

Plano de Atividades



“Saber envelhecer é a grande sabedoria da vida. – **Henri Amiel**”

Plano de Atividades 2026

O Plano de Atividades Anual, é uma ferramenta de orientação de um programa que será o guia das atividades e dos projetos da resposta sociais, sendo estas destinadas aos utentes desta Instituição.

Este plano tem como objetivo a animação, como estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa, valorizando as competências, saberes e culturas dos mesmos. No entanto, é importante conhecer os idosos, as suas características pessoais, capacidades, dificuldades e gostos, de forma a participarem com agrado.

A execução das atividades poderá ser influenciada por fatores externos e/ou internos, suscetíveis de condicionar a seu desenvolvimento normal, pelo que, ao longo do ano, poderão ser adotadas algumas alterações que venham a revelar-se necessárias, de acordo com os acontecimentos não programados e com novas atividades, provenientes das parcerias estabelecidas na comunidade, quer formais como informais.

A realização deste plano passa, em grande parte, pelo esforço e pela vontade de todos que trabalham nesta resposta social. A animação de idosos começa quando respeitamos os demais, como seja o direito à suas escolhas, à privacidade, à integração e à participação ativa, nos pormenores da sua vida.

Podemos dividir a animação em diferentes facetas, ou seja, em dez partes, no entanto algumas destas cruzam-se entre elas:

1. Animação física ou motora
2. Animação cognitiva
3. Animação através da expressão plástica
4. Animação através da comunicação
5. Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social
6. Animação lúdica
7. Animação comunitária
8. Animação Espiritual/Religiosa
9. Animação / Atelier de Culinária / confeção e partilha de receitas
10. Atividades externas com parcerias.

Objetivos das Atividades de Animação:

- Exercitar as funções físicas e cognitivas;
- Estimular as capacidades como a memória, atenção, concentração, compreensão verbal, pensamento lógico, visualização e percepção espacial e coordenação psicomotora;
- Melhorar a autonomia e a qualidade de vida física e mental;
- Manter a capacidade funcional, autonomia e independência;
- Promover a participação ativa;
- Melhorar as relações interpessoais e a comunicação;
- Proporcionar uma vida mais ativa e criativa;
- Manter o equilíbrio sócio emocional,
- Ocupação dos tempos livres;
- Promover novas descobertas;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes, culturas do presente e do passado dos idosos, aumentando a sua autoestima e autoconfiança.
- Combater o sedentarismo;

Algumas atividades previstas:

- Leitura individual (jornais e revistas);
- Bordados, rendas, ponto cruz;
- Jogos: cartas, dominó, damas, jogo do galo, jogos de Internet;
- Visionamento de vídeos Temáticos;
- Registo/Conversas informais sobre as memórias passadas;
- Realização de jogos musicais, incentivando o canto e o toque de instrumentos de música;
- Realização de visitas culturais e passeios lúdicos;

- Atividades plásticas;
- Relatar acontecimentos vivenciados ou conhecidos – histórias de vida
- Registrar produções do património literário oral;
- Confeccionar receitas, regionais ou típicos;
- Realização de treino de marcha;
- Ginástica;
- Ida a Feiras e supermercados;
- Passeios a locais de interesse dos idosos;
- Colaboração apoio na decoração das atividades da Instituição Festivas (Festas como sardinhada, Magusto e Festa de Natal).
- Participação em atividades intergeracionais.
- Visitas à da Biblioteca de Gouveia/ Museus da Zona.

Atividades Anuais Estipuladas:

| Atividade | Objetivos | Recursos | Calendário Local |
|------------------------------|--|--|--|
| Festa dos Reis | - Promover momentos recreativos; | - Material de desgaste; | Dia: <u>6 de janeiro</u> Local: Sala Convívio da L.P.H.C.S. Paio |
| Dia do Doente | - Missa - Dedicar o dia à religião promovendo o momento; | - Pároco; | Dia: <u>11 de fevereiro</u> Local: Sala Convívio da L.P.H.C.S. Paio |
| Dia do Amigo/ Namorados | - Promover amizade e afetos; | - Música; - Folhas A4; Feltro; | Dia: <u>14 de fevereiro</u> Local: Sala Convívio da L.P.H.C.S. Paio |
| Festa de Carnaval | - Proporcionar o convívio. | - Enfeites de Carnaval; | Dia: <u>16 de fevereiro</u> Local: Sala Convívio da L.P.H.C.S. Paio |
| Dia Internacional da Mulher; | - Marcar o dia; | - Material de desgaste; - Música; TV; | Dia: <u>9 de março</u> Local: Sala Convívio da L.P.H.C.S. Paio |
| Dia do Pai; | - Relembrar o momento de pai; | - Material de desgaste; (Elaboração de diploma do dia do pai) - Música; TV; | Dia: <u>19 de março</u> Local: Sala Convívio da L.P.H.C.S. Paio |
| Comemorações da Páscoa | - Proporcionar um momento de cariz religioso aos idosos | - Missa. | Dia: <u>6 de abril</u> Local: Sala Convívio da L.P.H.C.S. Paio |
| Dia da mãe | - Recordar momentos de mãe; | - Material de desgaste; (Construção de uma flor) - Música; | Dia: <u>4 de maio</u> Local: Sala Convívio da L.P.H.C.S. Paio |
| Comemorações de Fátima | - Proporcionar momento religioso; | - TV; | Dia: <u>13 de maio</u> Local: Sala Convívio da L.P.H.C.S. Paio |
| Sardinhada | - Reviver tradições; - Proporcionar momento lúdico; | - Material de desgaste Decoração e festa | Dia: Data a Definir <u>junho</u> Local: Sala Convívio da L.P.H.C.S. Paio |

| | | | |
|--|--|---|---|
| Piquenique | - Partilhar momentos de convívio; | - Material de desgaste; - Jogos; - Carrinha | Dia: Datas a Definir Local: Curral do Negro e Senhora dos verdes |
| Dia dos Avós | - Promover o convívio entre avós e netos; | - Material de desgaste; - Músicas; | Dia: <u>27 de julho</u> Local: Sala Convívio da L.P.H.C.S. Paio |
| Passeios de Verão | - Promover contato com o exterior | - Jogos; - Carrinha | Dia e Local: A definir |
| Outono | Desenvolver a criatividade; | - Material de desgaste- Decoração de espaços | Dia: <u>22 de setembro</u> Local: Sala Convívio da L.P.H.C.S. Paio |
| Comemorações do Dia Internacional do Idoso | - Proporcionar momento lúdico; | - Carrinha | Dia: <u>1 de outubro</u> Local: A definir |
| Dia de São Martinho | - Promover momentos de convívio/ Festa; | - Material de desgaste; -Decoração de espaços | Dia: Data a Definir Local: Sala Convívio da L.P.H.C.S. Paio |
| Festa de Natal | - Criar momentos de convívio e viver o verdadeiro espírito natalício/ Festa. | - Material de desgaste - Decoração de espaços -Prendas de natal | Dia: A definir pela instituição; Local: Sala Convívio da L.P.H.C.S. Paio |

Nota: Orçamento Previsto para a Realização das atividades: 1400 euros.

Atividades Semanais:

| Dia da Semana | Atividades | |
|----------------------|-------------------|--|
| 2ª Feira | Manhã | Atelier de Trabalhos Manuais |
| | Tarde | Jogos Diversos |
| 3ª Feira | Manhã | Massagens |
| | Tarde | Atelier de Pintura (Mandalas/ Telas) |
| 4ª Feira | Manhã | Ginástica/ Treino de Marcha |
| | Tarde | Atelier de “Estimulação sensorial” jogos de raciocínio ou Elaboração de Receitas |
| 5ª Feira | Manhã | Ginástica/ Treino de Marcha |
| | Tarde | Exploração de livros, revistas, Realização de Sopa de Letras, Diferenças. |
| 6ª Feira | Manhã | Ginástica/ Treino de Marcha |
| | Tarde | Registos das Atividades no My Sénior. |


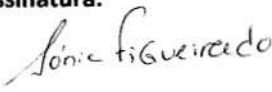
Aniversários dos Utentes - Festejo do dia de aniversário.

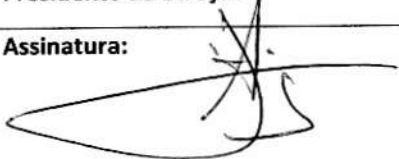
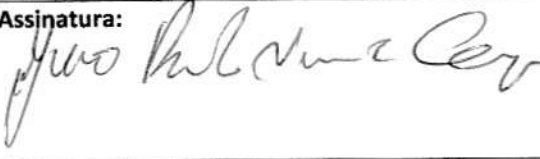
Conclusão:

Para a concretização do plano de atividades, nas Festas, Missas, Passeios entres outras atividades, a Instituição conta com o Apoio da Direção/ Corpos Sociais bem como do Profissionalismo e Dedicção de todas as Colaboradoras desta casa, envolvendo em algumas atividades também os Familiares dos nossos utentes, mantendo sempre um elo de ligação de forma a dar continuidade ao bem estar dos nossos utentes e de forma a que a Instituição continue a satisfazer as necessidades e expectativas de quem nos procura, sendo “Família” o Lema desta casa.



Aprovação do Plano de Atividades 2026:

| | |
|---|--|
| Animadora Sociocultural: | Diretora Técnica: |
| Assinatura:  | Assinatura:  |
| Data: 06/12/2025 | Data: |

| | |
|---|--|
| Presidente da Direção: | Presidente da Assembleia Geral: |
| Assinatura:  | Assinatura:  |
| Data: | Data: 06/12/2025 |