



**PLANO SEMANAL - CENTRO DE DIA**

<b>Horário</b>	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Manhã 10H00-11H30</b>	<b>Pintura</b>	<b>Estimulação Cognitiva</b>	<b>Estimulação Cognitiva</b>	<b>Grupo Coral</b>	<b>Estimulação Cognitiva</b>
			<b>Jogo Perguntas e Respostas</b>		<b>Jogos de Memória Visual</b>
<b>* Atividades Sujeitas a Alterações</b>					
<b>Tarde 14H00-15H30</b>	<b>Ginástica</b>	<b>Tai - Chi</b>	<b>loga</b>	<b>Expressão Plástica</b>	<b>Ginástica de Reabilitação</b>
	<b>Câmara Municipal</b>	<b>Câmara Municipal</b>	<b>Espaço T</b>	<b>Espaço T</b>	



ASSOCIAÇÃO A.T.I. – AMIGOS DA TERCEIRA IDADE

## PLANO DE ATIVIDADE – CENTO DE DIA

<b><i>6 de janeiro</i></b>	<b>Dia de Reis</b>
<b><i>8 de janeiro</i></b>	<b>Dia da Fotografia</b>
<b><i>13 de fevereiro</i></b>	<b>Dia da Rádio</b>
<b><i>4 de março</i></b>	<b>Carnaval</b>
<b><i>21 de março</i></b>	<b>Dia Mundial da Árvore</b>
<b><i>27 de março</i></b>	<b>Dia Mundial do Teatro</b>
<b><i>28 e 29 de abril</i></b>	<b>Dia Mundial do Sorriso e da Dança</b>
<b><i>5 de maio</i></b>	<b>Dia Mundial da Língua Portuguesa</b>
<b><i>15 de maio</i></b>	<b>Dia da Família</b>
<b><i>11 de junho</i></b>	<b>Dia do Senhor de Matosinhos</b>



**ASSOCIAÇÃO A.T.I. – AMIGOS DA TERCEIRA IDADE**

<b><i>27 de julho</i></b>	<b>Dia Mundial dos Avós</b>
<b><i>25 de setembro</i></b>	<b>Dia Mundial do Sonho</b>
<b><i>29 de setembro</i></b>	<b>Dia Mundial do Coração</b>
<b><i>1 de outubro</i></b>	<b>Dia Internacional do Idoso</b>
<b><i>16 de outubro</i></b>	<b>Dia Mundial da Alimentação</b>
<b><i>5 de novembro</i></b>	<b>Dia Mundial do Cinema</b>
<b><i>11 de novembro</i></b>	<b>Dia de São Martinho</b>
<b><i>23 de dezembro</i></b>	<b>Celebrar o Natal</b>



ASSOCIAÇÃO A.T.I. – AMIGOS DA TERCEIRA IDADE

### PLANO SEMANAL - CENTRO DE CONVÍVIO

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Tarde 15H00-16H00	Ginástica	Grupo Coral	Ginástica	Rancho Folclórico	Tai-Chi
Tarde 16H00-17H00	Jogos Tradicionais	Grupo de Cavaquinhos	Grupo de Teatro	Jogos Tradicionais	Jogos Tradicionais
<b>* Atividades Sujeitas a Alterações</b>					



ASSOCIAÇÃO A.T.I. – AMIGOS DA TERCEIRA IDADE

## PLANO DE ATIVIDADE – CENTO DE CONVÍVIO

<b><i>7 de janeiro</i></b>	<b>Canto de Janeiras – Grupo Coral</b>
<b><i>8 de fevereiro</i></b>	<b>8º aniversário do Rancho Típico</b>
<b><i>14 de fevereiro</i></b>	<b>Declamação de poemas</b>
<b><i>1 e 4 de março</i></b>	<b>Baile de Carnaval</b>
<b><i>19 de março</i></b>	<b>Dia do Pai</b>
<b><i>29 de março</i></b>	<b>Assembleia Geral Ordinária</b>
<b><i>5 de abril</i></b>	<b>Torneio de Dominó</b>
<b><i>19 de abril</i></b>	<b>Festa da Páscoa e 29º aniversário do Grupo Coral</b>
<b><i>26 de abril</i></b>	<b>Passeio Convívio</b>
<b><i>3 de maio</i></b>	<b>44º aniversário – Música ao vivo</b>



**ASSOCIAÇÃO A.T.I. – AMIGOS DA TERCEIRA IDADE**

<b><i>4 de maio</i></b>	<b>Eucaristia pelos utentes e associados falecidos</b>
<b><i>24 de maio</i></b>	<b>Passeio a Fátima</b>
<b><i>14 de junho</i></b>	<b>“Vamos Jogar à malha”</b>
<b><i>24 de junho</i></b>	<b>Festas Joaninas – Marcha popular</b>
<b><i>26 de julho</i></b>	<b>Dia dos Avós - Passeio Sazonal</b>
<b><i>13 de setembro</i></b>	<b>Visita ao MUMMA – Museu da Memória de Matosinhos</b>
<b><i>4 de outubro</i></b>	<b>Desfolhada – Rancho Típico da Amorosa</b>
<b><i>11 de outubro</i></b>	<b>Festa dos Idosos</b>
<b><i>15 de novembro</i></b>	<b>Festas de S. Martinho – 10º aniversário do Grupo de Cavaquinhos</b>
<b><i>29 novembro</i></b>	<b>Assembleia Geral Ordinária</b>
<b><i>6 de dezembro</i></b>	<b>Concerto de Natal – Música ao Vivo</b>



<b>13 de dezembro</b>	<b>Festa de Natal</b>
-----------------------	-----------------------

### **OUTRAS ATIVIDADES**

<b><i>Sessões de Cinema</i></b>	<b>Cinema Português e Cinema Internacional</b>
<b><i>Intercâmbios Escolares</i></b>	<b>Atividades para promover a relação intergeracional</b>
<b><i>Equiterápia</i></b>	<b>Estabelecer um protocolo com o Centro Hípico</b>
<b><i>Grupo de Teatro</i></b>	<b>Promover a atividade da representação</b>
<b><i>Clube de Xadrez</i></b>	<b>Estimulação cognitiva através do jogo</b>
<b><i>Clube de Leitura</i></b>	<b>Promover a leitura de pequenas histórias e desenvolver trabalhos a partir destes</b>
<b><i>Informática para todos</i></b>	<b>Desenvolver competências nas tecnologia de informação e comunicação</b>
<b><i>“É tempo da história...”</i></b>	<b>Aprofundar e partilhar momentos da nossa história nacional e local</b>



**ASSOCIAÇÃO A.T.I. – AMIGOS DA TERCEIRA IDADE**

<b><i>“No meu tempo é que era...”</i></b>	<b>Podcast sobre a sociedade portuguesa no século XX</b>
<b><i>Formações temáticas</i></b>	<b>Promover formação em diversas áreas sociais e culturais</b>
<b><i>Visitas culturais</i></b>	<b>Visita a lugares de interesse cultural</b>
<b><i>Gastronomia</i></b>	<b>Dias temáticos de comida típica e regional</b>