



Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2025

Plano Anual de Atividades de 2025

Estrutura Residencial para Idosos / Centro de Dia / Serviço de Apoio Domiciliário





Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2025

Introdução

A planificação de atividades de animação sociocultural do Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Ponte – França tem como finalidade a ocupação e a participação ativa dos utentes e o seu envolvimento nas atividades e conseqüente desenvolvimento físico, psíquico e motor. De forma a que os utentes se sintam valorizados, úteis e tenham prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação e consciencializando-se do importante contributo que podem adicionar a cada atividade realizada. Combatendo o sedentarismo que na idade idosa implica o manter e/ou agravar as patologias associadas à sua idade e em contrapartida melhorar a qualidade de vida de cada um.

A planificação e realização de atividades tem como finalidade proporcionar uma vida ativa e criativa, combatendo o sedentarismo, melhorando as relações interpessoais e a comunicação com os outros. Tendo assim uma participação ativa na vida da comunidade estimulando a autonomia pessoal e melhorando a autoestima.

Para um processo de envelhecimento ativo, é imprescindível fomentar habilidades através de momentos lúdicos, criativos, interativos, estimulação cognitiva ou mental, física e social.

Neste plano encontra-se um calendário onde estão programadas atividades ao longo do ano, em datas específicas ou que serão realizadas o mais próximo possível do dia ou mês característico para cada atividade.

Em paridade com o Plano anual de atividades já calendarizado, iremos desenvolver com periodicidade semanal um Programa de Intervenção nas seguintes áreas:

- Atividades:
 - Espiritual e Religiosa;
 - Desportiva;
 - Cultural;
 - Lúdica/Recreativa;
 - Intelectuais/Informativas;
 - Sociais;
 - Quotidianas;
 - Saúde e bem-estar.



Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2025

Área/Tipo de Atividade	Objetivos	Resultados
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Espiritual e Religiosa:</u> Atelier Espiritual 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover atividades de cariz religioso - Promover momentos de oração - Possibilitar ao cliente a participação em momentos de índole espiritual - Proporcionar ao cliente manter hábitos religiosos 	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação dos nossos clientes
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Desportiva:</u> Atelier de Atividade Física; Atelier de motricidade fina e grossa 	<ul style="list-style-type: none"> - Promoção de hábitos e prática de atividade física - Promoção de hábitos saudáveis - Combate ao sedentarismo - Estimular a coordenação motora, flexibilidade e o movimento 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Melhorar a motricidade fina
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Cultural:</u> Atelier do Cinema; Atelier Musical; Visionamento de Notícias; visitas a museus 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o dinamismo cultural - Estimular a criatividade - Orientar o cliente no tempo e no espaço - Orientar o cliente sobre a atualidade 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Partilha de conhecimentos e saberes
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Lúdica/Recreativa:</u> Atelier de Expressão Plástica; Atelier de Jogos; Atelier Culinário 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular os gostos e os interesses do cliente - Divertir e ocupar o tempo livre do cliente - Promover o convívio - Divulgar os conhecimentos, artes e saberes - Discussão de receitas e criação de novas 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Convívio - Manter e melhorar a acuidade cognitiva - Divertimento
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Intelectuais/Informativas:</u> Formações; Visionamento de notícias 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar o cliente para temáticas diversificadas - Sensibilizar o cliente para patologias - Proporcionar novos conhecimentos e/ou aprofundar saberes - Aumentar a atividade cerebral - Retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Partilha de conhecimentos e saberes - Manter/adquirir erudições
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Sociais:</u> Dias do calendário do plano; Comemoração dos aniversários; 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o relacionamento interpessoal - Promover a participação ativa - Proporcionar o contato com o meio ambiente 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Convívio - Divertimento



Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2025

<ul style="list-style-type: none"> • <u>Quotidianas</u>: Atelier de Beleza; Visionamento de Televisão 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver práticas para manter rotinas no cliente - Respeitar os hábitos de cada cliente - Aumento da autoestima e do bem-estar do cliente 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Rotinas diárias
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Saúde e bem-estar</u>: Atelier de Sinais Vitais; Atelier Cognitivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação dos sinais vitais - Monitorização de alterações dos sinais vitais - Reabilitar e manter as aptidões físicas, psíquicas, psicomotoras e sensoriais - Melhorar/Recuperar a atividade funcional do dia-a-dia 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Controlar alterações que possam existir



Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2025

Plano Semanal

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Atividade Física	Atividade Religiosa	Atividade Física	Atividade Religiosa	
Almoço				
Atelier de Expressão Plástica (pintura, desenho, recortes, elaboração de decorações alusivas à época, construção de jogos)	Estimulação cognitiva / Motricidade	Atelier de Culinária	Avaliação Sinais Vitais Cuidados de beleza	Comunicação via Videochamada com os Familiares

Nota: Esta planificação pode sofrer alteração conforme alguma atividade temática prevista.



Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2025

Plano Anual de Atividades 2025

Atividade	Descrição	Objetivos	Calendarização	Recursos	Indicadores
Comemoração do Dia de Reis	Festa: Missa e Lanche comemorativo	Promover o convívio	6 de janeiro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial do Puzzle	Realização de puzzle	Treino cognitivo	29 de janeiro Local: CSP - França	Puzzle	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial da Nutella	Crepes de Nutella	Promover o convívio Satisfação pessoal	5 de fevereiro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos culinários	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Europeu 112	Agradecimento Via online	Social	11 de fevereiro Local CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos culinários	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial da Rádio	Ouvir programa do Tio João	Promover o convívio Promover a audição	13 de fevereiro Local CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos culinários	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Comemoração do Carnaval	Elaboração de disfarces de Carnaval e desfile; Lanche comemorativo Possível caracterização Policia e ladrão	Relembrar hábitos, costumes e vivências; Desenvolver a criatividade; Desenvolver a capacidade lúdica; Incrementar a participação ativa dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar	Dia 4 de março Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes



Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2025

Início da Quaresma	Decoração da Instituição alusivo à época religiosa	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Relembrar hábitos, costumes e vivências; reviver tradições religiosas.	Dia 5 de março Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes
Celebração do Dia Internacional da Mulher	SPA e lanche	Proporcionar as utentes um dia relaxante e intenso	Dia 8 de março Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia do Pai	Elaboração de uma lembrança para entregar a todas os pais da instituição	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade	Dia 19 de março Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Início da Primavera	Decoração da instituição de acordo com o tema	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade	Dia 20 de março Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial da árvore	Plantar uma árvore	Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 21 de março Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial do teatro	Ida ao teatro	Potenciar a socialização a partilha de hábitos	Dia 27 de março Local: Bragança	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Nacional do doente com AVC	Informação nas redes	Informação	Dia 31 de março Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial da atividade física	Praticar exercício físico	Promover a estimulação física	Dia 7 de abril Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e	Números de participantes;



Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2025

				recursos materiais	Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial da doença de Parkinson	Informação nas redes	Informação	Dia 11 de abril Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Folar Transmontano	Confeção de um folar transmontano	Potenciar a socialização a partilha de hábitos de confeção do folar transmontano	Dia 15 de abril Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Comemoração da Páscoa	Decoração da instituição de acordo com o tema;	Promover a participação ativa; Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 31 de março Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia da Liberdade	Pintura / reflexão comemorativa	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade; Promover a participação ativa; Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 26 de abril Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Terço	Rezar o terço diariamente	Promover momentos de oração	Dias 1-31 Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia da Mãe	Elaboração de uma lembrança	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade; Promover a participação ativa;	Dia 4 de maio Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes



Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2025

		Partilha de hábitos, costumes e vivências			
Aparições em Fátima	Visualização das cerimónias religiosas pela televisão	Promover momentos de oração; Fomentar a espiritualidade e a religião; Promover a partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 13 de maio Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Internacional da Família	Festa da Família	Potenciar as relações intrafamiliares	Dia 15 de maio Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia internacional do chá	Hora do chá	Promover a socialização	Dia 21 de maio Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia internacional do hambúrguer	Refeição com hambúrguer	Degustação	Dia 28 de maio Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia de Portugal	Identificar todas as cidades de Portugal num mapa.	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade; Promover a participação ativa; Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 11 de junho Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia de Santo António	almoço convívio	Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 13 de junho Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia internacional do piquenique	Lanche convívio	Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 18 de junho Local: a definir...	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes;



Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2025

					Grau de satisfação dos utentes
Início do Verão	Decoração da instituição de acordo com o tema	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade	Dia 20 de junho Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Europeu da Música	Ouvir/cantar música	Estimular o cântico e a audição	Dia 21 de junho Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia de São João	Sardinhada de convívio	Partilha de hábitos, costumes e vivências; promover a participação ativa;	Dia 24 de junho Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia de São Pedro	Lanche convívio	Partilha de hábitos, costumes e vivências; Promover a participação ativa;	Dia 29 de junho Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial do chocolate	Realizar receita com o tema	Degustação	Dia 7 de julho Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial da Pizza	Refeição com hambúrguer	Degustação	Dia 10 de julho Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial dos Avós	Saída a evento	Promover o convívio e a partilha	Dia 26 de julho Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial da Fotografia	Sessão de fotografias	Promover a participação ativa; Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 19 de Agosto Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes



Plano Anual de Atividades

Código:	IMP	
Versão:	01	2025

Início do Outono	Decoração da instituição de acordo com o tema	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade	Dia 22 de setembro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial do Sonho	Realização de «o meu sonho é...»	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade	Dia 25 de setembro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia internacional do idoso	Passeio	Potenciar o convívio e as partilhas	Dia 1 de Outubro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial do riso	Terapia do riso	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade	Dia 3 de Outubro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial do ovo	Degustação	Degustação	Dia 10 de Outubro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Mundial do pão	Elaboração de pão	Estimular a confeção e a partilha de vivências	Dia 16 de Outubro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia Internacional da maçã	Confeccionar bolo de maçã e canela	Potenciar o convívio e as partilhas	Dia 21 de Outubro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
SEMANA DA ALIMENTAÇÃO					

	<h2>Plano Anual de Atividades</h2>		Código:	IMP	
			Versão:	01	2025

Dia de São Martinho	Realização do magusto	Promover o convívio e o bem-estar; Partilha de hábitos, costumes e vivências.	Dia 11 de Novembro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia de dar uma volta	Passeio em local a definir	Promover o convívio e o bem-estar; Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 22 Local: a definir...	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Dia da Bolacha	Confeção de bolachas para o lanche	Partilha de hábitos, costumes e vivências	Dia 4 de Dezembro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Início do Inverno	Decoração da instituição de acordo com o tema; Realização de palavras cruzadas	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade	Dia 21 de Dezembro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Natal	Decoração da instituição de acordo com o tema	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes; Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, imaginação e criatividade	Durante o mês de Dezembro Local: CSP - França	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes
Véspera de Ano Novo	Preparativos	Potenciar as qualidades artísticas dos utentes;	Semana antes do Início do Ano Novo	Colaboradores do Centro e recursos materiais	Números de participantes; Grau de satisfação dos utentes

Nota: Este plano está sujeito a alterações bem como a realização ao longo do ano de atividades lúdico-recreativas, culturais, sociais, intelectuais, formativas, religiosas/ espirituais, desportivas e quotidianas a definir em plano semanal.

A Animadora Sociocultural
