



ARPI

(Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Santo António do Baldio)

“Movimento e Alegria Todos os Dias”

Plano Anual de Atividades Socioculturais 2026





Índice

Tema.....	3
Fundamentação do tema.....	3
Caracterização do público-alvo.....	4
Objetivos gerais e específicos.....	5
Áreas de animação e objetivos gerais.....	6
Áreas de animação e objetivos gerais.....	7
Áreas de animação e objetivos gerais.....	8
Áreas de animação e objetivos gerais.....	9
Cronograma.....	10
Cronograma.....	11
Plano de atividades comemorativas.....	12
Plano de atividades comemorativas.....	13
Plano de atividades comemorativas.....	14
Plano de atividades comemorativas.....	15
Plano de atividades comemorativas.....	16
Plano de atividades comemorativas.....	17
Plano de atividades comemorativas.....	18
Plano de atividades comemorativas.....	19
Plano de atividades comemorativas.....	20



Plano de atividades comemorativas.....	21
Plano de atividades comemorativas.....	22
Plano de atividades comemorativas.....	23
Plano de atividades comemorativas.....	24
Plano de atividades comemorativas.....	25
Plano de atividades comemorativas.....	26
Plano de atividades comemorativas.....	27
Planeamento de Atividades Rotineiras.....	28
Planeamento de Atividades Rotineiras.....	29
Planeamento de Atividades Rotineiras.....	30
Planeamento de Atividades Rotineiras.....	31
Planeamento de Atividades Rotineiras.....	32
Planeamento de Atividades Rotineiras.....	33
Conclusão.....	34
Validação do conselho de administração.....	35



Tema

“Movimento e Alegria Todos os Dias”

Fundamentação do tema

O tema escolhido para este ano, “Movimento e Alegria Todos os Dias”, reflete a importância de manter uma vida ativa, saudável e feliz. Pretendemos que cada dia seja vivido com energia, boa disposição e vontade de participar, promovendo momentos que estimulem tanto o corpo como o espírito.

Acreditamos que o movimento é essencial para o bem-estar físico e mental. Através de atividades como caminhadas, jogos, ginástica, dança ou simples alongamentos, queremos reforçar a autonomia e a vitalidade de cada idoso. Estas ações ajudam a melhorar a mobilidade, a coordenação e a autoestima, tornando o dia a dia mais dinâmico e positivo.

A alegria surge do convívio e das relações criadas entre todos. Cada atividade é também uma oportunidade para sorrir, conversar, recordar e partilhar experiências. Queremos que o lar seja um espaço de vida, onde cada um se sinta valorizado, útil e feliz.

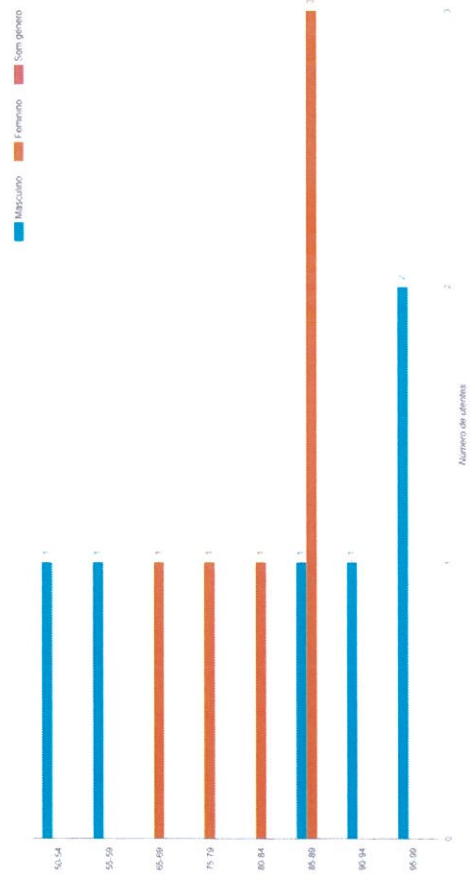
Com este tema, o nosso objetivo é proporcionar um ano cheio de movimento, alegria e bem-estar, onde ninguém fique parado e todos se sintam motivados a participar. Porque quando há movimento, há vida e quando há alegria, há sempre vontade de viver mais e melhor.



Caracterização do Público-Alvo

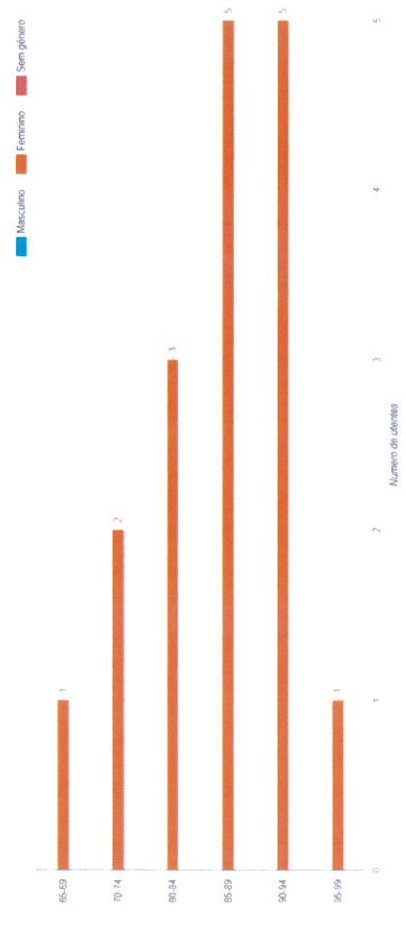
Número de utentes por idades e género

Resposta: Centro de Dia
Em 8 outubro de 2025



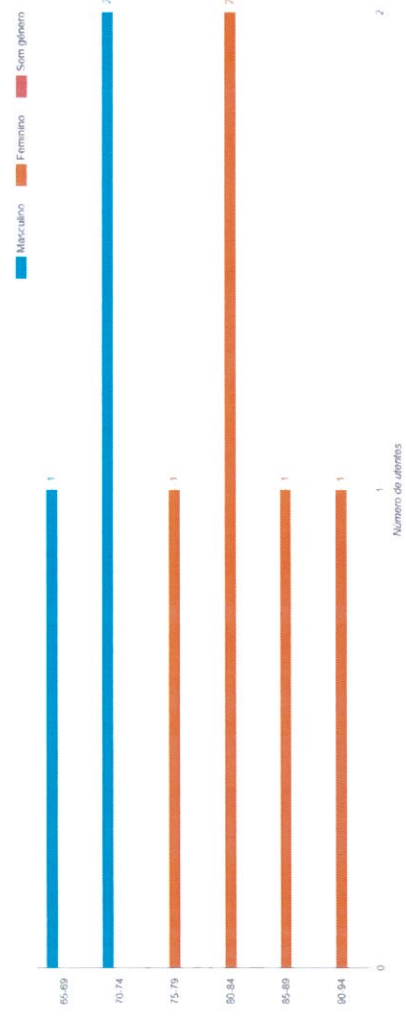
Número de utentes por idades e género

Resposta: Estrutura Residencial
Em 8 outubro de 2025



Número de utentes por idades e género

Resposta: Apoio Domiciliário
Em 8 outubro de 2025





Objetivos Gerais e Específicos

Objetivos Gerais	Promover o bem-estar físico, emocional e social dos utentes, incentivando a prática regular de atividades que estimulem o movimento, a alegria e a participação ativa no dia a dia.
Objetivos Específicos	Estimular a atividade física através de exercícios, caminhadas e jogos que favoreçam a mobilidade e a autonomia.
	Fomentar momentos de alegria e convívio, reforçando os laços de amizade e o espírito de grupo.
	Promover a saúde mental e emocional, através de atividades lúdicas, criativas e de relaxamento.
	Desenvolver a coordenação motora e cognitiva, com dinâmicas que envolvam o corpo e a mente.
	Valorizar as tradições e datas comemorativas, tornando cada dia mais significativo e alegre.
	Estimular a autoestima e o sentido de utilidade, envolvendo os utentes em tarefas e projetos que lhes deem prazer e propósito.
	Favorecer a integração social, incentivando o trabalho em grupo e o contacto com a comunidade.



Áreas de animação e objetivos gerais

Área	Atelier	Objetivos gerais
Cuidados de Imagem	- Atelier de Maquilhagem - Beleza nas Pontas dos Dedos	Atelier de Maquilhagem - Promover o autocuidado e a autoestima através da valorização pessoal - Estimular o bem-estar emocional e a socialização entre os participantes Beleza nas Pontas dos Dedos - Valorizar a imagem pessoal e a higiene individual - Incentivar momentos de relaxamento e convívio
Cultural	- Cinema - Teatro	Cinema - Promover momentos de lazer e descontração - Estimular a reflexão e a partilha de opiniões sobre os filmes visualizados Teatro - Desenvolver a expressão corporal e verbal - Estimular a criatividade e o trabalho em grupo
Desportiva	- Atividades com Balões - Caminhadas em Grupo - Ginástica - Jogos com a Bola - Seniores a Mexer	Atividades com Balões - Estimular a coordenação motora e os reflexos - Promover a diversão e o trabalho em equipa Caminhadas em Grupo - Incentivar a prática regular de atividade física - Promover o convívio e o contacto com o ambiente exterior Ginástica - Melhorar a flexibilidade, o equilíbrio e a mobilidade - Estimular hábitos de vida saudáveis e o bem-estar físico Jogos com Bola - Trabalhar a coordenação motora e a destreza - Fomentar a cooperação e o espírito de grupo Seniores a Mexer - Promover o movimento e o exercício adaptado à idade - Contribuir para a manutenção da autonomia física



Espiritual e/ou Religiosa	- Celebração da Palavra - Missa - Recitação do Terço	Celebração da Palavra - Proporcionar momentos de fé e reflexão espiritual - Reforçar o sentimento de pertença e de comunidade Missa - Satisfazer as necessidades espirituais dos utentes - Estimular a participação e o respeito pelas tradições religiosas Recitação do Terço - Promover a espiritualidade e a serenidade interior - Estimular a concentração e a memória através da oração
	- Aprendizagem Digital - Apresentação Através do Nome - Atelier de Culinária - Atelier de Pintura - Estimulação Cognitiva - Jogo do Bingo - Jogo da Memória - Leitura - Motricidade Fina - O Meu Nome Sempre Comigo - O Nosso Livro de Receitas - Sopa de letras	Aprendizagem Digital - Incentivar o uso de tecnologias de forma simples e segura - Estimular a aprendizagem e a autonomia digital Apresentação Através do Nome - Facilitar o reconhecimento e a integração entre os utentes - Reforçar a memória e o sentimento de identidade Atelier de Culinária - Estimular a partilha de experiências e tradições gastronómicas - Trabalhar a coordenação e a motricidade fina durante as tarefas Atelier de Pintura - Desenvolver a expressão artística e a criatividade - Promover o relaxamento e o bem-estar emocional Estimulação Cognitiva - Reforçar a memória, a atenção e o raciocínio lógico - Prevenir o declínio cognitivo através de exercícios mentais Jogo do Bingo - Estimular a concentração e o raciocínio - Promover a socialização num ambiente lúdico Jogos de Memória - Trabalhar a memória de curto e longo prazo - Fomentar o raciocínio e a atenção Leitura - Incentivar o gosto pela leitura e a interpretação de textos - Estimular a partilha de ideias e experiências



		Motricidade Fina - Desenvolver a precisão e a coordenação manual - Estimular a concentração e a paciência nas tarefas O Meu Nome Sempre Comigo - Reforçar a identidade pessoal e a memória - Estimular o reconhecimento e o sentido de pertença O Nosso Livro de Receitas - Valorizar os saberes e tradições culinárias dos utentes - Promover a partilha e o trabalho colaborativo Sopa de Letras - Estimular a atenção e o raciocínio lógico - Promover o gosto por atividades cognitivas e lúdicas
Lúdico-Recreativa	- Artes Plásticas - Atividades Sensoriais - Jogos e Desafios - Paineis das Memórias	Artes Plásticas - Estimular a criatividade e a expressão pessoal - Promover o relaxamento e a autoestima Atividades Sensoriais - Estimular os cinco sentidos de forma terapêutica - Promover o relaxamento e a consciência corporal Jogos e Desafios - Estimular o raciocínio e a cooperação. - Proporcionar momentos de diversão e partilha Painel das Memórias - Reforçar a identidade pessoal e coletiva - Estimular a memória através da recordação de momentos significativos
Psicomotricidade	- Jogo de Levante os Braços	Jogo de Levante de Braços - Melhorar a força muscular e a coordenação motora - Estimular o movimento e a consciência corporal
Quotidiana	- Arranjos de Costura - Cuidar de Plantas	Arranjos de Costura - Desenvolver a destreza manual e a concentração - Valorizar as capacidades práticas e a autonomia Cuidar de Plantas - Estimular o cuidado e a responsabilidade - Promover o contacto com a natureza e o relaxamento



Saúde	- Avaliação TA - Vacinação	Avaliação TA - Acompanhar o estado de saúde dos utentes - Sensibilizar para a importância da prevenção e controlo da tensão arterial Vacinação - Promover a prevenção de doenças infecciosas - Conscientizar para a importância dos cuidados preventivos
Social	- Atividades Intergeracionais - Convívio - Convívio e Integração - Lanche de Aniversário - Passeios - Valorização e celebração	Atividades Intergeracionais - Promover o convívio entre diferentes gerações - Estimular a partilha de experiências e saberes Convívio - Reforçar os laços sociais e o espírito de grupo - Proporcionar momentos de alegria e interação Convívio e Integração - Facilitar a adaptação e integração de novos utentes - Promover o sentimento de pertença e aceitação Lanche de Aniversário - Valorizar cada utente e celebrar o seu dia especial - Reforçar o convívio e o espírito de comunidade Passeios - Proporcionar contacto com o meio exterior - Estimular o lazer, o bem-estar e a descoberta Valorização e Celebração - Reforçar a autoestima e o reconhecimento pessoal - Promover momentos de celebração e união no grupo



Cronograma

Atividades	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Meses do Ano												
Dia 06 (Dia de Reis)												
Dia 18 (Dia internacional do arroz)												
Dia 21 (Dia mundial da Religião) (22)												
Dia 23 (Dia da Escrita à mão)												
Dias (a definir) (Elaboração de fantasias de Carnaval)												
Dia 05 (Dia mundial da Nutella)												
Dia 13 (Carnaval)												
Dia 14 (Dia dos namorados)												
Dia 22 (Dia do pensamento)												
Dia 8 (Dia internacional da Mulher)												
Dia 19 (Dia do pai)												
Dia 21 (Dia mundial da árvore)												
Dia 29 (Sexta-feira Santa)												
Dia 31 (Páscoa) (01)												
Dia 28 (Dia mundial do teatro)												
Dia 07 (Dia mundial da Saúde)												
Dia 13 (Dia do beijo)												
Dia 14 (Dia internacional do café)												
Dia 25 (Dia da Liberdade)												
Dia 29 (Dia mundial da Dança)												
Dia 01 (Dia do trabalhador)												
Dia 05 (Dia da Mãe) (06)												
Dia 09 (Dia da espiga)												
Dia 15 (Dia internacional da Família)												
Festas da Aldeia												
Dia 01 (Dia da Criança) (03)												
Dia 09 (Dia do chá)												
Dia 10 (Dia de Portugal)												
Dia 13 (Dia de Santo António)												
Dia 24 (Dia de São João)												



Planeamento das Atividades Comemorativas

Mês	Dias Comemorativos	Objetivos das Atividades	Descrição das Atividades	Recursos		Custos
				Materiais	Humanos	
Janeiro	Dia 06 (Dia dos Reis)	- Valorizar e preservar as tradições culturais associadas ao Dia de Reis. - Estimular a criatividade e a motricidade fina através da confeção e decoração das coroas. - Promover o convívio, a alegria e o espírito de grupo entre os utentes. - Proporcionar momentos de bem-estar, memória e partilha num ambiente festivo.	Para assinalar o Dia de Reis, iremos celebrar esta data tradicional de forma alegre e participativa. A atividade começará com a audição das lanteiras nas diferentes salas, relembrando as tradições populares e promovendo um ambiente festivo. De seguida, cada utente irá criar e decorar a sua própria coroa, dando asas à criatividade e ao espírito de partilha. A celebração terminará com um lanche especial, onde será servido o tradicional bolo-rei, simbolizando o convívio e a união entre todos.	-- Cartolina - Tesoura e cola - Lápis de cor e marcadores - Lantejoulas, purpurinas e papel colorido - Fitas, tecido e pedras decorativas - Música das Janeiras (coluna de som) - Bolo rei	Animadora Idosos	Custos associados a material de desgaste utilizado para a realização das atividades, nomeadamente material de papelaria; aquisição de alimentos para as celebrações.
	Dia 18 (Dia Internacional do riso)	- Promover o riso como forma de expressão, descontração e equilíbrio emocional. - Estimular a socialização e o espírito de grupo através do humor e da partilha. - Melhorar o bem-estar físico e psicológico dos utentes. - Criar um ambiente alegre, positivo e participativo no lar.	Para celebrar o Dia Internacional do Riso, será promovida uma atividade dedicada à boa disposição, ao humor e ao bem-estar emocional dos utentes. O dia começará com momentos de descontração, partilha de anedotas e pequenas dinâmicas de grupo que incentivem o riso. De seguida, realizar-se-ão jogos e exercícios de expressão facial e corporal relacionados com o tema, reforçando a alegria e o convívio. A atividade terminará com uma sessão de "riso coletivo", acompanhada de música animada e muita boa energia.	- Cartazes e decorações alusivas ao riso (smileys, frases engraçadas, balões, etc.) - Música animada e colunas de som - Cartas ou papéis com anedotas e adivinhas divertidas - Espelhos para os exercícios de expressão facial - Acessórios divertidos (óculos grandes, chapéus coloridos, narizes de palhaço, etc.) - Máquina fotográfica ou telemóvel para registar os momentos	Animadora Idosos	
	Dia 21 (Dia mundial da religião) (22)	- Promover o respeito e a valorização das diferentes crenças. - Desenvolver a expressão criativa e simbólica.	Cada utente desenha o contorno da sua mão numa cartolina colorida e dentro escreve uma palavra ou frase que associe à fé, à paz ou ao	- Cartolina colorida - Lápis, canetas e marcadores - Tesouras e cola - Cartaz grande para colagem	Animadora Idosos	



Fevereiro		- Reforçar o espírito de grupo e união entre os utentes.	amor (por exemplo: "esperança", "união", "respeito", "Deus", "oração", "luz"). Depois, todas as mãos são recortadas e coladas num grande painel em forma de círculo ou coração, simbolizando a união entre religiões e pessoas.		
	Dia 23 (Dia da Escrita à mão)	- Valorizar a importância da escrita manual como forma de expressão pessoal. - Estimular a motricidade fina e a coordenação. - Promover a partilha de sentimentos e recordações entre os utentes.	Cada utente escreve à mão uma pequena mensagem, frase ou palavra significativa — pode ser algo que goste, um pensamento positivo, um provérbio, ou uma dedicatória a alguém especial. Depois, as frases são decoradas com desenhos, autocolantes ou molduras coloridas e expostas num painel coletivo com o título "As nossas mãos que escrevem histórias".	- Folhas ou cartolina colorida - Canetas, lápis e marcadores - Autocolantes e elementos decorativos - Cartaz ou painel para exposição	Animadora Idosos
	Dias (a definir) (Elaboração de fantasias de Carnaval)	- Estimular a criatividade e a expressão artística dos utentes. - Promover a motricidade fina e a concentração. - Valorizar a individualidade e o espírito festivo do Carnaval. - Fomentar o convívio e a partilha de momentos alegres.	Cada utente elabora a sua própria máscara de Carnaval, podendo escolher cores, formas e decorações ao seu gosto. As máscaras podem ser feitas em cartolina ou moldes pré-cortados, decoradas com tintas, purpurinas, penas, autocolantes e outros materiais criativos. No final, as máscaras serão expostas no lar ou usadas no desfile de Carnaval.	- Cartolina ou moldes de máscara - Tesouras, cola e elásticos - Tintas, marcadores, purpurinas - Penas, lantejoulas, autocolantes e outros enfeites	Animadora Idosos
	Dia 05 (Dia mundial da Nutella)	- Valorizar a gastronomia e tradições locais. - Estimular a memória e a partilha de saberes antigos. - Promover a coordenação motora e o trabalho em grupo. Proporcionar momentos de convívio e prazer à mesa.	Para celebrar o Dia da Burela, realiza-se um ateliê de culinária onde os utentes participam na confeção desta iguaria tradicional. Cada um ajuda numa parte do processo — amassar, moldar ou polvilhar açúcar. Durante a preparação, conversa-se sobre as tradições e memórias associadas a esta doçaria. No final, todos provam as burelas acompanhadas de um chá ou café.	- Ingredientes necessários para a receita das burelas - Utensílios de cozinha (tigelas, colheres, tabuleiros, forno, etc.) - Aventais e luvas - Pratos, guardanapos e toalha de mesa	Animadora Idosos
	Dia 13 (Carnaval)	- Promover a socialização e o convívio entre os utentes.	No Dia de Carnaval, realiza-se um animado baile e desfile de máscaras dentro da instituição. Cada	- Decorações de Carnaval (balões, serpentinas, confetis)	Animadora Idosos



		- Estimular a alegria, o movimento e a expressão individual. - Criar um ambiente festivo e positivo na instituição. - Reforçar o sentimento de pertença e participação nas tradições populares.	- Estimular a expressão de sentimentos positivos e afetos. - Promover o convívio e a empatia entre os utentes e colaboradores. - Desenvolver a escrita e a criatividade. - Valorizar a importância da amizade e do amor em todas as idades.	utente apresenta a máscara ou fantasia que criou previamente, podendo desfilir ao som de músicas típicas de Carnaval. O espaço será decorado com serpentinas, balões e confetis, criando um ambiente alegre e colorido. No final, realiza-se um lanche convívio com bolos e sumos. Para celebrar o Dia dos Namorados, cria-se um "Correio do Amor e da Amizade". Durante a semana anterior, os utentes podem escrever ou ditar pequenas mensagens de carinho, amizade ou gratidão para outros colegas ou funcionários. No próprio dia, as mensagens são entregues de forma simbólica, num ambiente decorado com corações e flores de papel. Pode terminar com um lanche temático e música romântica.	- Aparelho de som e música animada - Lanche (bolos, sumos, café) - Máscaras e adereços dos utentes	
	Dia 14 (Dia dos Namorados)			- Caixa decorada para o "Correio do Amor" - Papel colorido e envelopes - Canetas, marcadores e autocolantes em forma de coração - Decorações (corações, flores, balões vermelhos e rosa) - Música ambiente e lanche partilhado	Animadora Idosos	
	Dia 22 (Dia do pensamento)	- Estimular a reflexão e a partilha de sabedoria e experiências de vida. - Desenvolver a escrita e a expressão pessoal. - Valorizar o pensamento e a voz de cada utente. - Promover o convívio e o diálogo entre todos.	Cada utente é convidado a partilhar um pensamento, conselho de vida ou frase que o inspire. As frases podem ser escritas à mão ou ditadas, e depois colocadas num painel coletivo intitulado "Os nossos pensamentos sábios". No final, lê-se em grupo alguns dos pensamentos e conversa-se sobre o que significam para cada um.	- Folhas ou cartolina colorida - Canetas, lápis e marcadores - Tesouras, cola e cartaz para colagem - Elementos decorativos (flores, nuvens, balões de fala, etc.)	Animadora Idosos	
Março	Dia 08 (Dia da mulher)	- Valorizar e homenagear as mulheres, reconhecendo o seu papel e importância na sociedade. - Promover a autoestima e o bem-estar emocional através de momentos de cuidado pessoal. - Estimular a socialização e o convívio entre as utentes num ambiente de partilha e alegria.	Para assinalar o Dia Internacional da Mulher, será realizada uma sessão especial dedicada às utentes, onde cada uma receberá uma flor como símbolo de carinho e reconhecimento. Seguidamente, terá lugar uma sessão de beleza e bem-estar, com pequenos cuidados pessoais, como pintura de unhas, massagem nas mãos e aplicação de perfume. Esta atividade pretende valorizar cada mulher, promovendo a autoestima,	- Flores - Vernizes - Creme - Algodão - Luvas	Animadora Idosos	



		- Proporcionar uma experiência positiva, reforçando sentimentos de afeto e valorização pessoal. - Assinalar o Dia do Pai, valorizando o papel e a importância da figura paterna. - Estimular a memória afetiva através da partilha de recordações e experiências pessoais. - Desenvolver a motricidade fina e a criatividade na elaboração das lembranças. - Promover o convívio, a partilha e o bem-estar emocional entre os utentes.	o convívio e o sentimento de importância e cuidado.	- Papel - Canetas e lápis - Fotografias - Desenhos - Etc.	Animadora Idosos	
Dia 19 (Dia do pai)		- Sensibilizar os utentes para a importância da natureza e da preservação ambiental. - Estimular a criatividade e a expressão artística através da elaboração do painel temático. - Promover o trabalho em grupo e o sentido de pertença através de uma atividade coletiva. - Proporcionar contacto com a natureza e momentos de bem-estar ao ar livre.	Para comemorar o Dia Mundial da Árvore, os utentes irão participar numa atividade alusiva à importância da natureza e da preservação ambiental. Será realizada a decoração de um painel coletivo com uma grande árvore feita em cartolina, onde cada utente colocará folhas com o seu nome, mensagens ou desenhos. Poderá ainda ser feita a plantação simbólica de uma planta ou árvore no exterior da instituição.	- Cartolina - Canetas e lápis	Animadora Idosos	
Dia 21 (Dia mundial da árvore)						



Páscoa	- Proporcionar momentos de bem-estar, relaxamento e contacto com a natureza. - Estimular a socialização, a partilha e o espírito de grupo entre os utentes. - Favorecer a mobilidade e a atividade física de forma leve e agradável. - Celebrar a Páscoa num contexto diferente, reforçando o sentimento de alegria e união.	Para celebrar a Páscoa, será realizado um passeio ao campo com os utentes, proporcionando um momento de lazer, contacto com a natureza e convívio entre todos. Durante a atividade, os participantes poderão apreciar a paisagem, realizar uma pequena caminhada, recolher flores ou elementos naturais e partilhar um lanche convívio ao ar livre, num ambiente de alegria e tranquilidade.	-----	Animadora Idosos
	- Promover a expressão oral, corporal e emocional dos utentes através da dramatização. - Estimular a memória, a atenção e a criatividade de forma lúdica. - Incentivar o trabalho em grupo e o espírito de cooperação. - Valorizar a arte teatral como forma de comunicação e entretenimento.	Para assinalar o Dia Mundial do Teatro, os utentes irão participar numa atividade de expressão dramática, onde poderão assistir ou encenar pequenas peças, dramatizações ou leituras de poemas e provérbios. A sala será decorada com máscaras teatrais e elementos alusivos ao tema, e o objetivo é proporcionar um momento de diversão, criatividade e partilha.	- Teatro - Projetor	Animadora Idosos
Abril	- Promover a consciencialização sobre a importância de cuidar da saúde. - Incentivar hábitos de vida saudáveis. - Estimular a motricidade fina e a expressão criativa. - Fomentar a interação e o convívio entre os utentes.	Para assinalar o Dia Mundial da Saúde, os utentes participarão numa atividade prática e criativa. Inicia-se com a verificação da tensão arterial, sensibilizando para a importância da prevenção e do autocuidado. De seguida, cada participante ajudará a construir um painel coletivo sobre hábitos saudáveis, onde colarão imagens, desenhos e frases relacionadas com a saúde e o bem-estar. Por fim, realizarão uma atividade de pintura e coloração de desenhos sobre alimentação saudável, promovendo momentos de descontração e aprendizagem.	- Aparelho de medição da tensão arterial. - Cartolina grande ou painel. - Tesoura, cola, marcadores e revistas para recorte. - Folhas com desenhos sobre alimentação saudável. - Lápis de cor, marcadores e tintas.	Animadora Idosos



	Dia 13 (Dia do beijo)	- Estimular a expressão emocional e afetiva. - Promover o convívio e o bem-estar entre os utentes. - Trabalhar a memória afetiva e a partilha de sentimentos. - Proporcionar um momento lúdico e positivo no grupo.	Para celebrar o Dia Mundial do Beijo, os utentes serão convidados a refletir sobre o significado do beijo – um gesto de carinho, amizade e amor. A atividade começa com uma breve conversa sobre os diferentes tipos de beijo (de amizade, de família, de amor, de saudade...). Em seguida, cada participante deixará a sua "marca de beijo" num painel coletivo, usando batom e um papel em formato de coração. Podem também escrever o nome ou uma pequena frase associada ao afeto. No final, ouvir-se-ão canções alusivas ao amor e à ternura, promovendo um momento alegre e descontraído.	- Batons (de várias cores). - Folhas recortadas em forma de coração. - Cartolina grande para montar o painel "Beijos com Amor". - Canetas ou marcadores. - Aparelho de som e músicas românticas ou de amizade.	Animadora Idosos	
	Dia 14 (Dia internacional do café)	- Proporcionar momentos de lazer e convívio fora do lar. - Estimular os sentidos (olfato, tato e paladar). - Trabalhar a motricidade fina e a criatividade através do trabalho manual. - Fortalecer laços entre os utentes e promover o bem-estar emocional.	Para celebrar o Dia Internacional do Café, os utentes irão realizar uma saída até a um café local, onde terão a oportunidade de conviver e saborear um café num ambiente diferente e familiar. Após o regresso ao lar, será desenvolvida uma atividade manual com grãos de café, criando uma peça decorativa para exposição no espaço comum. Esta atividade permitirá explorar o aroma e a textura dos bagos, estimulando os sentidos e a criatividade.	- Grãos de café. - Cartolina ou papel grosso. - Cola, pinicéis e marcadores. - Moldes de chávenas, corações ou letras para decorar. - Máquina fotográfica (para registar o passeio e o trabalho).	Animadora Idosos	
	Dia 25 (Dia da liberdade)	- Celebrar o Dia da Liberdade de forma simbólica e participativa. - Estimular a memória coletiva e partilhar recordações da época. - Promover o convívio e o contacto com a comunidade local. - Valorizar os símbolos e os ideais do 25 de Abril.	Para celebrar o Dia da Liberdade, os utentes terão a oportunidade de assistir à passagem da Corrida do 25 de Abril à porta do lar, partilhando um momento de alegria e espírito de comunidade. Em seguida, será feita a entrega simbólica de um cravo vermelho a cada utente, gesto que representa a liberdade e a paz conquistadas nesta data histórica. O momento será	- Cravos vermelhos (naturais ou artificiais). - Cadeiras para assistir confortavelmente à corrida. - Máquina fotográfica para registar o momento.	Animadora Idosos	



							</	



		- Promover a socialização e o trabalho em grupo; - Proporcionar momentos de bem-estar e ligação às tradições rurais.	explicação sobre o significado de cada elemento da espiga e um momento de partilha de memórias sobre esta tradição popular. No final, os raminhos são colocados em exposição ou levados para os quartos.	- Fitas coloridas - Tesouras - Cordel ou rafia para atar os ramos - Cestos para recolha e exposição dos raminhos	
	Festas da Aldeia	- Promover a integração e o envolvimento dos utentes na vida da comunidade. - Valorizar as capacidades e a criatividade dos participantes. - Incentivar o espírito solidário e a entreaajuda. - Reforçar o sentimento de pertença à instituição.	Durante a festa da aldeia, iremos realizar um bazar solidário com diversos artigos feitos com muito carinho pelos nossos utentes. Serão vendidas pequenas lembranças, trabalhos manuais e artigos temáticos, e todo o valor angariado reverterá para a instituição, contribuindo para melhorar o bem-estar e a qualidade das atividades diárias. Será um momento de partilha, solidariedade e convívio com a comunidade, promovendo o contacto entre gerações e a valorização do trabalho desenvolvido pelos nossos idosos.	- Trabalhos manuais produzidos - pelos utens (porta-chaves, pinturas, bijuteria, decorações, etc.) - Mesa e toalha para exposição dos artigos - Cartazes e etiquetas de preços - Cofre ou caixa para guardar o valor angariado - Saco de transporte e material de apoio (fitas, tesoura, fita-cola, marcadores, etc.)	Animadora Idosos
	Dia 15 (Dia Internacional da Família)	- Valorizar a importância da família e dos afetos; - Estimular a memória e a expressão emocional; - Promover a socialização e o espírito de união; - Favorecer momentos de partilha e convivência.	Neste dia, celebra-se a importância da família e dos laços afetivos. Os utentes participam numa conversa em grupo sobre as suas famílias, partilhando histórias e lembranças. Depois, cada um pode elaborar um pequeno coração ou moldura decorada com o nome dos familiares ou com uma fotografia antiga. A atividade termina com a criação de um painel coletivo "A Nossa Família", onde todos os trabalhos são expostos.	- Cartolinas coloridas - Tesouras e cola - Canetas, lápis de cor e marcadores - Moldes de corações e molduras - Fotografias (trazidas pelos utentes ou impressas) - Fitas, autocolantes e elementos decorativos - Cartaz grande para o painel coletivo "A Nossa Família"	Animadora Idosos
Junho	Dia 01 (Dia da Criança) (03)	- Promover o convívio intergeracional e a integração comunitária; - Estimular o afeto e a empatia entre idosos e crianças;	Para celebrar o Dia da Criança, o lar abre as suas portas às crianças da aldeia, promovendo um convívio intergeracional cheio de alegria e ternura. Os utentes recebem os mais novos com	- Lembranças ou mininhos (saquinhas com guloseimas, desenhos, flores de papel, etc.)	Animadora Idosos



	- Valorizar a importância da infância e da ternura nas relações humanas; - Proporcionar momentos de alegria, partilha e bem-estar no lar.	um pequeno mininho simbólico preparado com carinho — como saquinhos com doces, desenhos coloridos ou lembranças feitas por eles próprios. A atividade é acompanhada de música, risos e partilha, reforçando o vínculo entre gerações.	- Sacos de papel ou celofane e fitas coloridas. - Cartaz de boas-vindas "Feliz Dia da Criança" - Balões e decorações coloridas - Música infantil para criar ambiente festivo - Mesa de apoio para distribuir os minios e receber as crianças - Vários tipos de chá (camomila, tilia, cidreira, erva-príncipe, hortelã, etc.) - Bules ou chaleiras identificadas com números (sem nome do chá) - Chávenas ou copos pequenos para prova - Fichas ou papéis para os utentes escreverem ou dizerem os palpites - Tabela para registar as respostas - Toalhas, guardanapos e bolachinhas para acompanhar - Cartaz "Jogo dos Sabores – Dia do Chá"	Animadora Idosos	
Dia 09 (Dia do chá)	- Estimular os sentidos do paladar e do olfato; - Promover a concentração e a memória sensorial; - Proporcionar momentos de convívio e boa disposição; - Valorizar tradições e hábitos saudáveis ligados ao consumo de chá.	Nesta atividade, os utentes participam numa prova de diferentes tipos de chá (como camomila, tilia, erva-príncipe, hortelã, cidreira, entre outros) e tentam adivinhar qual é qual apenas pelo sabor e pelo aroma. A atividade é divertida, sensorial e interativa, permitindo recordar memórias ligadas aos chás e às tradições familiares. No final, é revelado cada sabor e feita uma pequena conversa sobre os benefícios de cada um.	- Desenhos da bandeira de Portugal (impressos ou desenhados em cartolina) - Tintas (vermelha, verde, amarela e azul) - Pincéis e recipientes para tinta - Copos com água e guardanapos de papel - Aventais ou proteção para a roupa	Animadora Idosos	
Dia 10 (Dia de Portugal)	- Valorizar os símbolos nacionais e a identidade portuguesa; - Estimular a motricidade fina e a concentração; - Promover a partilha e o espírito de grupo; - Fomentar o orgulho em ser portugueses.	Para assinalar o Dia de Portugal, os utentes realizam uma atividade de pintura da bandeira nacional. Cada participante pinta a sua própria bandeira ou colabora numa bandeira coletiva em cartolina. Durante a atividade, conversa-se sobre o significado das cores e do escudo português, promovendo o orgulho e o sentimento de pertença.			



	Dia 13 (Dia de Santo António)	- Estimular a criatividade e a motricidade fina; - Relembrar tradições e costumes populares; - Promover o convívio e o espírito de grupo; - Proporcionar momentos de alegria e descontração através da música.	Para assinalar o Dia de Santo António, os utentes realizaram trabalhos manuais alusivos à data, decorando vasos de manjericos e criando pequenos elementos típicos das festas populares, como martelinhos e bandeirinhas coloridas. Durante a realização dos trabalhos, ouviram-se marchas populares, o que tornou o ambiente alegre e festivo, despertando boas recordações e promovendo o convívio entre todos.	- Cartaz "Dia de Portugal" para exposição dos trabalhos - Vasos de barro ou plasticina; - Tintas e pincéis; - Cartolina e papel colorido; - Tesouras e cola; - Fita adesiva e cordel; - Manjericos (verdadeiros ou de papel); - Decorações diversas (fitas, lantejoulas, marcadores, etc.); - Aparelhagem para ouvir marchas populares.	Animadora Idosos
	Dia 24 (Dia de São João)	- Valorizar as tradições culturais e populares portuguesas; - Estimular a expressão criativa e o trabalho em grupo; - Promover a socialização e o bem-estar emocional; - Criar um momento de festa e convívio entre os utentes.	Para comemorar o Dia de São João, foi realizada uma tarde festiva no lar, onde os utentes confeccionaram pequenos balões e martelinhos coloridos em papel e cartolina. O espaço foi decorado com fitas e bandeirinhas alusivas às festas populares, e no final realizou-se um pequeno arraial, com música tradicional, danças e partilha de sardinhas e broa. O ambiente foi de grande animação e alegria, evocando as tradições do São João.	- Cartolina e papel colorido; - Tesouras e cola; - Fitas, cordel e paus de espetada (para os martelinhos); - Balões e elementos decorativos; - Rádio ou aparelhagem para música popular; - Sardinhas, broa e bebidas (para o lanche festivo).	Animadora Idosos
	Julho Dia 01 (Dia mundial das Bibliotecas)	- Valorizar o papel das bibliotecas como espaços de cultura, conhecimento e socialização; - Estimular o interesse pela leitura e pela descoberta de novos temas; - Promover o convívio e o contacto com a comunidade local; - Trabalhar a memória, a atenção e a expressão oral;	- Para assinalar o Dia Mundial das Bibliotecas, os utentes realizaram uma visita à Biblioteca Municipal, onde tiveram oportunidade de conhecer o espaço, explorar diferentes tipos de livros e revistas e ouvir uma breve explicação sobre o funcionamento e a importância das bibliotecas na comunidade. Houve também um momento de leitura partilhada e conversa sobre as histórias e memórias associadas aos livros e à	- Transporte para deslocação até à biblioteca; - Livros e revistas fornecidos pela biblioteca; - Câmara fotográfica (para registar o momento); - Lanches e água; - Autorização e acompanhamento dos colaboradores do lar.	Animadora Idosos



		- Proporcionar uma saída diferente e enriquecedora do ambiente habitual.	escola. A visita terminou com um pequeno lanche e um momento de convívio entre todos.		
Dia 07 (Dia mundial do Chocolate)	- Estimular os sentidos do paladar e do olfato; - Promover momentos de convívio e partilha; - Desenvolver a criatividade através da confecção de pequenas iguarias; - Relembrar sabores e memórias associadas ao chocolate; - Proporcionar um momento de prazer e descontração.	Para comemorar o Dia Mundial do Chocolate, foi realizada uma tarde temática dedicada ao sabor e à história do chocolate. Os utentes participaram numa pequena conversa sobre a origem e curiosidades deste alimento, seguida de uma prova de diferentes tipos de chocolate (de leite, negro e branco). De seguida, confeccionaram pequenas guloseimas, como espetadas de fruta com chocolate derretido. A atividade terminou com um lanche partilhado e muita boa disposição.	- Chocolates variados (de leite, negro e branco); - Frutas (banana, morango, maçã, etc.); - Palitos ou paus de espetada; - Taças e colheres; - Micro-ondas; - Guardanapos e pratos descartáveis;	Animadora Idosos	
Dia 11 (Aniversário ARPI)	- Promover momentos de alegria e partilha entre todos os utentes. - Estimular a memória e o espírito de grupo através do jogo coletivo. - Valorizar as tradições e a cultura popular. - Proporcionar bem-estar emocional e social. - Reforçar o sentimento de pertença à instituição.	Para celebrar mais um aniversário do nosso lar, iremos preparar um dia especial cheio de alegria, música e convívio. As salas serão decoradas a rigor e, de manhã, todos participarão num jogo divertido que envolve os utentes e colaboradores. Durante a tarde, teremos a presença de um grupo convidado — as sevilhanas ou o cante alentejano — que animará o ambiente com música e dança. No final, cantaremos os parabéns e saborearemos o bolo de aniversário.	- Enfeites e balões para decorar as salas. - Material para o jogo (consoante o tipo escolhido). - Bolo de aniversário e bebidas. - Lembranças para os utentes. - Lembranças para oferecer aos grupos convidados (sevilhanas e/ou cante alentejano). - Aparelhagem de som ou instrumentos musicais.	Animadora Idosos	
Dia 26 (Dia mundial dos Avós)	- Promover o convívio entre avós e netos, fortalecendo os laços familiares. - Estimular a criatividade e a expressão afetiva através da criação das lembranças.	Para celebrar o Dia Mundial dos Avós, iremos preparar uma tarde muito especial no lar, onde os avós poderão receber os seus netos. Durante a manhã, os utentes vão criar pequenas lembranças feitas à mão para oferecer aos netos, como postais, molduras decoradas ou desenhos	- Materiais para as lembranças (cartolinas, tesoura, cola, canetas, fitas, autocolantes, etc.).	Animadora Idosos	



		- Valorizar o papel dos avós na família e na sociedade. - Proporcionar um ambiente de alegria e ternura.	personalizados. À tarde, os netos serão convidados a visitar o lar para um momento de convívio com música, jogos simples e um lanche partilhado. Será um dia cheio de amor, memórias e união entre gerações.	- Decoração alusiva ao tema (corações, fotografias, frases sobre os avós) - Mesa para o lanche (bolos, sumos, chás, bolachinhas). - Música ambiente. - Cadeiras e mesas para o convívio.	
	Dia 30 (Dia do Amigo)	- Valorizar a amizade e o companheirismo entre os utentes. - Promover o convívio, a partilha e a entreeajuda. - Estimular a criatividade e a motricidade fina. - Reforçar o bem-estar emocional e o sentimento de pertença ao grupo.	Para celebrar o Dia do Amigo, iremos realizar um conjunto de atividades que promovem a amizade e o convívio entre os utentes. Começaremos com uma pequena conversa sobre o valor da amizade, partilhando histórias e recordações de amigos de infância ou da vida adulta. De seguida, os utentes farão um trabalho manual — como pulseiras da amizade, cartões ou corações decorados — que poderão oferecer a um amigo dentro do lar. No final, faremos um lanche partilhado e ouviremos músicas alusivas à amizade.	- Cartolina, tesoura, cola, canetas coloridas, fitas e autocolantes. - Fios ou missangas (para as pulseiras da amizade). - Música alusiva à amizade. - Lanche (bolos, chás, sumos). - Decoração com frases e corações sobre o tema "amizade".	Animadora Idosos
Agosto	Dia 19 (Dia mundial da Fotografia)	- Promover a autoestima e a valorização pessoal; - Estimular a criatividade e a expressão individual; - Reforçar o convívio e o bom humor no grupo; - Celebrar o poder da fotografia como forma de guardar momentos felizes.	Cada idoso vai tirar uma fotografia divertida, com adereços e expressões alegres, para celebrar o Dia da Fotografia. Depois, irá criar a sua própria moldura personalizada para a foto — decorando-a com cores, colagens, flores, purpurinas ou outros materiais à escolha. No final, todas as fotografias serão expostas num mural com o título "O Nosso Sorriso em Foco".	Câmara fotográfica ou telenóvel; - Fundo colorido ou cenário simples (lençol, cartolina ou tecido decorado); - Adereços divertidos (chapéus, óculos, molduras, laços, flores, etc.); - Cartolina grossa ou papel EVA para as molduras; - Tesouras, cola, fita cola; - Canetas, marcadores, autocolantes, purpurinas, botões, flores secas, etc.;	Animadora Idosos



Setembro	Dia 29 (Dia mundial do Coração)	- Sensibilizar para a importância da saúde cardiovascular; - Promover a autoestima e o autocuidado; - Estimular a criatividade e a motricidade fina; - Valorizar a individualidade dentro do grupo.	Para assinalar o Dia Mundial do Coração, os idosos irão participar numa ação de sensibilização e criatividade. Começamos com a verificação da tensão arterial de cada participante, reforçando a importância de cuidar do coração. Depois, cada idoso recebe um coração em cartolina, que irá decorar à sua maneira — com cores, recortes, purpurinas ou colagens — e escrever uma palavra relacionada com o coração (como amor, alegria, saúde, amizade, felicidade...) junto com o seu nome. No final, todos os corações serão colocados num mural coletivo.	- Aparelho de tensão arterial; - Cartolinas vermelhas e rosas; - Tesouras e lápis; - Marcadores, colas, purpurinas, autocolantes, revistas para recortar; - Música ambiente calma e positiva.	Animadora Idosos
Outubro	Dia 01 (Dia mundial da 3ª Idade)	- Valorizar e homenagear os idosos; - Promover bem-estar emocional através da música tradicional; - Fortalecer a autoestima e o sentido de pertença; - Criar um momento de convívio e alegria no lar.	Para celebrar o Dia do Idoso, vamos trazer o Canto Alentejano ao lar, proporcionando um momento de música, emoção e convívio. Durante a sessão, cada idoso recebe uma flor ou lembrança simbólica, reforçando o reconhecimento e carinho por cada residente. É um momento de alegria, memórias e afetos, onde todos podem ouvir, emocionar-se e sentir-se valorizados.	- Flores ou pequenas lembranças para entregar; - Música (o próprio grupo de Canto Alentejano ou gravações, se necessário); - Espaço adequado para a atuação (sala ou pátio); - Microfone ou equipamento de som (opcional, caso o grupo pretenda).	Animadora Idosos
	Dia 07 (Dia mundial do sorriso)	- Estimular a expressão corporal e a criatividade; - Promover o convívio e o riso coletivo; - Desenvolver atenção, observação e interação social; - Criar memórias divertidas e reforçar a autoestima.	Cada idoso recebe uma cartolina ou máscara com uma boca desenhada sorridente, mas sem mostrar aos outros. O objetivo é fazer os colegas adivinharem a expressão ou emoção apenas com gestos, olhos e corpo — sem falar. Depois, todos partilham uma memória ou situação que os faça rir e podem criar pequenas caricaturas ou desenhos de sorrisos para colar	- Cartolinas ou máscaras para desenhar bocas sorridentes; - Canetas, lápis de cor, marcadores; - Tesouras e cola; - Cartolina grande ou mural para colar os desenhos finais; - Música alegre opcional para animar a atividade.	Animadora Idosos



			num mural coletivo chamado "O Sorriso é Contagioso".			
	Dia 16 (Dia mundial da Alimentação)	- Incentivar hábitos de alimentação saudável; - Estimular coordenação motora, atenção e memória; - Promover interação social e convívio; - Criar momentos de diversão e partilha através da comida e de jogos educativos.	Para celebrar o Dia Mundial da Alimentação Saudável, vamos realizar uma atividade em duas partes. Primeiro, os idosos irão participar na preparação de uma salada de fruta ou espetadas, escolhendo as frutas que mais gostam. Depois de preparadas, todos poderão provar a fruta, conversando sobre sabores e texturas. Na segunda parte, após a degustação, realiza-se um Bingo temático de frutas, com cartelas contendo nomes ou imagens de frutas. Os idosos marcam as frutas sorteadas nas suas cartelas, estimulando atenção, memória e interação social. Quem completar uma linha ou a cartela inteira diz "Bingo!" e recebe um pequeno prémio simbólico.	- Frutas variadas (maçã, banana, laranja, morangos, uvas...) - Facas pequenas, tábuas de cortar e colheres; - Taças grandes e individuais; - Palitos para espetadas (opcional); - Cartelas de bingo com imagens ou nomes de frutas; - Cartões ou papel para sortear as frutas; - Marcadores ou tampinhas para marcar as cartelas.	Animadora Idosos	
Novembro	Dia 05 (Dia mundial do cinema)	- Proporcionar momentos de lazer e entretenimento adequados à geração dos idosos; - Estimular a memória, a atenção e a conversação; - Criar oportunidades de socialização e partilha de memórias; - Valorizar a cultura cinematográfica e despertar emoções positivas ligadas à juventude.	Para celebrar o Dia Mundial do Cinema, vamos organizar uma sessão de cinema especial com um filme da geração dos idosos, que desperte memórias e emoções da sua juventude. Antes da sessão, podemos fazer uma curta introdução sobre o filme. Durante a sessão, será servido um lanche leve, como pipocas, bolos ou frutas, tornando o momento ainda mais acolhedor. Após o filme, haverá um momento de partilha, em que os idosos podem conversar sobre as cenas que mais gostaram, recordar experiências pessoais relacionadas com o filme ou falar das músicas, estilos de roupa e acontecimentos da época que lhes tragam memórias felizes.	- Filme da geração dos idosos (DVD, ficheiro digital ou streaming); - Televisor ou projetor com sistema de som; - Assentos confortáveis; - Lanche leve (pipocas, bolos, frutas); - Papel e canetas (opcional, para registar memórias ou comentários).	Animadora Idosos	
	Dia 11 (Dia de São Martinho)	- Promover convivência e integração entre diferentes lares;	No Dia de São Martinho, iremos receber utentes de vários lares da região para uma celebração	- Castanhas e utensílios para assar com segurança;	Animadora Idosos	



		- Celebrar a tradição de São Martinho de forma lúdica e educativa; - Estimular cooperação, socialização e espírito de equipa; - Criar momentos de diversão e memórias positivas para todos os participantes; - Valorizar a participação e empenho através de lembranças e diplomas.	Os utentes serão divididos em equipas mistas, promovendo interação e convívio entre todos. Ao longo do dia, serão realizadas várias atividades lúdicas e recreativas, incluindo jogos, desafios e ateliers temáticos. Para celebrar a tradição, haverá um magusto com castanhas assadas e um pequeno lanche, proporcionando momentos de partilha e alegria. No final, cada instituição receberá uma lembrança simbólica e os elementos da equipa vencedora receberão um diploma, reforçando o espírito de grupo e competição saudável.	- Materiais para artesanato (cartolinas, folhas secas, cola, tesouras, lápis de cor); - Diplomas e lembranças simbólicas para entrega; - Cartões ou materiais para jogos e quizzes; - Música ambiente para momentos lúdicos.	
	Dia 20 (Dia mundial do pijama)	- Criar um ambiente acolhedor, alegre e descontraído; - Estimular a socialização e interação entre idosos e colaboradores; - Promover bem-estar, conforto e participação ativa; - Incentivar o espírito de grupo e momentos de diversão conjunta.	No Dia do Pijama, todos os idosos vêm vestidos com pijama, e as colaboradoras também participam, criando um ambiente acolhedor, divertido e cheio de sorrisos. Durante o dia, podem ser realizadas atividades relaxantes e lúdicas, como sessões de histórias, filmes, música, jogos leves ou alongamentos suaves. Este dia é pensado para promover bem-estar, conforto e convívio, permitindo que todos participem de forma descontraída e alegre. Também pode haver um pequeno-almoço ou lanche coletivo, reforçando a interação e a partilha entre todos.	- Pijamas ou roupas confortáveis para todos os participantes; - Tapetes, almofadas ou mantas para criar um espaço acolhedor; - Filmes, histórias ou música relaxante; - Jogos leves ou materiais para atividades recreativas;	Animadora Idosos
Dezembro	Durante o mês (Decoração da Instituição para a época Natalícia/Festiva)	- Criar um ambiente acolhedor, festivo e natalício em toda a instituição; - Estimular a criatividade e expressão artística através de atividades manuais e artesanato; - Promover trabalho em equipa, socialização e convívio entre utentes e colaboradores; - Valorizar o espírito solidário, através da venda dos porta-chaves natalícios;	Durante o mês de dezembro, a instituição será completamente envolvida pelo espírito natalício, criando um ambiente acolhedor, festivo e cheio de alegria para todos os utentes e colaboradores. Para dar início à época, vamos dedicar-nos à decoração de todos os espaços da instituição, com árvores de Natal, guirlandas, luzes, estrelas e outros enfeites, tornando cada canto mais acolhedor e festivo.	- Árvores de Natal, guirlandas, bolas, estrelas e outros enfeites; - Luzes de Natal seguras (pisca-piscas, lanternas LED); - Materiais para artesanato (feltro, madeira, lã, papel, cartolinas, cola, tesouras, tintas, purpurinas, fitas, adornos); - Bases e argolas para criação dos porta-chaves natalícios;	Animadora Idosos



		- Proporcionar momentos de lazer, cultura e diversão, incluindo música, histórias, dramatizações e passeios natalícios; - Envolver os utentes em experiências significativas e memoráveis que reforcem o sentido da época.	Além disso, iremos desenvolver várias atividades natalícias, incluindo oficinas de artesanato onde os utentes poderão criar porta-chaves natalícios, que serão posteriormente colocados à venda, com o valor arrecadado revertendo a favor da instituição. Estas atividades estimulam a criatividade, promovem o trabalho em equipa e permitem que os utentes se sintam ativos e envolvidos num projeto solidário. Ao longo do mês, também haverá momentos lúdicos e culturais, como a leitura de histórias de Natal, músicas e canções tradicionais, jogos temáticos e pequenas dramatizações, criando oportunidades para socialização, memória e diversão. Para tornar a experiência ainda mais completa, serão organizados passeios a ambientes natalícios, como ruas iluminadas, feiras ou mercados de Natal, permitindo aos utentes desfrutar da magia da época fora da instituição e partilhar momentos de convívio e encanto.	- Materiais para painéis, murais ou decorações coletivas; - Música natalícia ambiente; - Livros ou histórias de Natal; - Instrumentos simples para música ou dramatização; - Transportes e recursos para passeios a ambientes natalícios; - Pequenos prémios ou lembranças para atividades lúdicas ou oficinas; - Materiais de higiene e segurança para atividades manuais e passeios.	
--	--	--	--	---	--



Planeamento das Atividades Rotineiras

Área	Frequência	Estratégias e Atividades	Recursos Envolvidos		
			Material	Humanos	Custos
Cuidados de Imagem	- De 15 em 15 dias	- Manicure - Massagens - Remoção de pelos faciais	- Creme - Verniz - Algodão - Acetona - Bandas de cera	- Animadora - Utentes	Custos associados a material de desgaste utilizado para a realização das atividades, nomeadamente material de papelaria; aquisição de alimentos para as celebrações.



Área	Frequência	Estratégias e Atividades	Recursos Envolvidos		
			Materiais	Humanos	Custos
Saúde	- De 15 em 15 dias	- Avaliação TA - Avaliação do Peso	- Aparelho da tensão	- Animadora - Utentes	Custos associados a material de desgaste utilizado para a realização das atividades, nomeadamente material de papelaria; aquisição de alimentos para as celebrações.



Área	Frequência	Estratégias e Atividades	Recursos Envolvidos		
			Materiais	Humanos	Custos
Desportiva	1 vez por semana	- Caminhadas - Ginástica - Jogos com a bola	- Bolas - Pedaleiras - Pesos - Etc.	- Animadora - Utentes	Custos associados a material de desgaste utilizado para a realização das atividades, nomeadamente material de papelaria; aquisição de alimentos para as celebrações.



Área	Frequência	Estratégias e Atividades	Recursos Envolvidos		
			Materiais	Humanos	Custos
Intelectual/Formativa	De 15 em 15 dias 1 vez por semana	- Elaboração de um livro de receitas - Jogo do Bingo - Atelier de Pintura - Motricidade fina - Etc.	- Papel - Caneta	- Animadora - Utentes	Custos associados a material de desgaste utilizado para a realização das atividades, nomeadamente material de papelaria; aquisição de alimentos para as celebrações.



Área	Frequência	Estratégias e Atividades	Recursos Envolvidos		
			Materiais	Humanos	Custos
Social	1 vez por semana	- Passeios - Visitar locais que os utentes gostariam de ver	-----	- Animadora - Utentes	Custos associados a material de desgaste utilizado para a realização das atividades, nomeadamente material de papelaria; aquisição de alimentos para as celebrações.



Área	Frequência	Estratégias e Atividades	Recursos Envolvidos		
			Materiais	Humanos	Custos
Lúdico-recreativa	1 vez por semana	- Painel de Memórias - Artes plásticas	- Fotografias - Postites	- Animadora - Utentes	Custos associados a material de desgaste utilizado para a realização das atividades, nomeadamente material de papelaria; aquisição de alimentos para as celebrações.



Conclusão

O tema "Movimento e Alegria Todos os Dias" orientará todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano, promovendo uma rotina repleta de dinamismo, participação e bem-estar entre os utentes. Pretende-se que cada atividade seja uma oportunidade para estimular o corpo e a mente, reforçar laços afetivos e incentivar a autonomia, através de momentos que despertem sorrisos e emoções positivas.

Ao longo de 2026, será dada especial importância à promoção de hábitos saudáveis, ao estímulo cognitivo e motor, e à valorização das capacidades individuais de cada utente. As ações planeadas pretendem não só animar o quotidiano, mas também contribuir para um envelhecimento mais ativo, feliz e participativo.

Desta forma, o plano anual procura transformar o lar num espaço vivo, onde o movimento e a alegria se façam sentir todos os dias, criando um ambiente acolhedor, motivador e repleto de energia positiva, que permita a cada utente sentir-se parte integrante e essencial desta grande família.



Validação do Conselho de Administração:

Técnica Responsável (Animadora Sociocultural)	Diretora Técnica
Assinatura: Variana Palma	Assinatura: Mónica Caldeira
Data: 11/11/2025	Data: 11/11/2025

Aprovado em reunião de Conselho de Administração:

Presidente	Vice-Presidente	Tesoureiro	Secretário	Vogal
Paulo	Alh		C. Caldeira	Luis Lind

Aprovado em Assembleia Geral realizada a: 11/11/2025



Animadora Sociocultural

Mariana Ramalho Palma

2025