

Mês	Data comemorativa/ Tema	Objetivos específicos	Descrição das atividades	Destinatários
Janeiro	Comemoração do Dia de Reis	Relembrar hábitos e costumes; Promover o convívio.	Visita dos alunos da Universidade Sénior (cantar as Janeiras).	Utentes da ERPI e Centro de Dia
	Preparação do Carnaval	Promover atividades criativas e expressivas; Fomentar a participação ativa dos idosos.	Confeção dos fatos e decorações de carnaval	Utentes da ERPI e Centro de Dia
	Apresentação do livro "Memórias Benedita 1947"	Fomentar o gosto pelo património literário e cultural; Promover o espírito crítico e de partilha de ideias.	Leitura de excertos e testemunhos, pela autora do livro, aos utentes bem como reflexão e discussão de ideias sobre os mesmos.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
Fevereiro	Carnaval	Relembrar hábitos, costumes e vivências oriundas do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Promover o convívio; Desenvolver a criatividade e as capacidades artistas e plásticas.	Baile de Carnaval com as IPSS's do concelho	Utentes da ERPI e Centro de Dia
			Baile de Carnaval na Instituição	Utentes da ERPI, Centro de Dia e SAD Voluntários e colaboradores
Março	Dia da Mulher	Valorizar as utentes da instituição promovendo a interação e a coesão grupal.	Passeio destinado somente a utentes do sexo feminino ao Museu da Comunidade Concelhia da Batalha.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
	Dia do Pai	Valorizar os utentes da instituição promovendo a interação e a coesão grupal.	Passeio destinado somente a utentes do sexo masculino a local a definir.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
	Dia da Poesia	Descobrir/redescobrir a poesia e fomentar a partilha e a comunicação.	Convívio com poetas da comunidade e declamação de poesias.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
	Peregrinação ao Santuário "Senhor da Pedra" - Óbidos	Promover encontros e/ou reencontros com a vida espiritual e religiosa; Promover atividades de cariz religioso; Promover momentos de reflexão.	Visita à Igreja Jubilar – Santuário "Senhor da Pedra", no âmbito das celebrações da quaresma.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
	Rito das Boas Festas	Celebrar a páscoa num ambiente de festa num contexto familiar.	Cerimónia religiosa presidida pelo pároco seguida de lanche convívio.	Utentes da ERPI e Centro de Dia SAD Famíliares, Voluntários e colaboradores

Mês	Data comemorativa/ Tema	Objetivos específicos	Descrição das atividades	Destinatários
Março	“Cuidar de quem Cuida”	Valorizar os colaboradores da instituição e promover a coesão grupal dos mesmos.	Workshop de Maquilhagem para as colaboradoras da instituição, seguido de um lanche convívio.	Colaboradores
	Criação de um espaço de jardinagem	Promover o convívio intergeracional; Criar um espaço da responsabilidade e do interesse dos utentes.	Pintura de vasos e plantação de ervas aromáticas, com a colaboração de um grupo de crianças do Centro Social e Paroquial da Benedita.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
Abril	Passeio anual das IPSS's	Promover o convívio entre os utentes das várias instituições e o seu bem-estar.	Passeio organizado pelas IPSS's do concelho com almoço convívio em local a designar.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
	Tarde dançante	Promover o convívio entre os utentes das várias instituições e o seu bem-estar; Estimular a expressão corporal.	Baile com a temática “Desporto” com as IPSS's do concelho, a realizar no Centro Comunitário da Benedita.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
	Torneio de jogos tradicionais	Promover o convívio entre os utentes das várias instituições e o seu bem-estar; Proporcionar momentos de lazer; Reviver tradições e valorizar o património cultural.	Torneio de jogos tradicionais a realizar entre as várias instituições seniores do concelho de Alcobaça, durante o mês de Abril, Maio e Junho.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
	Dia da Saúde	Sensibilizar para os benefícios do exercício físico e participação ativa na vida social, proporcionando encontros intergeracionais.	Caminhada pelas ruas da Vila com crianças do Centro Social Paroquial da Benedita.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
	Feira do Livro	Participar em atividades da comunidade; Promover o conhecimento e o interesse pelas atividades locais.	Participação ativa e visita à XIV edição da Feira do Livro, na Benedita.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
Maio	Dia do Museu	Fomentar o interesse pelo património cultural e adquirir novos conhecimentos.	Visita a um Museu a designar.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
	Preparação dos Santos Populares	Promover atividades criativas e expressivas; Fomentar a participação ativa dos idosos.	Elaboração de todos os enfeites e decorações. Confeção dos fatos para as marchas e acessórios.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
	Caminhada Sénior	Favorecer o desenvolvimento psico-motor; Melhorar e aumentar a mobilidade; Promover o convívio.	Caminhada na Praia de S. Martinho, com a participação dos utentes das IPSS's do concelho.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
	Caminhadas semanais	Comemorar o mês do coração e sensibilizar para os benefícios do exercício físico	Caminhadas pelas ruas da Benedita.	Utentes da ERPI e Centro de Dia

Mês	Data comemorativa/ Tema	Objetivos específicos	Descrição das atividades	Destinatários
Maio	Torneio de jogos tradicionais	Promover o convívio entre os utentes das várias instituições e o seu bem-estar; Proporcionar momentos de lazer; Reviver tradições e valorizar o património cultural.	Torneio de jogos tradicionais a realizar entre as várias instituições seniores do concelho de Alcobaça, durante o mês de Abril, Maio e Junho.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
Junho	Dia da Criança	Proporcionar encontros intergeracionais; Estimular a expressão corporal e a criatividade.	Dramatização de uma peça de teatro para as crianças do Centro Social Paroquial da Benedita.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
	Conferência “Humanizar e dignificar o idoso em tempo de crise”	Despertar para a necessidade do cuidado e responsabilidade face às realidades socioeconómicas vulneráveis; Alertar para os aspetos humanos e dignidade ética nos cuidados ao idoso.	Conferência a realizar no CCGS no âmbito das comemorações do aniversário da Instituição destinada aos cuidadores formais e informais, técnicos da área social e de saúde e comunidade em geral.	Comunidade em geral
	Aniversário da instituição	Comemorar o Aniversário da Instituição e proporcionar o convívio entre os utentes, familiares e colaboradores.	Missa do Doente e do Idoso da freguesia na Igreja Paroquial seguida de animação musical e lanche convívio na Instituição.	Utentes da ERPI, Centro de Dia e SAD Familiares Colaboradores e voluntários
	Santos Populares na Instituição	Comemorar os Santos Populares e promover o convívio entre utentes e familiares.	Desfile das Marchas populares com os utentes, seguido de sardinhada e animação musical.	Utentes da ERPI, Centro de Dia e SAD Familiares Colaboradores e voluntários
	Torneio de jogos tradicionais	Promover o convívio entre os utentes das várias instituições e o seu bem-estar; Reviver tradições e valorizar o património cultural.	Torneio de jogos tradicionais a realizar entre as várias instituições seniores do concelho de Alcobaça, durante o mês de Abril, Maio e Junho.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
	Santos Populares com IPSS's do concelho	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos e promover o convívio entre utentes das IPSS's do concelho.	Almoço convívio com a tradicional sardinha assada seguido de desfile das Marchas populares das instituições participantes e animação musical.	Utentes da ERPI, Centro de Dia e SAD
Julho	Churrasco com IPSS's do concelho	Promover o convívio entre utentes das IPSS's do concelho	Almoço convívio ao ar livre com churrasco e animação musical.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
	Desporto Sénior	Promover o exercício físico na terceira idade e a interação com a comunidade.	Sessões de ginástica ao ar livre promovidas pela Câmara Municipal de Alcobaça.	Utentes da ERPI e Centro de Dia

Mês	Data comemorativa/ Tema	Objetivos específicos	Descrição das atividades	Destinatários
Agosto	Jogos de Água	Proporcionar momentos de lazer e convívio entre utentes e fomentar o espírito de equipa entre os mesmos.	Conjunto de provas relacionadas com a temática da água onde cada equipa tenta enfrentar desafios divertidos e refrescantes.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
	Passeios à praia	Proporcionar uma saída da instituição e contribuir para momentos de lazer típicos da estação do ano.	Visita às praias da região e lanche convívio.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
	Desporto Sénior	Promover o exercício físico na terceira idade e a interação com a comunidade local.	Sessões de ginástica ao ar livre promovidas pela Câmara Municipal de Alcobaça.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
Setembro	Passeio Sénior	Promover a interação com a comunidade local e conhecer novos locais.	Passeio anual organizado pela Câmara Municipal de Alcobaça para todos os idosos do concelho.	Utentes da ERPI, Centro de Dia e SAD
	Caminhada na Foz do Arelho	Dar a conhecer novos locais e dar a conhecer o património cultural da região.	Passeio à praia da Foz do Arelho para comemorar o Dia Mundial do Mar.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
Outubro	Almoço do Dia do Idoso com IPSS's do concelho	Promover o convívio entre os utentes das várias instituições e proporcionar-lhes um dia diferente.	Almoço convívio no restaurante com animação musical.	Utentes da ERPI, Centro de Dia e SAD
	Dia do Idoso na Instituição	Valorizar a pessoa idosa e promover o convívio entre utentes e familiares.	Animação musical e lanche convívio com familiares.	Utentes da ERPI, Centro de Dia, SAD Familiares, Voluntários e colaboradores
	Tarde dançante	Promover o convívio entre os utentes das várias instituições e o seu bem-estar; Estimular a expressão corporal e a criatividade.	Baile temático com as IPSS's do concelho, a realizar no Valado dos Frades.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
	Passeio Mensal	Dar a conhecer novos locais e dar a conhecer o património cultural da região.	Visita a local a designar.	Utentes da ERPI, Centro de Dia SAD
Novembro	Peregrinação a Fátima	Visitar o Santuário e proporcionar momentos de reflexão e de encontro pessoal.	Visita ao Santuário e participação na Missa na Capela das Aparições.	Utentes da ERPI, Centro de Dia e SAD
	Dia de Todos os Santos	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.	Lanche com as tradicionais iguarias da época festiva.	Utentes da ERPI
	Missa dos Fiéis Defuntos	Homenagear os entes já falecidos dos utentes e antigos utentes da instituição.	Missa na capela da instituição.	Utentes da ERPI e Centro de Dia

Mês	Data comemorativa/ Tema	Objetivos específicos	Descrição das atividades	Destinatários
Novembro	Dia de São Martinho	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.	Comemoração do S. Martinho com o tradicional magusto e animação musical.	Utentes da ERPI, Centro de Dia e SAD
	Passeio Mensal	Dar a conhecer novos locais e dar a conhecer o património cultural da região.	Visita a local a designar.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
	Teatro interativo	Promover o convívio entre os utentes das várias instituições e o seu bem-estar.	Visualização de um teatro sénior, com a participação dos utentes das IPSS's do concelho.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
Dezembro	Preparação do Natal	Desenvolver a criatividade, sentido crítico e motricidade fina reutilizando e reciclando materiais diversos.	Elaboração das decorações do espaço, convites para a festa, ensaios do teatro, etc.	Utentes da ERPI e Centro de Dia
	Festa de Natal	Celebrar o Natal num ambiente de festa e incentivar o convívio entre os utentes, colaboradores e familiares.	Festa com a participação no programa de animação (teatros, danças, etc) seguida de lanche convívio.	Utentes da ERPI e Centro de Dia SAD Familiares, Voluntários e colaboradores
	Ceia de Natal	Incentivar a partilha e o convívio entre os utentes da instituição.	Jantar de Natal na Instituição com a participação do Pároco da freguesia.	Utentes da ERPI
	Missa de Natal	Promover a participação na celebração da tradição religiosa.	Celebração da Eucaristia na Capela da instituição.	Utentes da ERPI