao “Doçura ou travessura”;</b></li> <li>• <b>Brincadeiras livres;</b></li> <li>• <b>Celebração do Dia das Bruxas;</b></li> <li>• <b>Envio de um chapéu de bruxa (cartolina) para os pais decorarem;</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o desenvolvimento da imaginação e criatividade, através da vivência do imaginário;</li> <li>• Conhecer uma tradição atual;</li> <li>• Incentivar a relação Escola/família;</li> <li>• Estimular a relação escola e comunidade educativa;</li> <li>• Incentivar a observação e descrição de vivências;</li> <li>• Promover a colaboração de tarefas e projetos comuns.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipa educativa;</li> <li>• Materiais existentes na creche;</li> </ul>
<b>Novembro</b>	11	<b>São Martinho</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Canções e histórias inerentes ao tema;</b></li> <li>• <b>Visualização do castanheiro e exploração de ouriços e castanhas;</b></li> <li>• <b>Dramatização da lenda de S. Martinho;</b></li> <li>• <b>Realização de um magusto;</b></li> <li>• <b>Concretização de uma feira de S. Martinho;</b></li> <li>• <b>Atividades de expressões plástica, motora e musical;</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reviver a tradição de S. Martinho de uma forma lúdica;</li> <li>• Proporcionar a exploração de sensações, incentivando a criatividade e a imaginação;</li> <li>• Incentivar a relação Escola/Família;</li> <li>• Estimular a envolvimento dos pais cooperativamente nas atividades;</li> <li>• Sensibilizar para as mudanças ocorridas na estação do Outono;</li> <li>• Desenvolver conhecimentos sobre o castanheiro e o seu fruto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipa educativa;</li> <li>• Materiais existentes na creche;</li> </ul>

**2019-2020**

	20	<b>Dia Nacional do Pijama</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Participação na iniciativa “Dia Nacional do Pijama”;</li><li>• Aula de música com os pais (18h30)</li><li>• Atividades de expressões plástica, motora e musical;</li><li>• Visualização e concretização da dança do dia Nacional do Pijama;</li><li>• Recolha dos mealheiros, entregues no início do mês de novembro.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Envolver as crianças e as famílias no conhecimento e discussão do tema dos Direitos das Crianças;</li><li>• Sensibilizar as famílias para as necessidades e carências;</li><li>• Estimular a relação escola/família;</li><li>• Incentivar a envolvimento das famílias nas atividades da creche;</li><li>• Promover a convivência entre as famílias e a comunidade educativa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Equipa educativa;</li><li>• Materiais existentes na creche;</li></ul>
--	----	-------------------------------	---	--	---

**2019-2020**

<b>Dezembro</b>	<b>Durante o mês</b>	<b>O Natal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Concretização de elementos característicos da época natalícia, para decoração da sala e de diversos espaços da creche;</b></li><li>• <b>Elaboração e decoração da árvore de Natal e presépio da Creche;</b></li><li>• <b>Confeção de árvores de Natal com materiais de desperdício;</b></li><li>• <b>Elaboração de uma carta para o Pai Natal;</b></li><li>• <b>Elaboração de uma prenda de Natal para os Pais;</b></li><li>• <b>Aprendizagem de histórias e canções referentes ao tema;</b></li><li>• <b>Participação na festa de Natal.</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fomentar o respeito pelos costumes e tradições de Natal;</li><li>• Promover o espírito de colaboração, de partilha e de solidariedade;</li><li>• Estimular a imaginação e a criatividade;</li><li>• Valorizar as tradições;</li><li>• Experienciar valores inerentes ao espírito natalício;</li><li>• Promover o convívio da com os pais e comunidade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Equipa educativa;</li><li>• Materiais existentes na creche;</li></ul>
-----------------	----------------------	----------------	--	--	---

# Plano Anual de Atividades – Regaço Encantado

Creche

**2019-2020**

	17	Festa de Natal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentações de dança/música/teatro das várias salas da creche;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular a relação escola/família;</li> <li>• Incentivar a envolvimento das famílias nas atividades da creche;</li> <li>• Promover a convivência entre as famílias e a comunidade educativa;</li> <li>• Promover o espírito natalício.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipa educativa;</li> <li>• Materiais existentes na creche;</li> </ul>
Dezembro e Janeiro	----	Inverno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendizagem de canções, histórias e lengalengas inerentes ao tema;</li> <li>• Concretização de atividades de expressão plástica;</li> <li>• Observação das alterações dos elementos da natureza, nesta estação do ano;</li> <li>• Execução de jogos de expressão físico-motora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a capacidade de reconhecer as alterações do clima, características desta estação do ano;</li> <li>• Reconhecer e identificar o vestuário que se usa nesta estação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipa educativa;</li> <li>• Materiais existentes na creche;</li> </ul>
Janeiro	06	Dia de Reis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dramatização da história “Os Reis Magos”;</li> <li>• Realização de coroas;</li> <li>• Entoação do cântico das Janeiras pela instituição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a tradição do dia dos Reis de forma lúdica e criativa;</li> <li>• Ampliar as experiências e os saberes das crianças;</li> <li>• Fomentar o convívio com a comunidade envolvente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipa educativa;</li> <li>• Materiais existentes na creche;</li> </ul>

# Plano Anual de Atividades – Regaço Encantado

Creche

**2019-2020**

Fevereiro	14	Dia de S. Valentim	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização de atividades de expressão plástica alusivas tema;</li> <li>• Conto de histórias, poemas e canções relativas ao tema;</li> <li>• Elaboração de uma prenda os pais;</li> <li>• Correios de pais para filhos;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar para os afetos, o respeito e a amizade;</li> <li>• Desenvolver hábitos de higiene e segurança;</li> <li>• Estimular o alargamento do vocabulário e do léxico;</li> <li>• Desenvolver</li> <li>• Promover a relação escola/família.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipa educativa;</li> <li>• Materiais existentes na creche;</li> </ul>
	----	A Primavera	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploração do tema: Primavera, através de atividades alusivas;</li> <li>• Identificação e reprodução de sons da Natureza;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender as transformações que ocorrem na Primavera;</li> <li>• Fomentar a observação e a curiosidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipa educativa;</li> <li>• Materiais existentes na creche;</li> </ul>
	25	Carnaval	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desfile de Carnaval pela instituição;</li> <li>• Atividades de expressões plástica, motora e musical;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentivar a partilha de sentimentos, de alegria e diversão;</li> <li>• Valorizar a tradição do Carnaval;</li> <li>• Estimular a criatividade e a imaginação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipa educativa;</li> <li>• Materiais existentes na creche;</li> </ul>

# Plano Anual de Atividades – Regaço Encantado

Creche

**2019-2020**

<b>Março</b>	<b>06</b>	<b>Dia Internacional da Mulher</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Elaboração de uma lembrança para “a mulher mais importante na vida das nossas crianças”.</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proporcionar momentos de afetividade e carinho;</li><li>• Reconhecer a importância das “nossas” mulheres na nossa vida;</li><li>• Promover a relação entre escola, família e comunidade;</li><li>• Desenvolver o respeito e igualdade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Equipe educativa;</li><li>• Materiais existentes na creche;</li></ul>
	<b>19</b>	<b>Dia do Pai</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Elaboração de uma prenda para oferecer ao pai;</b></li><li>• <b>Exploração da figura paterna, com diferentes meios;</b></li><li>• <b>Pequeno lanche-convívio;</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proporcionar a reflexão para a importância da família, nomeadamente, a figura paterna;</li><li>• Valorizar os laços familiares;</li><li>• Proporcionar momentos de convívio;</li><li>• Desenvolver hábitos de colaboração e articulação entre a família/ criança/ instituição.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Equipe educativa;</li><li>• Materiais existentes na creche;</li></ul>
	<b>21</b>	<b>Dia da Árvore e da Floresta</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Germinação de sementes (construção de uma sementeira).</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Interiorizar atitudes de respeito e preservação do meio ambiente;</li><li>• Sensibilizar para a proteção da natureza;</li><li>• Aprender a tratar de plantas;</li><li>• Reconhecer a importância das árvores e das plantas nas nossas vidas;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Equipe educativa;</li><li>• Materiais existentes na creche;</li></ul>



# Plano Anual de Atividades – Regaço Encantado

Creche

**2019-2020**

	29	<b>Dia Mundial da Dança</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realização de uma pequena festa com as salas de 1 e 2 anos, que proporcione o contato com a música e a dança;</li><li>• Aula de dança para as crianças;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconhecer a importância da atividade física;</li><li>• Identificar a dança como meio de expressão corporal (sentimentos);</li><li>• Fomentar o desenvolvimento da motricidade global e sensibilização rítmica.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Equipa educativa;</li><li>• Materiais existentes na creche;</li></ul>
<b>Abril</b>	12	<b>Páscoa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realização de uma lembrança alusiva à época festiva;</li><li>• Confeção de um doce alusivo à época festiva;</li><li>• Elaboração de uma lembrança para a madrinha;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer as tradições associadas à Páscoa;</li><li>• Vivenciar atividades lúdicas relacionadas com o tema.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Equipa educativa;</li><li>• Materiais existentes na creche;</li></ul>
<b>Maio</b>	1	<b>Dia Mundial da Mãe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realização de uma prenda para o Dia da Mãe.</li><li>• Lanche-convívio com as mães;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exploração da figura materna;</li><li>• Memorização de poemas e canções alusivos à Mãe;</li><li>• Estimular a afetividade e o carinho socio-afetividade;</li><li>• Promover a relação Escola-Família.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Equipa educativa;</li><li>• Materiais existentes na creche;</li></ul>

**2019-2020**

	15	<b>Dia da Família</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificação das pessoas que fazem parte do meio em que vive cada criança;</li> <li>• Nomeação dos diferentes membros da família;</li> <li>• Construção da árvore genealógica da família de cada criança, por cada família (em casa);</li> <li>• Exploração de histórias e canções alusivos ao tema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer os vários elementos que compõem a família;</li> <li>• Propiciar momentos de ternura na creche entre a criança e os familiares;</li> <li>• Identificar os membros do agregado familiar;</li> <li>• Reconhecer e recriar o papel dos diferentes membros da família;</li> <li>• Sensibilizar para o sentimento de pertença à família.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipa educativa;</li> <li>• Materiais existentes na creche;</li> </ul>
	1	<b>Dia da Criança</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboração de uma prenda para cada criança;</li> <li>• Insuflável;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver laços de afetividade entre as crianças;</li> <li>• Promover a relação entre escola e comunidade; Incentivar a utilização de espaços exteriores;</li> <li>• Promover o contato com a natureza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipa educativa;</li> <li>• Materiais existentes na creche;</li> </ul>
	A definir	<b>Passeio da Creche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoo da Maia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar momentos de aprendizagem e de contato com o meio que nos rodeia;</li> <li>• Propiciar momentos lúdicos fora da creche;</li> <li>• Fomentar o convívio entre as crianças.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipa educativa;</li> <li>• Materiais existentes na creche;</li> </ul>

# Plano Anual de Atividades – Regaço Encantado

Creche

**2019-2020**

	21	Verão	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividades de expressão plástica;</li> <li>• Atividades livres e orientadas;</li> <li>• Idas ao recreio e ao parque da instituição;</li> <li>• Atividades de dança e de música;</li> <li>• Visionamento de um filme.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Propiciar momentos de música e dança subordinado ao tema Verão;</li> <li>• Observação das alterações dos elementos da natureza, nesta estação do ano;</li> <li>• Explorar elementos da praia (areia, conchas, água, algas...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipa educativa;</li> <li>• Materiais existentes na creche;</li> </ul>
	24	São João	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confeção de fatos e adereços alusivos às marchas populares;</li> <li>• Realização da “Marcha da Creche.”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer a importância da comemoração desta festa popular;</li> <li>• Conhecer e construir as roupas características das marchas populares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipa educativa;</li> <li>• Materiais existentes na creche;</li> </ul>
Julho	28	Festa Final de Ano	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exibição de conhecimentos adquiridos ao longo do ano na Creche;</li> <li>• Reunião e lanche convívio com pais, familiares e amigos que acompanharam o processo escolar da criança;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparar as crianças para o próximo ano letivo;</li> <li>• Proporcionar momentos de convívio entre famílias e agentes educativos;</li> <li>• Promover a relação escola/família;</li> <li>• Estimular a criatividade;</li> <li>• Estimular a memorização de momentos que decorreram ao longo do ano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipa educativa;</li> <li>• Materiais existentes na creche;</li> </ul>

Creche

**2019-2020**

	<b>Data a definir</b>	<b>Colónia Balnear</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ida à praia;</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proporcionar o contato com elementos da natureza diferentes;</li><li>• Desenvolver a capacidade de diferenciar momentos de perigo;</li><li>• Estimular a capacidade de seriação e classificação;</li><li>• Propiciar vivências e experiências diversificadas, de modo a enriquecer o processo ensino-aprendizagem;</li><li>• Estimular o caráter lúdico da linguagem oral;</li><li>• Desenvolver a capacidade de pertença (grupo e instituição).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Equipa educativa;</li><li>• Materiais existentes na creche;</li></ul>
--	-----------------------	------------------------	---	--	---

---

**-2020**

---