

# janeiro 2026

DOC-N-02

CENTRO DE ATIVIDADES  
SANTA CRUZ DO DOURO  
SECRETARIA DE CORRESPONDÊNCIA  
15/10/2025  
nº 3490

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
			<b>1</b> <b>DIA DE ANO NOVO</b>	<b>2</b> ERPI e CD - Dia Internacional da Paz (Desejos para 2026) ERPI - Fisioterapia	<b>3</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>4</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>5</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>6</b> ERPI e CD - Cantar os Reis ERPI - Fisioterapia	<b>7</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>8</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>9</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>10</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>11</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>12</b> ERPI e CD - Dia Internacional do Obrigado (Agradecer às colaboradoras através de uma mensagem simples) ERPI - Fisioterapia	<b>13</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>14</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>15</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>16</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>17</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>18</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>19</b> ERPI e CD - Dia Internacional do Riso (ver uma comédia) ERPI - Fisioterapia	<b>20</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>21</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>22</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>23</b> ERPI e CD - Dia da Escrita à Mão (Treinar a escrita através de fichas de trabalho, cópias, treinar a assinatura) ERPI - Fisioterapia	<b>24</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>25</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>26</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>27</b> ERPI e CD - Dia Internacional do Vinho do Porto - descobrir a história e dar a provar ERPI - Fisioterapia	<b>28</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>29</b> ERPI e CD - Dia Mundial do Puzzle — realizar um puzzle XXL ERPI e CD - Oficina de Estética ERPI - Fisioterapia	<b>30</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>31</b> ERPI - Convívio Familiar	



CENTRO DE ATIVIDADES  
SANTA CRUZ DO DOURO



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES  
OCUPACIONAIS E DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

# fevereiro 2026

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
						<b>1</b> ERPI - Convívio Familiar Assistir à Eucaristia
<b>2</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>3</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>4</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>5</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>5</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>7</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>8</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>9</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>10</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>11</b> ERPI e CD - Dia Internacional do Doente - assinalar o dia com Eucaristia e Santa Unção ERPI - Fisioterapia	<b>12</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>13</b> ERPI e CD - Desfile de Carnaval de Eiriz ERPI - Fisioterapia	<b>14</b> ERPI - Convívio Familiar ERPI - Dia dos Afetos	<b>15</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>16</b> ERPI e CD - Baile de Carnaval ERPI - Fisioterapia	<b>17</b> <b>ENTRUDO</b>	<b>18</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo, Início da Quaresma ERPI - Fisioterapia	<b>19</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>20</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>21</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>22</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>23</b> ERPI e CD - Dia do Pensamento - o que diria às gerações mais novas? ERPI - Fisioterapia	<b>24</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>25</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>26</b> ERPI e CD - Oficina de Estética ERPI - Fisioterapia	<b>27</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>28</b> ERPI - Convívio Familiar	



CENTRO DE ATIVIDADES  
OCUPACIONAIS E DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES  
OCUPACIONAIS E DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

# março 2026

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
						1 ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
2 ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	3 ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	4 ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	5 ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	6 ERPI e CD - Dia Mundial da Saúde - Fazer uma caminhada no exterior e um lanche saudável ERPI - Fisioterapia	7 ERPI - Convívio Familiar.	8 ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia ERPI - Dia Mundial da Mulher
9 ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	10 ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	11 ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	12 ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	13 ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	14 ERPI - Convívio Familiar	15 ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
16 ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	17 ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	18 ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	19 ERPI e CD - Dia de São José (Pai) ERPI - Fisioterapia	20 ERPI e CD - Dia da Felicidade - O que te faz feliz?	21 ERPI - Convívio Familiar ERPI - Início da Primavera	22 ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
23 ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	24 ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	25 ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	26 ERPI e CD - Oficina de Estética ERPI - Fisioterapia	27 ERPI e CD - Dia Mundial do Teatro - Criar uma peça ou convidar um grupo	28 ERPI - Convívio Familiar	29 ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
30 ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	31 ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia					



CENTRO DE ATIVIDADES  
E DESENVOLVIMENTO PESSOAL



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES  
OCUPACIONAIS E DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

# abril 2026

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
		<b>1</b> ERPI e CD - Dia das Mentiras - Partilhar memórias; Criar uma dinâmica - Destas 3 respostas qual é mentira - sobre os utentes, colaboradores ou temáticas gerais ERPI - Fisioterapia	<b>2</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>3</b> <b>SEXTA FEIRA SANTA</b>	<b>4</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>5</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia <b>PÁSCOA</b>
<b>6</b> ERPI e CD - Dia Mundial da Atividade Física - aula de ginástica ao ar livre ERPI - Fisioterapia	<b>7</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>8</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>9</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>10</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>11</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>12</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>13</b> ERPI e CD - Dia Mundial do Beijo - Oferecer beijos/ cumprimentar as pessoas que passam ERPI - Fisioterapia	<b>14</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>15</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>16</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>17</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>18</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>19</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>20</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>21</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>22</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>23</b> ERPI e CD - Dia Mundial do Livro - Visitar uma biblioteca, incentivar à prática de leitura; Atividade de leitura para o grupo ERPI - Fisioterapia	<b>24</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>25</b> ERPI - Convívio Familiar <b>DIA DA LIBERDADE</b>	<b>26</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>27</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>28</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>29</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>30</b> ERPI e CD - Oficina de Estética ERPI - Fisioterapia			



CENTRO DE ATIVIDADES DE RECUPERAÇÃO E INTEGRAÇÃO SOCIAL  
 onde tudo acontece



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES  
 OCUPACIONAIS E DE  
 DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

# maio 2026

Picure  
Sulga

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
				<b>1</b> <b>DIA DO TRABALHADOR</b> ERPI - Terço	<b>2</b> ERPI - Convívio Familiar; Terço	<b>3</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia; Terço; Comemoração do Dia da Mãe
<b>4</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>5</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora, Terço ERPI - Fisioterapia	<b>6</b> ERPI e CD - Dia Internacional sem dieta - Criar uma sobremesa ou prato para depois desfrutar em grande Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>7</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>8</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>9</b> ERPI - Convívio Familiar; Terço	<b>10</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia; Terço
<b>11</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>12</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora, Terço ERPI - Fisioterapia	<b>13</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>14</b> ERPI e CD - Visita à Capela da Nossa Senhora do Martírio ERPI - Fisioterapia	<b>15</b> ERPI e CD - Dia Internacional da Família - Jogos, lanche convívio ERPI - Fisioterapia	<b>16</b> ERPI - Convívio Familiar; Terço	<b>17</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia; Terço
<b>18</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>19</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora, Terço ERPI - Fisioterapia	<b>20</b> ERPI e CD - Dia Mundial do Mar - Visita à praia Terço ERPI - Fisioterapia	<b>21</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>22</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>23</b> ERPI - Convívio Familiar; Terço	<b>24</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia; Terço
<b>25</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>26</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora, Terço ERPI - Fisioterapia	<b>27</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>28</b> ERPI e CD - Oficina de Estética e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>29</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>30</b> ERPI - Convívio Familiar Terço	<b>31</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia; Terço



CENTRO DE ATIVIDADES  
OCUPACIONAIS E DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES  
OCUPACIONAIS E DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

# junho 2026

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
<b>1</b> ERPI e CD - Dia da Criança - recriar jogos que jogavam em criança ERPI - Fisioterapia	<b>2</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>3</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>4</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>5</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>6</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>7</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>8</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>9</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>10</b> <b>DIA DE PORTUGAL</b>	<b>11</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>12</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>13</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>14</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>11</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>12</b> ERPI e CD - Santos Populares - Celebração popular com sardinhada, música, marchas; Criar decoração. ERPI - Fisioterapia	<b>13</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>14</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>15</b> ERPI e CD - Dia Mundial do Vento - Criar cata-ventos e enfeitar os jardins ERPI - Fisioterapia	<b>18</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>17</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>18</b> ERPI e CD - Dia Internacional do Piquenique ERPI - Fisioterapia	<b>19</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>20</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>21</b> ERPI e CD - Início do Verão ERPI - Fisioterapia	<b>22</b> ERPI e CD - Santos Populares - Celebração popular com sardinhada, música, marchas; Criar decoração. ERPI - Fisioterapia	<b>23</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>24</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>25</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>26</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>27</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>28</b> ERPI e CD - Oficina de Estética ERPI - Fisioterapia	<b>29</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>30</b> ERPI - Convívio Familiar	



CENTRO DE ATIVIDADES  
OCUPACIONAIS E DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES  
OCUPACIONAIS E DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

# julho 2026

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
		<b>1</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>2</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>3</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>4</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>5</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia <i>Neuville</i> <i>Picau</i> <i>Silviana</i> <i>Capoteira</i>
<b>6</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>7</b> ERPI e CD - Dia Mundial do Chocolate - fazer uma sobremesa com chocolate ERPI - Fisioterapia	<b>8</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>9</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>10</b> ERPI e CD - Dia Mundial da Pizza - criar pizzas para a refeição ERPI - Fisioterapia	<b>11</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>12</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>13</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>14</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>15</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>16</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>17</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>18</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>19</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>20</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>21</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>22</b> ERPI e CD - Dia Mundial do Cérebro - Atividade de sensibilização - Importância da estimulação cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>23</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>24</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>25</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>26</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia ERPI - Dia dos Avós
<b>27</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>28</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>29</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>30</b> ERPI e CD - Visita à Capela da Nossa Senhora dos Desamparados, Oficina de Estética ERPI - Fisioterapia	<b>31</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia		



CENTRO DE ATIVIDADES  
E DESENVOLVIMENTO PESSOAL



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES  
OCUPACIONAIS E DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

# agosto 2026

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
					1 ERPI - Convívio Familiar	2 ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
3 ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	4 ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	5 ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	6 ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	7 ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	8 ERPI - Convívio Familiar	9 ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
10 ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	11 ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	12 ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	13 ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	14 ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	15 ERPI - Convívio Familiar <b>ASSUNÇÃO DE NOSSA SENHORA</b>	16 ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
17 ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	18 ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	19 ERPI e CD - Dia Mundial da Fotografia - sessão fotográfica e exposição das mesmas ERPI - Fisioterapia	20 ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	21 ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	22 ERPI - Convívio Familiar	23 ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
24 <b>FERIADO MUNICIPAL</b>	25 ERPI e CD - Dia do Gelado - comer um Gelado - Festa de Verão ERPI - Fisioterapia	26 ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	27 ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	29 ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	29 ERPI - Convívio Familiar	30 ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
31 ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia						



CENTRO de Atividades  
Ocupacionais e de Desenvolvimento  
Pessoal

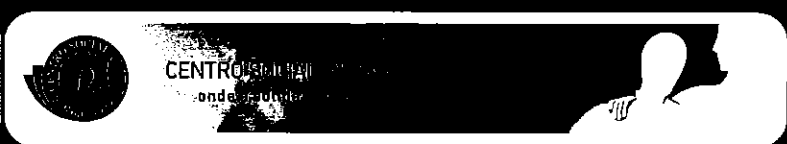


**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS  
E DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

# setembro 2023

Manuale  
Pescaria  
Salomão

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
	<b>1</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>2</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>3</b> ERPI e CD - Visita à Capela da Nossa Senhora da Ajuda ERPI - Fisioterapia	<b>4</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>5</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>6</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>7</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>8</b> ERPI e CD - Dia Internacional da Alfabetização— Realizar fichas de trabalho de estimulação da escrita e Linguagem ERPI - Fisioterapia	<b>9</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>10</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>11</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>12</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>13</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>14</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>15</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>16</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>17</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>18</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>19</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>20</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>21</b> ERPI e CD - Bingo e Terço, Início de Outono ERPI - Fisioterapia	<b>22</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>23</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>24</b> ERPI e CD - Dia Mundial dos Rios - passeio à beira rio, Oficina de Estética ERPI - Fisioterapia	<b>25</b> ERPI e CD - Dia Mundial do Sonho - construir caça-sonhos e colocar neles o sonho dos utentes ERPI - Fisioterapia	<b>26</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>27</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>28</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>29</b> ERPI e CD - Dia Mundial do Coração - visitar um ginásio ERPI - Fisioterapia	<b>30</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia				



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES  
OCUPACIONAIS E DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

# outubro 2026

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
			<b>1</b> ERPI e CD - Dia do Idoso e da Música ERPI - Fisioterapia	<b>2</b> ERPI e CD - Dia Mundial do Sorriso - Criar um painel com o sorriso dos utentes e colaboradores e mensagem ERPI - Fisioterapia	<b>3</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>4</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>5</b> <b>IMPLANTAÇÃO DA REPÚBLICA</b>	<b>6</b> ERPI e CD - Dia do Animal - Atividade com animais; visitar quinta pedagógica ERPI - Fisioterapia	<b>7</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>8</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>9</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>10</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>11</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>12</b> ERPI e CD - Dia Mundial da Visão - Criar jogos de identificação de objetos ou imagens ERPI - Fisioterapia	<b>13</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>14</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>15</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>16</b> ERPI e CD - Dia Mundial do Pão - Visita à Casa do Lavrador ERPI - Fisioterapia	<b>17</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>18</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>19</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>20</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>21</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>22</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>23</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>24</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>25</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>26</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>27</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>28</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>29</b> ERPI e CD - Oficina de Estética ERPI - Fisioterapia	<b>30</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>31</b> ERPI - Convívio Familiar	



CENTRO DE ATIVIDADES  
OCUPACIONAIS E DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES  
OCUPACIONAIS E DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

# novembro 2025

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
						<i>Reunio</i> <i>Picnic</i> <b>1</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia <b>DIA DE TODOS OS SANTOS</b>
<b>2</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>3</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>4</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>5</b> ERPI e CD - Dia Mundial do Cinema - Filme com pipocas ERPI - Fisioterapia	<b>6</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>7</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>9</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>9</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>10</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>11</b> ERPI e CD - Dia de S. Martinho - Assar castanhas numa fogueira como antigamente ERPI - Fisioterapia	<b>12</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>13</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>14</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>15</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>16</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>17</b> ERPI e CD - Dia da Criatividade - Criar uma atividade diferente ou atividade manual onde os utentes possam mostrar a sua criatividade ERPI - Fisioterapia	<b>18</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>19</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>20</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>21</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>22</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>23</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>24</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>25</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>26</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>27</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>28</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>29</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>31</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia						



CENTRO DE APOIO PSICOLÓGICO E SOCIAL  
 onde a vida muda



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS  
 E DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

# dezembro 2026

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
	<b>1</b> RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA	<b>2</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>3</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>4</b> ERPI e CD - Dia da Bolacha - Atividade de culinária com a criação de bolachas ERPI - Fisioterapia	<b>5</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>6</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>7</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>8</b> DIA DA IMACULADA CONCEIÇÃO	<b>9</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>10</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>11</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>12</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>13</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia Almoço de Natal com os familiares dos utentes
<b>14</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>15</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>16</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>17</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>18</b> ERPI e CD - Estimulação Cognitiva ERPI - Fisioterapia	<b>19</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>20</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>21</b> ERPI e CD - Início do Inverno, Dia das Palavras Cruzadas ERPI - Fisioterapia	<b>22</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>23</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>24</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia	<b>25</b> NATAL	<b>26</b> ERPI - Convívio Familiar	<b>27</b> ERPI - Convívio Familiar; Assistir à Eucaristia
<b>28</b> ERPI e CD - Bingo e Terço ERPI - Fisioterapia	<b>29</b> ERPI e CD - Jogos de Atividade Física e Motora ERPI - Fisioterapia	<b>30</b> ERPI e CD - Ginástica de Grupo ERPI - Fisioterapia	<b>31</b> ERPI e CD - Trabalhos Manuais ERPI - Fisioterapia			



CENTRO DE ATIVIDADES  
OCUPACIONAIS E DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES  
OCUPACIONAIS E DE  
DESENVOLVIMENTO PESSOAL**