

## Plano de atividades 3ª Idade - Ano 2026

<u>Atividades</u>	<u>Descrição</u>	<u>Periodicidade</u>	<u>Local</u>	<u>Objetivos</u>	<u>Recursos Humanos</u>
Comemoração dos aniversários dos utentes	Realização de um lanche convívio, com bolo de aniversário, no qual se cantará os "Parabéns a você".	Todos os meses aquando o dia de aniversário dos utentes	Centro Social	Preservar a identidade dos Utentes; Desenvolvimento de capacidades ao nível do equilíbrio sócio-emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural.	Diretora; Técnico de Animação Sócio-Cultural; Aj. Ação Direta.
Comemoração do dia dos Reis	Participação no cantar dos Reis.	Janeiro	Centro Social	Promover relações sociais entre Utentes da instituição; Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências; Fomentar o sentimento de presença a um grupo.	Diretora; Técnico de Animação Sócio-Cultural; Aj. Ação Direta.
Comemoração do Inverno	Elaboração de decoração alusiva ao tema.	Janeiro	Centro Social	Realizar atividades criativas; Incrementar a participação ativa dos Utentes.	Diretora; Técnico de Animação Sócio-Cultural; Aj. Ação Direta.
Comemoração do dia de S. Valentim	Diálogo com os idosos sobre a importância do amor e da amizade; Elaboração de doces para convívio da amizade.	Fevereiro	Centro Social	Promover relações sociais entre os Utentes da instituição; Valorização dos sentimentos de amor e da amizade; Estimular as capacidades técnico-manais, criatividade e imaginação.	Diretora; Técnico de Animação Sócio-Cultural; Aj. Ação Direta.
Comemoração do dia de Carnaval	Elaboração de máscaras para o convívio de Carnaval.	Fevereiro	Centro Social	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural em que os Utentes estão inseridos; Contrariar o desenraizamento social dos Utentes; Desenvolver a capacidade lúdica; Realizar atividades criativas; Incrementar a participação ativa dos Utentes; Promover o convívio.	Diretora; Técnico de Animação Sócio-Cultural; Aj. Ação Direta.
Dia do Pai	Oferta de lembranças; Debate sobre o papel do homem na sociedade e na família. Celebração de Eucaristia.	Março	Centro Social	Celebrar o amor do pai; Debater as conquistas e as melhorias trazidas por eles na sociedade e na família em particular; Promover o convívio e estimular as relações sociais.	Diretora; Técnico de Animação Sócio-Cultural; Aj. Ação Direta.

Plano de atividades 3ª Idade - Ano 2026

Celebração da Primavera.	Elaboração de decoração alusiva ao tema.	Março/Abril	Centro Social	Realizar atividades criativas; Incrementar a participação ativa dos Utentes.	Diretora; Técnico de Animação Sócio-Cultural; Aj. Ação Direta.
Comemoração do Dia de Páscoa	Decoração da instituição alusiva época à festiva; Celebração da Missa de Ramos; Almoço com iguarias típicas da época festiva; Oferta de amêndoas.	Abril	Centro Social	Promover o convívio e estimular as relações sociais e religiosas; Viver os valores cristãos; Incrementar a participação ativa dos Utentes.	Diretora; Técnico de Animação Sócio-Cultural; Aj. Ação Direta.
Comemoração do Dia Mundial da Dança	Elaboração e execução de uma dança.	Abril	Centro Social e IPSS do Concelho	Estimular a atividade física dos Idosos; Criar o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão corporal; Desenvolver e estimular as capacidades físicas e artísticas dos utentes. Elaboração de uma dança partilhada nas redes sociais pelas várias IPSS do Concelho.	Diretora; Técnico de Animação Sócio-Cultural; Aj. Ação Direta.
Dia do trabalhador	Dinâmica de grupo acerca das profissões.	Maio	Centro Social	Lembrar a profissão de cada um; Desenvolver a capacidade lúdica.	Diretora; Técnico de Animação Sócio-Cultural; Aj. Ação Direta.
Dia da Mãe	Diálogo com os Utentes sobre o papel da Mãe na família; Oferta de lembranças.	Maio	Centro Social	Celebrar o amor de Mãe; Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos.	Diretora; Técnico de Animação Sócio-Cultural; Aj. Ação Direta.
Comemoração do Dia 13 de Maio	Oração à Nossa Senhora e elaboração de um andor.	Maio	Centro Social	Promover o convívio e estimular as relações sociais e religiosas; Viver os valores Cristãos.	Diretora; Técnico de Animação Sócio-Cultural; Aj. Ação Direta.
Comemoração do Verão	Elaboração de decoração alusiva ao tema.	Junho	Centro Social	Realizar atividades criativas; Incrementar a participação ativa dos Utentes.	Diretora; Técnico de Animação Sócio-Cultural; Aj. Ação Direta.

Plano de atividades 3ª Idade - Ano 2026

Comemoração dos Santos Populares	Festa gastronómica-sardinhalbada; Construção de arcos e balões para a decoração do centro; Realização de quadras populares.	Junho	Centro Social	Desenvolver as aptidões técnico-manauais dos Utentes; Desenvolver a capacidade lúdica; Realizar atividades criativas; Promover o convívio e o bem-estar; Promover o conhecimento da cultura e das tradições.	Diretora; Técnico de Animação Sócio-Cultural; Aj. Ação Direta.
Comemoração do dia dos avós	Mensagens dos netos para os avós.	Julho	Centro Social	Promover a aproximação familiar; Valorizar o papel dos avós na família.	Diretora; Técnico de Animação Sócio-Cultural; Aj. Ação Direta.
Passeio Anual	Passeio anual dos idosos da instituição; Realização de um piquenique.	Agosto	A definir	Estimular a mobilidade dos Idosos e o conhecimento de novos lugares e pessoas; Proporcionar um momento de convívio.	Diretora; Técnico de Animação Sócio-Cultural; Aj. Ação Direta.
Comemoração do Outono	Elaboração de decoração para a Instituição alusiva ao tema.	Setembro	Centro Social	Realizar atividades criativas; Incrementar a participação ativa dos Utentes.	Diretora; Técnico de Animação Sócio-Culturais; Aj. Ação Direta.
Vindimas	Realização de vindimas na quinta da instituição.	Setembro	Quinta do Centro Social	Assegurar as condições de bem-estar dos Utentes; Combater o sedentarismo e desenvolver as capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação articular e muscular.	Diretora; Técnico de Animação Sócio-Cultural; Aj. Ação Direta.
Desfolhada	Realização da desfolhada.	Setembro	Centro Social	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os Utentes estão inseridos; Promover o convívio e o bem-estar; Promover o conhecimento da cultura e das tradições.	Diretora; Técnico de Animação Sócio-Cultural; Aj. Ação Direta.
Comemoração do dia Mundial do Idoso	Lanche convívio; Oferta de lembranças; Debate sobre o papel do Idoso na sociedade e na família. Celebração de Eucaristia.	Outubro	Centro Social	Fomentar a interação grupal; Proporcionar um momento de descontração e convívio; Debater as conquistas e as melhorias trazidas por eles na sociedade; Promover o convívio e estimular as relações sociais.	Diretora; Técnico de Animação Sócio-Cultural; Aj. Ação Direta.
Comemoração do Dia Mundial da Música	Canto de diversas músicas tradicionais.	Outubro	Centro Social	Desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico.	Diretora; Técnico de Animação Sócio-Cultural; Aj. Ação Direta.

*Plano de atividades 3<sup>a</sup> Idade - Ano 2026*

Comemoração do Dia Mundial da Alimentação	Elaboração de uma refeição saudável.	Outubro	Centro Social	Promover a saúde e prevenir a doença nos Utentes; Implementar hábitos de vida saudável.	Diretora; Técnico de Animação Sócio-Cultural; Aj. Ação Direta; Nutricionista.
Comemoração do Dia de São Martinho	Realização de um Magusto; Decoração da instituição alusiva à quadra festiva.	Novembro	Centro Social	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os Utentes estão inseridos; Contrariar o desenraizamento social dos Utentes; Promover o convívio e o bem-estar; Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural.	Diretora; Técnico de Animação Sócio-Cultural; Aj. Ação Direta.
Comemoração do Natal	Decoração da Instituição alusiva à época festiva; Celebração de Eucaristia; Almoço de Natal; Troca de prendas.	Dezembro	Centro Social	Desenvolver as capacidades artísticas e plásticas; Possibilitar a relação de todos com todos, criando uma corrente afetiva; Proporcionar o divertimento, o convívio e a confraternização entre utentes, direção e funcionários; Estabelecer a cooperação, reconhecendo o valor do trabalho em equipa.	Diretora; Técnico de Animação Sócio-Cultural; Aj. Ação Direta.

**Nota:**

É de referir ainda que se realizam semanalmente, e durante todo o ano as seguintes atividades:

Estética (Manicure + Depilação de buço e sobrancelha)

Música

Dança

Estimulação cognitiva

Atelier de culinária

Expressão plástica

Expressão corporal

Estimulação sensorial

Boccia