



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

Plano de Atividades Gerais 2022

Dias Comemorativos

TEMA	ATIVIDADE	OBJETIVO	CALENDARIZAÇÃO	RECURSOS		
				HUMANOS	MATERIAIS	FINANCEIROS
Estimulação Cognitiva e Sensorial	<ul style="list-style-type: none">•Avaliação•Acompanhamento psicológico•Reabilitação cognitiva (programa estimulação cognitiva e sensorial) Trabalhar histórias de vida através de reminiscências	<ul style="list-style-type: none">•Integração do utente na resposta social•Promoção do desenvolvimento pessoal e social e de bem -estar•Retardar o envelhecimento e perda de capacidades motoras, cognitivas e sensoriais.•Estimular, manter e melhorar o desempenho cognitivo do idoso•Aumentar a autonomia nas atividades de vida diária•Evitar desconexão com o meio envolvente•Reduzir o stress e diminuir as alterações psicológicas e comportamentais advindas da	<ul style="list-style-type: none">• Semanalmente	<ul style="list-style-type: none">•Psicóloga	<ul style="list-style-type: none">•Material de desgaste e escritório (papel, canetas tinteiros)	<ul style="list-style-type: none">• 200 € (anuais em material)• 40 euros por sessão



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

Plano de Atividades Gerais 2022

Dias Comemorativos

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



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

Plano de Atividades Gerais 2022

Dias Comemorativos

		<ul style="list-style-type: none">•Manutenção da independência e autonomia nas atividades AVD'S nos contextos em que o idoso se insere como: vestir/despir, autocuidados, preparar refeições ligeiras•Manutenção das competências de praxis e planeamento motor				
Sessões de Fisioterapia	<ul style="list-style-type: none">•Exercício físico adaptado•Exercícios de mobilidade que procurem reabilitar o movimento funcional•Potencias o aumento do equilíbrio com exercícios de transferência de peso e apoio unipedal•Promover o aumento da resistência ao esforço•Tarefas de controlo postural e coordenação motora•Massagem terapêutica	<ul style="list-style-type: none">•Desenvolver e estimular a destreza física e mental do idoso•Sensibilizar os utentes para a importância da atividade física•Recuperação/Manutenção dos movimentos e capacidade física•Promoção do bem estar físico e psicológico	<ul style="list-style-type: none">•Semanalmente	<ul style="list-style-type: none">•Fisioterapeuta	<ul style="list-style-type: none">•Papel de marquesa•marquesa de massagem	<ul style="list-style-type: none">• 200 (anuais em materiais)• 50 euros sessão



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

Plano de Atividades Gerais 2022

Dias Comemorativos

Sessões de Yoga	<ul style="list-style-type: none">•Exercícios físicos e respiratórios de forma a desenvolver a mobilidade e motricidade fina e grossa.•Alongamento dos músculos e articulações	<ul style="list-style-type: none">•Proporcionar uma atividade que promova 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	•Pontualmente	•Terapeuta		• 30€ sessão
------------------------	---	--	---------------	------------	--	--------------



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

Plano de Atividades Gerais 2022

Dias Comemorativos

Sessões de Musicoterapia	<ul style="list-style-type: none">• Utentes incentivados a cantar e a tocar os vários instrumentos musicais à disposição• Música ao vivo (viola)• Vários tipos de música• karaoke• exploração de instrumentos• comunicação através do instrumento e da música	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar uma atividade que promova a alegria e diversão• Estimular as capacidades vocais e auditivas dos idosos• Trabalhar a atenção, as capacidades motoras e de coordenação• Desenvolver a criatividade e capacidades artísticas• Estimulação da memória através da reminiscência• Estimular a comunicação• Promover as relações interpessoais e de partilha com outras instituições• Trabalhar emoções	<ul style="list-style-type: none">• Semanalmente	<ul style="list-style-type: none">• Psicóloga/ Musicoterapeuta	<ul style="list-style-type: none">• Tablet• Colunas• Instrumentos musicais (guitarra, pandeireta, ferrinhos, maracas...)• Letras de músicas• Máquina Fotográfica• Cadeiras	<ul style="list-style-type: none">• 30 euros Sessão



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

Plano de Atividades Gerais 2022

Dias Comemorativos

Sessões de Dança terapia/ Dança Sénior	<ul style="list-style-type: none">• Estimular as capacidades físicas e artísticas do idoso através da dança• Vários tipos de dança• Dança adaptada• Dança Sénior• danças circulares	<ul style="list-style-type: none">• Promover momentos de lazer e de bem estar• Estimular o idoso a nível motor , Treino de praxias• Desenvolver a criatividade e capacidades artísticas• Estimulação da memoria através da reminiscência	<ul style="list-style-type: none">• Semanalmente	<ul style="list-style-type: none">• Psicóloga/ Musicoterapeuta e/ou Animador Musical	<ul style="list-style-type: none">• Tablet• Colunas• Internet• TV• Luzes• Máquina Fotográfica	<ul style="list-style-type: none">• 30 euros Sessão
Serviço de Apoio ao Cuidado	<ul style="list-style-type: none">• Gabinete/Grupo de apoio ao cuidador• Partilha• Suporte• Informação• Estratégias	<ul style="list-style-type: none">• Apoiar e auxiliar os utentes e familiares no processo e institucionalização, promovendo a sua integração/adaptação• Promoção das relações de cooperação entre família/instituição• Promoção da partilha entre cuidadores• Promover um ambiente humanizado e confortável.	<ul style="list-style-type: none">• Pontual (individual sempre que se justifique)• Trimestral (Dinâmica de Grupo)	<ul style="list-style-type: none">• Psicóloga e outros colaboradores e/ ou técnicos convidados.	<ul style="list-style-type: none">• Material de desgaste (papel, canetas ,tinteiros, chá, águas, café e bolos)	<ul style="list-style-type: none">• 120 euros (anuais)



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

Plano de Atividades Gerais 2022

Dias Comemorativos

Box dos Saberes	<ul style="list-style-type: none">•Leitura de Histórias•Poemas•Contos populares	<ul style="list-style-type: none">•Recordar vivências•Valorizar o papel da Poesia•Relembrar hábitos, costumes e experiências•Promover momentos de lazer•Estimular a oralidade	<ul style="list-style-type: none">•Semanalmente	<ul style="list-style-type: none">•Amigos da AHDPA/Voluntários•Colaboradores AHDPA	<ul style="list-style-type: none">•Livros•Tablet•Máquina Fotográfica•Cadeiras•Coluna	<ul style="list-style-type: none">•Sem custos
Animação Livre	<ul style="list-style-type: none">•Horas de convívio•Jogos de tabuleiro•Jogos tradicionais•Leitura• Programas TV•Ouvir musica	<ul style="list-style-type: none">•Incentivar o desenvolvimento da capacidade de raciocínio e memória•Valorizar o papel do idoso, reforçar a sua autoestima•Promover momentos de lazer e bem estar•Promover recordações e lembranças	<ul style="list-style-type: none">•Diariamente	<ul style="list-style-type: none">•Amigos da AHDPA;•Colaboradores AHDPA	<ul style="list-style-type: none">•Computador•Colunas•Máquina Fotográfica•Jogos variados•TV	<ul style="list-style-type: none">•Sios life (mensalidade);•Materiais variados: Jogos, verniz, creme, etc (custo a analisar)



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

Plano de Atividades Gerais 2022

Dias Comemorativos

	<ul style="list-style-type: none">• Visionamento de filmes antigos• Mini-massagem de relaxamento• Informática• Jogos SiosLife• Cantinho da Beleza• Atelier de Culinária• Atelier de Jardinagem• Atelier de costura	<p>culturais dos idosos</p> <ul style="list-style-type: none">• Contribuir para a interação do idoso com as novas tecnologias				
Atividades de convívio no exterior	<ul style="list-style-type: none">• Atividades Lúdicas, socioculturais do quotidiano• Festas• Aniversários	<ul style="list-style-type: none">• Recordar costumes e tradições populares• Estimular relacionamentos intra e inter grupais• Proporcionar momentos de lazer	<ul style="list-style-type: none">• A Agendar de acordo com as datas festivas, estação do ano e realização dos eventos socioculturais a ter lugar na comunidade;	<ul style="list-style-type: none">• Animadora• Amigos do AHDPA;	<ul style="list-style-type: none">• Alimentação• Coluna• Tablet• materiais recicláveis e de desgaste	<ul style="list-style-type: none">• Custos associados à alimentação e ao combustível extra, necessário para deslocação à comunidade



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

Plano de Atividades Gerais 2022

Dias Comemorativos

	<ul style="list-style-type: none">•Tradições•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.•concertos e bailes.	<ul style="list-style-type: none">•Promover parcerias•Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências•Aumentar o contacto com a natureza•Permitir novas descobertas•Combater o sedentarismo•Promover momentos de lazer	<ul style="list-style-type: none">•A agendar de acordo com eventos de a ser realizados com / ou por outros parceiros institucionais	<ul style="list-style-type: none">•Colaboradores AHDPA	<p>(para decoração temática alusiva às datas/ temas festivos)</p> <ul style="list-style-type: none">•Carrinha	<p>ou a outras instituições</p> <ul style="list-style-type: none">•Pretende-se pedir apoio para o transporte a um parceiro quando o número de utentes for superior ao limite de lugares da carrinha da Associação;
<p>Apoiar Boas Causa</p>	<ul style="list-style-type: none">• Realização de atividades no âmbito da promoção da Associação e angariação de fundos:•Dinamização de Web site da Associação•Panfletos de divulgação	<ul style="list-style-type: none">•Promoção da Associação e Parceiros• Realização de atividades em parcerias•Realização de atividades de informação, sensibilização e divulgação• Realização de atividades de formação	<ul style="list-style-type: none">•A Realizar ao longo do ano de acordo com datas festivas e disponibilidade de parceiros	<ul style="list-style-type: none">•Amigos do AHDPA•Colaboradores AHDPA•Parceiros sociais	<ul style="list-style-type: none">•Computador•Alimentos e aluguer de espaço•Realização de obra de ampliação de espaço do	<ul style="list-style-type: none">•Pretende-se pedir apoio à CML e a outros parceiros ;



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

Plano de Atividades Gerais 2022

Dias Comemorativos

	<ul style="list-style-type: none">•Panfletos informativos•Promoção do Centro de Dia AHDPA nas redes sociais: Facebook, Instagram•Angariar apoios e parceiros•Realização de eventos solidários: caminhadas, palestras, jantares almoços, lanches, arraiais, torneios,... ações de formação, ações de sensibilização, workshops, rentabilização	<ul style="list-style-type: none">•Angariação de fundos de apoio às atividades do centro de dia•Aluguer dos espaços e serviços da associação (criação ginásio, gabinete de massagem/fisioterapia e relaxamento, 2 gabinetes/salas de reunião/formação)		<ul style="list-style-type: none">•Outros parceiros	centro de dia, que possibilite a criação de dois gabinetes/salas grandes onde poderão ser realizadas ações de formação.	
--	--	---	--	---	---	--



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

Plano de Atividades Gerais 2022

Dias Comemorativos

Dias Comemorativos

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



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

Plano de Atividades Gerais 2022

Dias Comemorativos

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



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

Plano de Atividades Gerais 2022

Dias Comemorativos

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



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

Plano de Atividades Gerais 2022

Dias Comemorativos

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



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

Plano de Atividades Gerais 2022

Dias Comemorativos

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



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

Plano de Atividades Gerais 2022

Dias Comemorativos

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

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 2022 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.