

*PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES DOS LARES*  
*2014*

**JANEIRO**

◆ **Comemorações do Dia de Reis:**

- **6 de Janeiro** (2ª feira) - Utentes do C.A.O 1 vão cantar as Janeiras no Lar de Rio Torto e oferecem uma tela com a imagem dos Reis Magos;
- **7 de Janeiro** (3ª feira) - Utentes do C.A.O 2 vão cantar as Janeiras na Casa de Repouso de São Julião e oferecem uma tela com a imagem dos Reis Magos;
- **8 de Janeiro** (4ª feira) - Utentes do C.A.O 1 e 2 vão cantar as Janeiras no Lar de Cativelos e oferecem uma tela com a imagem dos Reis Magos;

**FEVEREIRO**

◆ **Comemorar o Centenário do Jornal "Notícias de Gouveia":**

- **12 de Fevereiro** - No âmbito da comemoração do Centenário do jornal de Gouveia, pretende-se fazer uma recolha de factos importantes/marcantes inerentes à vida de cada um dos idosos, fazendo a ligação com uma notícia que tenha sido notificada no jornal Notícias de Gouveia na época mencionada. Posteriormente, procede-se à apresentação de um jornal no mês de Abril (Comemoração do dia da Imprensa).

As Técnicas Ângela e Mariana vão proceder à recolha dessa informação no Lar de Rio Torto e Cativelos. Enquanto as técnicas Paula Meneses e Maria João Fragoso irão proceder à recolha desta mesma informação na Casa de Repouso.

◆ **Comemorar o Dia dos Namorados (14 de Fevereiro):**

- **17 de Fevereiro** (2ª feira) - Utentes do C.A.O dirigem-se ao Lar de Rio Torto para recitar poemas de Amor e oferecerem uma lembrança para comemorar a data festiva;
- **18 de Fevereiro** (3ª feira) - Utentes do C.A.O dirigem-se à Casa de Repouso de São Julião para recitar poemas de Amor e oferecerem uma lembrança para comemorar a data festiva;
- **19 de Fevereiro** (4ª feira) - Utentes do C.A.O dirigem-se ao Lar de Cativelos para recitar poemas de Amor e oferecerem uma lembrança para comemorar a data festiva;

**MARÇO**

◆ **Comemoração do início da Primavera - 21 de Março:**

- **24 de Março** (2ª feira) - Lar de Rio Torto - Plantação de flores em garrafas de plástico (ex: com a garrafa de 1,5l construir um vaso e estes serem pendurados nos tetos da varanda);
- **25 de Março** (3ª feira) - Casa de Repouso - Plantação de flores em garrafas de plástico (ex: com a garrafa de 1,5l construir um vaso e estes vasos serem pendurados nos tetos da varanda);
- **26 de Março** (4ª feira) - Plantação de flores em garrafas de plástico (ex: com a garrafa de 1,5l construir um vaso e estes vasos serem pendurados nos tetos da varanda)

## ABRIL

### ◆ **Comemoração do Dia Mundial da Atividade Física (6 de Abril):**

**De 31 de Março a 4 de Abril** - Ao longo desta semana elaboração de um plano com várias atividades motoras e de relaxamento (Hidroterapia, Atividade Física Funcional, Ginásio, Caminhadas, Massagens) pelos técnicos João Amaral e Ângela Morais. Os idosos irão poder participar nas várias atividades com um horário a definir.

### ◆ **Comemoração do Dia da Imprensa**

- **14 de Abril** (2ª feira) - Lar de Rio Torto - Apresentar um jornal com notícias referentes às épocas mais importantes da Vida dos Idosos;
- **15 de Abril** (3ª feira) - Casa de Repouso - Apresentar um jornal com notícias referentes às épocas mais importantes da Vida dos Idosos;
- **16 de Abril** (4ª feira) - Lar de Cativelos - Apresentar um jornal com notícias referentes às épocas mais importantes da Vida dos Idosos;

## MAIO

### ◆ **Comemoração do Dia de Nossa Senhora de Fátima - 13 de Maio**

- **12 de Maio** (2ª feira) - Lar de Rio Torto - Os utentes do C.A.O vão visitar os idosos e distribuir imagens religiosas elaborados por eles nas aulas de cerâmica; Assistir à missa no Lar.
- **13 de Maio** (3ª feira) - Casa de Repouso - Os utentes do C.A.O vão visitar os idosos e distribuir imagens religiosas elaborados por eles nas aulas de cerâmica; Assistir à missa no Lar.

- **14 de Maio** (4ª feira) - Lar de Cativelos - Os utentes do C.A.O vão visitar os idosos e distribuir imagens religiosas elaborados por eles nas aulas de cerâmica; Assistir à missa no Lar.

◆ **Comemoração do Dia Internacional da Família (15 de Maio)**

- **17 de Maio** - Lanche convívio em conjunto com alguns membros da família, em cada um dos respetivos lares. Entrega de uma lembrança elaborada pela coordenadora Helena para ser entregue por cada um dos idosos á família.

## JUNHO

◆ **Comemorar os Santos Populares**

- **18 de Junho** (4ª feira) - Convívio na Senhora dos Verdes entre os lares da instituição e convite a dois lares da região; Sardinhada dos Santos Populares com um pequeno desfile de marchas com uma turma do Infantário (Marcha de Rio Torto, Cativelos e Gouveia), com ensaios de música Prof. Humberto, bem como um concerto com músicas populares.

## JULHO

◆ **Comemoração do Dia Mundial dos Avós - 26 de Julho**

- **28 de Julho** (2ª feira) - Lar de Rio Torto - Utentes do C.A.O vão ao lar confeccionar scnos (bolos doces) juntamente com um grupo de crianças para posterior lanche convívio, com a presença de alguns netos.

- **29 de Julho** (3ª feira) - Utentes do C.A.O vão ao lar confeccionar scnos (bolos doces) juntamente com um grupo de crianças para posterior lanche convívio, com a presença de alguns netos.

- **30 de Julho** (4ª feira) - Lar de Cativelos - - Utentes do C.A.O vão ao lar confeccionar scones (bolos doces) juntamente com um grupo de crianças para posterior lanche convívio com a presença de alguns netos.

## OUTUBRO

### ◆ Comemoração do Dia Internacional do Idoso

- **1 de Outubro** (4ª feira) - Convívio na senhora dos Verdes entre os Lares da ABPG, com jogos de animação mental

### ◆ Comemoração do Dia Internacional do Idosos e Comemorar o Dia Mundial do Animal

- **6 de Outubro** (2ª feira) - Lar de Rio Torto - Levar animais ao lar para os idosos usufruírem de um momento relaxante com a atividade assistida por animais (Ex: cão, gatos, periquitos, coelhos anões, etc.);

- **7 de Outubro** (3ª feira) - Casa de Repouso - Levar animais ao lar para os idosos usufruírem de um momento relaxante com a atividade assistida por animais (Ex: cão, gatos, periquitos, coelhos anões, etc.);

- **8 de Outubro** (4ª feira) - Lar de Cativelos - Levar animais ao lar para os idosos usufruírem de um momento relaxante com a atividade assistida por animais (Ex: cão, gatos, periquitos, coelhos anões, etc.);

## NOVEMBRO

### ◆ Apresentação de filmagens realizadas ao longo do ano

- Ao longo do ano os técnicos que se deslocam aos lares vão tirar fotos ou filmar momentos em atividade, para depois realizar a compilação e apresentar um vídeo e um portfólio.

## DEZEMBRO

### ◆ Confeção de Bolo-rei:

- **2 de Dezembro** (3ª feira) - Confeção de bolo-rei com os idosos do Lar de Rio Torto;
- **3 de Dezembro** (4ª feira) - Confeção de bolo-rei com os idosos de Cativelos da parte da manhã e na Casa de Repouso de São Julião da parte da tarde;

### ◆ Participação na Festa de Natal do Jardim de Infância com um grupo de Idosos

- Ensaios de uma música de Natal para cantar na festa de Natal com orientação do prof. Humberto