



**AHDPA**  
associação humanitária dos doentes  
de parkinson e alzheimer  
centro de dia

## Plano de Atividades Gerais 2021

### Dias Comemorativos

TEMA	ATIVIDADE	OBJETIVO	CALENDARIZAÇÃO	RECURSOS		
				HUMANOS	MATERIAIS	FINANCEIROS
<b>Estimulação Cognitiva e Sensorial</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Avaliação</li><li>•Acompanhamento psicológico</li><li>•Reabilitação cognitiva (programa estimulação cognitiva e sensorial)</li></ul> Trabalhar histórias de vida através de reminiscências	<ul style="list-style-type: none"><li>•Integração do utente na resposta social</li><li>•Promoção do desenvolvimento pessoal e social e de bem -estar</li><li>•Retardar o envelhecimento e perda de capacidades motoras, cognitivas e sensoriais.</li><li>•Estimular, manter e melhorar o desempenho cognitivo do idoso</li><li>•Aumentar a autonomia nas atividades de vida diária</li><li>•Evitar desconexão com o meio envolvente</li><li>•Reduzir o stress e diminuir as alterações psicológicas e comportamentais advindas da</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Semanalmente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Psicóloga</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Material de desgaste e escritório (papel, canetas tinteiros)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 200 euros (anuais material)</li><li>• 30 euros por sessão</li></ul>



**AHDPA**  
associação humanitária dos doentes  
de parkinson e alzheimer  
centro de dia

## Plano de Atividades Gerais 2021

### Dias Comemorativos

		demência ou do envelhecimento				
<b>Terapia Ocupacional</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Teoria da integração sensorial</li><li>•Estimulação e reabilitação física e cognitiva</li><li>•Treino de AVIDs</li><li>•Pintura</li><li>• Modelagem</li><li>•Jardinagem</li><li>•Teatro</li><li>• Culinária</li><li>• Treino de competências cognitivas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Estimular a atividade cerebral para retardar os efeitos da perda de memória e velocidade perceptiva</li><li>•Valorizar o papel do idoso e reforçar a sua auto-estima</li><li>•Retardar a perda de capacidades motoras e cognitivas</li><li>•Manutenção das competências de motricidade fina e global</li><li>•Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas.</li><li>•Manutenção das competências de atenção e concentração</li><li>•Estimulação dos sentidos através de atividades que permitam aos idosos o conhecimento de novas texturas e materiais</li><li>•Manutenção da memória</li></ul>	•Semanalmente	•Terapeuta Ocupacional	<ul style="list-style-type: none"><li>•Material de desgaste para atividades (papel, cartolina, canetas lapis, tintas, pincéis telas, feltro, cola, matéria prima para culinária...)</li><li>•Material para reciclagem</li><li>•Forno , formas, utensílios de cozinha</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•200 euros anuais materiais</li><li>• 40 euros por sessão</li></ul>



**AHDPA**  
associação humanitária dos doentes  
de parkinson e alzheimer  
centro de dia

## Plano de Atividades Gerais 2021

### Dias Comemorativos

		<ul style="list-style-type: none"><li>•Manutenção da independência e autonomia nas atividades AVD'S nos contextos em que o idoso se insere como: vestir/despir, autocuidados, preparar refeições ligeiras</li><li>•Manutenção das competências de praxis e planeamento motor</li></ul>				
<b>Sessões de Fisioterapia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Exercício físico adaptado</li><li>•Exercícios de mobilidade que procurem reabilitar o movimento funcional</li><li>•Potencias o aumento do equilíbrio com exercícios de transferência de peso e apoio unipedal</li><li>•Promover o aumento da resistência ao esforço</li><li>•Tarefas de controlo postural e coordenação motora</li><li>•Massagem terapêutica</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Desenvolver e estimular a destreza física e mental do idoso</li><li>•Sensibilizar os utentes para a importância da atividade física</li><li>•Recuperação/Manutenção dos movimentos e capacidade física</li><li>•Promoção do bem estar físico e psicológico</li></ul>	•Semanalmente	•Fisioterapeuta	<ul style="list-style-type: none"><li>•Papel de marquesa</li><li>•marquesa de massagem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 120 euros (12 rolos marquesa)</li><li>• 55 euros sessão</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>•Exercícios físicos e respiratórios de</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Proporcionar uma atividade que promova</li></ul>	•Pontualmente	•Terapeuta		<ul style="list-style-type: none"><li>• 30 euros</li></ul>



**AHDPA**  
associação humanitária dos doentes  
de parkinson e alzheimer  
centro de dia

## Plano de Atividades Gerais 2021

### Dias Comemorativos

<b>Sessões de Yoga</b>	forma a desenvolver a mobilidade e motricidade fina e grossa.  •Alongamento dos músculos e articulações	bem estar e relaxamento  •Redução do stress e Ansiedade  •Alívio de dores  •Fortalecimento do sistema imunitário  •Equilibra o sistema nervoso  •Desenvolve a capacidade de concentração, atenção e relaxamento  •Estimula a expressão criativa e a imaginação  •Desenvolve espírito de grupo e cooperação  •Promove padrões respiratórios saudáveis				Sessão
	•Utentes incentivados a cantar e a tocar os vários instrumentos musicais à disposição	•Proporcionar uma atividade que promova a alegria e diversão  •Estimular as capacidades vocais e auditivas	•Semanalmente	•Psicóloga/ Musicoterapeuta	•Tablet  •Colunas	• 30 euros Sessão



**AHDPA**  
associação humanitária dos doentes  
de parkinson e alzheimer  
centro de dia

## Plano de Atividades Gerais 2021

### Dias Comemorativos

<b>Sessões de Musicoterapia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Música ao vivo (viola)</li><li>• Vários tipos de música</li><li>• karaoke</li><li>• exploração de instrumentos</li><li>• comunicação através do instrumento e da música</li></ul>	<p>dos idosos</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trabalhar a atenção, as capacidades motoras e de coordenação</li><li>• Desenvolver a criatividade e capacidades artísticas</li><li>• Estimulação da memória através da reminiscência</li><li>• Estimular a comunicação</li><li>• Promover as relações interpessoais e de partilha com outras instituições</li><li>• Trabalhar emoções</li></ul>			<ul style="list-style-type: none"><li>• Instrumentos musicais (guitarra, pandeireta, ferrinhos, maracas...)</li><li>• Letras de músicas</li><li>• Máquina Fotográfica</li><li>• Cadeiras</li></ul>	
<b>Sessões de Dança terapia/ Dança Sénior</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estimular as capacidades físicas e artísticas do idoso através da dança</li><li>• Vários tipos de dança</li><li>• Dança adaptada</li><li>• Dança Sénior</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Promover momentos de lazer e de bem estar</li><li>• Estimular o idoso a nível motor, Treino de praxias</li><li>• Desenvolver a criatividade e capacidades artísticas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Semanalmente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Psicóloga/ Musicoterapeuta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tablet</li><li>• Colunas</li><li>• Internet</li><li>• TV</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 30 euros Sessão</li></ul>



**AHDPA**  
associação humanitária dos doentes  
de parkinson e alzheimer  
centro de dia

## Plano de Atividades Gerais 2021

### Dias Comemorativos

	<ul style="list-style-type: none"><li>•danças circulares</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estimulação da memória através da reminiscência</li></ul>			<ul style="list-style-type: none"><li>•Luzes</li><li>•Máquina Fotográfica</li></ul>	
<b>Serviço de Apoio ao Cuidado</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Gabinete/Grupo de apoio ao cuidador</li><li>•Partilha</li><li>•Suporte</li><li>• Informação</li><li>•Estratégias</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Apoiar e auxiliar os utentes e familiares no processo e institucionalização, promovendo a sua integração/adaptação</li><li>•Promoção das relações de cooperação entre família/instituição</li><li>•Promoção da partilha entre cuidadores</li><li>•Promover um ambiente humanizado e confortável.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Pontual (individual sempre que se justifique)</li><li>•Trimestral (Dinâmica de Grupo)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Psicóloga e outros colaboradores e/ou técnicos convidados.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Material de desgaste (papel, canetas ,tinteiros, chá, águas, café e bolos)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•120 euros (anuais)</li></ul>
<b>Box dos Saberes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Leitura de Histórias</li><li>•Poemas</li><li>•Contos populares</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Recordar vivências</li><li>•Valorizar o papel da Poesia</li><li>•Relembrar hábitos, costumes e experiências</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Semanalmente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Amigos da AHDPA/Voluntários</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Livros</li><li>•Tablet</li><li>•Máquina Fotográfica</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Sem custos</li></ul>



**AHDPA**  
associação humanitária dos doentes  
de parkinson e alzheimer  
centro de dia

## Plano de Atividades Gerais 2021

### Dias Comemorativos

		<ul style="list-style-type: none"><li>•Promover momentos de lazer</li><li>•Estimular a oralidade</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>•Colaboradores AHDPA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Cadeiras</li><li>•Coluna</li></ul>	
<b>Animação Livre</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Horas de convívio</li><li>•Jogos de tabuleiro</li><li>•Jogos tradicionais</li><li>•Leitura</li><li>• Programas TV</li><li>•Ouvir musica</li><li>•Visionamento de filmes antigos</li><li>•Mini-massagem de relaxamento</li><li>•Informática</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Incentivar o desenvolvimento da capacidade de raciocínio e memória</li><li>•Valorizar o papel do idoso, reforçar a sua autoestima</li><li>•Promover momentos de lazer e bem estar</li><li>•Promover recordações e lembranças culturais dos idosos</li><li>•Contribuir para o interação do idoso com as novas tecnologias</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Diariamente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Amigos da AHDPA;</li><li>•Colaboradores AHDPA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Computador</li><li>•Colunas</li><li>•Máquina Fotográfica</li><li>•Jogos variados</li><li>•TV</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Sios life (mensalidade);</li><li>•Materiais variados: Jogos, verniz, creme, etc (custo a analisar)</li></ul>



**AHDPA**  
associação humanitária dos doentes  
de parkinson e alzheimer  
centro de dia

## Plano de Atividades Gerais 2021

### Dias Comemorativos

	<ul style="list-style-type: none"><li>•Jogos SiosLife</li><li>•Cantinho da Beleza</li><li>•Atelier de Culinária</li><li>•Atelier de Jardinagem</li><li>•Atelier de costura</li></ul>					
<b>Atividades de convívio no exterior</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atividades Lúdicas, socioculturais do quotidiano</li><li>• Festas</li><li>• Aniversários</li><li>• Tradições</li><li>• Passeios e visitas ao exterior: calçada de Quarteira, circuito de Vilamoura, parque de Loulé, parque da Alameda em Faro, museus, exposições, parques temáticos, passeio de comboio turístico.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recordar costumes e tradições populares</li><li>• Estimular relacionamentos intra e inter grupais</li><li>• Proporcionar momentos de lazer</li><li>• Promover parcerias</li><li>• Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências</li><li>• Aumentar o contacto com a natureza</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A Agendar de acordo com as datas festivas, estação do ano e realização dos eventos socioculturais a ter lugar na comunidade;</li><li>• A agendar de acordo com eventos de a ser realizados com / ou por outros parceiros institucionais</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Animadora</li><li>• Amigos do AHDPA;</li><li>• Colaboradores AHDPA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alimentação</li><li>• Coluna</li><li>• Tablet</li><li>• materiais recicláveis e de desgaste ( para decoração temática alusiva às datas/ temas festivos)</li><li>• Carrinha</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Custos associados à alimentação e ao combustível extra, necessário para deslocação à comunidade ou a outras instituições</li><li>• Pretende-se pedir apoio para o transporte a um parceiro</li></ul>





**AHDPA**  
associação humanitária dos doentes  
de parkinson e alzheimer  
centro de dia

## Plano de Atividades Gerais 2021

### Dias Comemorativos

	<ul style="list-style-type: none"><li>•concertos e bailes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Permitir novas descobertas</li><li>•Combater o sedentarismo</li><li>•Promover momentos de lazer</li></ul>				quando o número de utentes for superior ao limite de lugares da carrinha da Associação;
<b>Apoiar Boas Causa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realização de atividades no âmbito da promoção da Associação e angariação de fundos:</li><li>•Dinamização de Web site da Associação</li><li>•Panfletos de divulgação</li><li>•Panfletos informativos</li><li>•Promoção do Centro de Dia AHDPA nas redes sociais: Facebook, Instagram</li><li>•Angariar apoios e parceiros</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Promoção da Associação e Parceiros</li><li>• Realização de atividades em parcerias</li><li>•Realização de atividades de informação, sensibilização e divulgação</li><li>• Realização de atividades de formação</li><li>•Angariação de fundos de apoio às atividades do centro de dia</li><li>•Aluguer dos espaços e serviços da associação (criação ginásio, gabinete de massagem/fisioterapia e relaxamento, 2 gabinetes/salas de reunião/formação)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•A Realizar ao longo do ano de acordo com datas festivas e disponibilidade de parceiros</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Amigos do AHDPA</li><li>•Colaboradores AHDPA</li><li>•Parceiros sociais</li><li>•Outros parceiros</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Computador</li><li>•Alimentos e aluguer de espaço</li><li>•Realização de obra de ampliação de espaço do centro de dia, que possibilite a criação de dois gabinetes/salas grandes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Pretende-se pedir apoio à CML e a outros parceiros ;</li></ul>



**AHDPA**  
associação humanitária dos doentes  
de parkinson e alzheimer  
centro de dia

## Plano de Atividades Gerais 2021

### Dias Comemorativos

	<ul style="list-style-type: none"><li>•Realização de eventos solidários: caminhadas, palestras, jantares almoços, lanches, arraiais, torneios,...</li><li>ações de formação, ações de sensibilização,workshops, rentabilização</li></ul>				onde poderão ser realizadas ações de formação.	
--	--	--	--	--	--	--



**AHDPA**  
associação humanitária dos doentes  
de parkinson e alzheimer  
centro de dia

## Plano de Atividades Gerais 2021

### Dias Comemorativos

### Dias Comemorativos

CALENDARIZAÇÃO	TEMA	ATIVIDADE	OBJETIVO
<b><u>JANEIRO</u></b>			
6	Dia de Reis	<ul style="list-style-type: none"><li>•Exposição de coroas realizadas pelos utentes</li><li>•Convidar jovens para cantar as Janeiras com os utentes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Relembrar costumes e vivências</li><li>•Desenvolver as capacidades artísticas</li><li>•Intergeracionalidade</li></ul>
31	Dia do Mágico	<ul style="list-style-type: none"><li>• Show de magia e lanche partilhado</li><li>•Mágico Convidado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Diversão</li><li>•Convívio/partilha</li><li>•Capacidades de Atenção e Memória</li></ul>
<b><u>FEVEREIRO</u></b>			
14	Dia de S. Valentim	<ul style="list-style-type: none"><li>•Ilustrar cartões com o tema do amor e amizade e construir uma mensagem</li><li>•Decorar a sala com balões em formato de coração.</li><li>•Lanche "Romântico"</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Expressar sentimentos</li><li>•Promover momentos de alegria</li></ul>
16	Comemoração do carnaval	<ul style="list-style-type: none"><li>•Atividades de trabalhos manuais relacionadas com o tema,</li><li>• Desfile de Carnaval</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Relembrar costumes e vivências</li></ul>
<b><u>MARÇO</u></b>			
8	Dia Internacional da Mulher	<ul style="list-style-type: none"><li>•Tornar as mulheres ainda mais bonitas: look fashion e</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Valorizar o papel da Mulher</li></ul>



**AHDPA**  
associação humanitária dos doentes  
de parkinson e alzheimer  
centro de dia

## Plano de Atividades Gerais 2021

### Dias Comemorativos

		<p>cuidados de beleza com maquilhagem e cabeleireiro</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Homenagem a todas as mulheres</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Partilha da História da origem do dia da mulher</li><li>•Conhecer e relembrar qual o papel da mulher na sociedade ao longo dos anos</li></ul>
19	Dia do Pai	<ul style="list-style-type: none"><li>• Homenagem a todos os pais, mesmo os que já partiram</li><li>• Reforçar a nova imagem e empenho dos pais de hoje em dia (bem mais presente nas tarefas domésticas e educação dos filhos)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Valorizar o papel do idoso enquanto Pai de família</li><li>• Relembrar vivências</li><li>•Promoção de afetos</li></ul>
20	Início da Primavera Dia Internacional da Felicidade	<ul style="list-style-type: none"><li>•Para simbolizar a Primavera fazer uma coroa de flores para colocar na cabeça das senhoras e no pescoço dos senhores.</li><li>•Preparar uma coreografia com musica alegre</li><li>•Lanche alusivo à Primavera</li><li>• Passeios ao exterior na natureza</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas</li><li>•Promover o sentido de orientação no espaço e no tempo, situando o idoso na estação do ano</li></ul>
21	Dia Mundial da Poesia Dia da árvore	<ul style="list-style-type: none"><li>• Declamação de poemas aos utentes</li><li>• Criação conjunta de poemas com os utentes</li><li>• Plantar uma árvore no jardim</li><li>• Falar da importância e significado da própria vida</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valorizar o papel da poesia</li><li>• Relembrar experiências e vivencias</li><li>• Promover a interação e a criatividade</li><li>• Trabalhar funções de memória e linguagem</li></ul>
27	Dia do Teatro	<ul style="list-style-type: none"><li>• Convidar atores para vir ao Centro representar uma pequena peça ou, se possível, levar os utentes ao</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Relembrar hábitos e experiências</li><li>•Promover o convívio</li></ul>



**AHDPA**  
associação humanitária dos doentes  
de parkinson e alzheimer  
centro de dia

## Plano de Atividades Gerais 2021

### Dias Comemorativos

		<p>teatro.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Recordar atores favoritos dos nossos utentes</li><li>• Jogos de “imitação”</li></ul>	
<b><u>ABRIL</u></b>			
<b>6</b>	Dia Mundial da Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"><li>• Convidar fisioterapeuta para fazer exercícios adaptados</li><li>• Falar da importância do exercício físico</li><li>• Almoço saudável Vegan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Promover a importância da atividade física</li></ul>
<b>11</b>	Dia Mundial do Doente de Parkinson	<ul style="list-style-type: none"><li>• Angariar donativos</li><li>• Organizar e proporcionar um passeio aos nossos utentes (por exemplo: Zoomarine)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sensibilizar e informar a população acerca da Doença de Parkinson</li><li>• Proporcionar momentos de lazer</li></ul>
<b>12</b>	Páscoa	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atividades de trabalhos manuais relacionadas com o tema</li><li>• Decorar o Centro de Dia</li><li>• Jogo Caça ao Tesouro, com ovos de chocolate</li><li>• Lanche temático</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Relembrar tradições</li></ul>
<b>29</b>	Dia Internacional da Dança	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aula de dança com professor convidado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Promover as capacidades motoras e artísticas do idoso</li></ul>
<b><u>MAIO</u></b>			
<b>1</b>	Celebrar o Dia do Trabalhador	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lembrar as profissões de cada elementos</li><li>• Jogos didáticos acerca das diversas profissões</li><li>• Proporcionar um dia especial à equipa de trabalho</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Relembrar experiências</li><li>• Promover convívio e socialização</li></ul>



**AHDPA**  
associação humanitária dos doentes  
de parkinson e alzheimer  
centro de dia

## Plano de Atividades Gerais 2021

### Dias Comemorativos

<b>1º Domingo (2 Maio)</b>	Dia da Mãe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atividades de trabalhos manuais relacionadas com o tema</li><li>• Homenagem a todas as mães</li><li>• Preparar uma surpresa em conjunto com os filhos dos utentes: videochamada ou mensagens nas redes sociais.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valorizar os laços afetivos</li></ul>
<b>15</b>	Dia da Família	<ul style="list-style-type: none"><li>• Participação dos utentes num desenho sobre a família: pinturas, colagens.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fortalecer e estimular os aços afetivos entre utente/família</li></ul>
<b><u>JUNHO</u></b>			
<b>13</b>	Santos Populares – S. António	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leitura de quadras populares alusivas ao tema</li><li>• Elaborar trabalhos manuais alusivos aos santos populares</li><li>• Marcha e/ou cantos populares realizada pelos utentes</li><li>• Arraial no espaço exterior</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Relembrar vivências</li><li>• Estimular as capacidades artísticas do idoso</li><li>• Valorizar e reviver tradições populares</li></ul>
<b>23</b>	Santos Populares – S. João		
<b>29</b>	Santos Populares – S. Pedro		
<b><u>JULHO</u></b>			
<b>20</b>	Dia da Amizade	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atividades de trabalhos manuais relacionadas com o tema</li><li>• Reforçar o significado da amizade na vida de cada um</li><li>• Surpreender os amigos dos nossos utentes com um telefonema ou mensagem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fortalecer as relações e laços de amizade</li><li>• Valorizar e aumentar a auto estima do idoso</li></ul>



**AHDPA**  
associação humanitária dos doentes  
de parkinson e alzheimer  
centro de dia

## Plano de Atividades Gerais 2021

### Dias Comemorativos

26	Dia dos Avós	<ul style="list-style-type: none"><li>• A importância do papel dos avós na vida dos netos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reforçar o papel dos avós no seio familiar e na comunidade</li></ul>
<b>AGOSTO</b>			
12	Dia Internacional da Juventude	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogos tradicionais</li><li>• Relembrar a nossa criança interior</li><li>• Pedir aos utentes ou aos familiares para trazerem fotos da sua juventude</li><li>• Convívio entre idosos e crianças</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recordar a juventude</li><li>• Valorizar as capacidades do idoso</li><li>• Intergeracionalidade</li></ul>
19	Dia da Fotografia	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tirar fotos a preto e branco, escolher vestuário e cenários referentes ao ano em que nasceu a fotografia.</li><li>• Atividades alusivas ao tema</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Promover a auto estima e autoconfiança</li><li>• Relembrar o percurso histórico da fotografia e máquinas fotográficas de outros tempos</li></ul>
<b>SETEMBRO</b>			
21	Dia Mundial da Doença de Alzheimer	<ul style="list-style-type: none"><li>• Passeio Solidário/ passeio de barco e almoço especial</li><li>• Caminhada solidária</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sensibilizar a comunidade para as patologias do foro neurológico</li><li>• Promover momentos de lazer</li></ul>
29	Dia do Coração	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vinda de um enfermeiro fazer uma sessão de esclarecimento</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Relembrar o utente os cuidados a ter com a saúde</li></ul>
<b>OUTUBRO</b>			
1	Dia do Idoso/Dia Internacional da Música	<ul style="list-style-type: none"><li>• Convidar um artista para vir fazer uma homenagem aos nossos idosos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valorizar o papel do idoso na sociedade e as suas capacidades</li></ul>



**AHDPA**  
associação humanitária dos doentes  
de parkinson e alzheimer  
centro de dia

## Plano de Atividades Gerais 2021

### Dias Comemorativos

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Lanche acompanhado de musica e dança</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Promover momentos de lazer e convívio</li></ul>
16	Dia da Alimentação	<ul style="list-style-type: none"><li>• Convidar um Nutricionista para nos vir elucidar e ajudar a ter uma alimentação mais saudável.</li><li>• Jogar e “brincar” com os alimentos, construindo um prato para cada refeição</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valorizar a alimentação equilibrada</li></ul>
28	Dia Mundial da 3ª Idade	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogos didáticos</li><li>• Atividades lúdicas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Promover e valorizar o papel do idoso na comunidade</li><li>• Estimular a sua auto estima e autoconfiança</li></ul>
<b><u>NOVEMBRO</u></b>			<ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul>
5	Dia Mundial do Cinema	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ir ao cinema com direito a pipocas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Promover lembrança de experiências</li></ul>
11	Dia de S. Martinho	<ul style="list-style-type: none"><li>• Magusto no Centro de Dia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proporcionar momentos de lazer e convívio</li><li>• Relembrar vivências</li></ul>
<b><u>DEZEMBRO</u></b>			
25	Natal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Semana de Atividades artísticas alusivas à época natalícia</li><li>• Decoração alusiva ao Natal</li><li>• Almoço volante e Lanche de Natal com alguns convidados, nomeadamente a família, Direção e Patrocinadores.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Relembrar e valorizar tradições e costumes</li><li>• Estimular a criatividade do idoso</li></ul>

**Observações:** Plano sujeito a alterações de acordo com os meios e recursos disponíveis; Poderão ainda ser realizadas outras atividades extra constantes na previsão do Plano de Atividades de 2021 da AHDPA; Nos dias de feriado em que o Centro de Dia esteja fechado a atividade realiza-se durante os dias úteis da semana correspondentes ao dia festivo em questão.