



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS

CENTRO DE DIA

ARÕES, 2026

Dar Mais Vida aos Anos

Não acrescentamos apenas anos à vida, acrescentamos vida aos anos.



Índice

1.	Apresentação e Fundamentação do Tema	4
2.	Objetivo Geral	6
3.	Área de Atividades	7
3.1.	Atividades.....	7
3.2.	Estratégia	7
3.3.	Objetivos Específicos.....	7
3.4.	Recursos Humanos/Materiais.....	7
3.5.	Calendarização janeiro	7
3.6.	Resposta Social.....	7
3.7.	Orçamento.....	7
4.	Metodologia de Avaliação	23

1. Apresentação e Fundamentação do Tema

Dar Mais Vida aos Anos - Conectar, Estimular e Incluir

O Plano Anual de Atividades do Centro Social Paroquial da Freguesia de Arões, subordinado ao tema *“Dar Mais Vida aos Anos – Conectar, Estimular e Incluir”*, constitui um instrumento orientador da intervenção desenvolvida nas valências de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), Centro de Dia (CD) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

Num contexto marcado pelo envelhecimento demográfico e pelo aumento das situações de isolamento e vulnerabilidade social, o Centro de Dia assume um papel fundamental na promoção da qualidade de vida das pessoas idosas, permitindo a sua permanência no meio familiar e comunitário. Assim, torna-se essencial desenvolver uma intervenção que vá além da satisfação das necessidades básicas, promovendo qualidade de vida, autonomia, dignidade e participação ativa.

Este plano assenta numa abordagem centrada na pessoa, respeitando a individualidade, a história de vida e as capacidades de cada utente. A intervenção privilegia o fortalecimento das relações interpessoais, o convívio e o sentimento de pertença ao grupo, combatendo o isolamento social e promovendo o envelhecimento ativo.

Serão desenvolvidas atividades diversificadas de estimulação cognitiva, física e emocional, adaptadas às necessidades e capacidades dos utentes, bem como atividades lúdicas, culturais e recreativas que incentivem a participação e o envolvimento. A promoção de momentos de partilha, o respeito pelas tradições e a ligação à comunidade local constituem também pilares fundamentais deste plano.

A inclusão concretiza-se através da valorização das opiniões dos utentes, do envolvimento na organização de atividades e do respeito pelas diferenças individuais,

ritmos e preferências. Pretende-se, desta forma, criar um ambiente acolhedor, participativo e estimulante, onde cada pessoa se sinta reconhecida, útil e integrada.

Com o tema *“Dar Mais Vida aos Anos – Conectar, Estimular e Incluir”*, o Centro Social Paroquial da Freguesia de Arões reafirma o seu compromisso com uma intervenção integrada, humanizada e promotora do envelhecimento ativo, procurando acrescentar não apenas anos à vida, mas sobretudo vida aos anos, através da valorização das relações, da estimulação das capacidades e da promoção da inclusão social em todas as respostas desenvolvidas.

2. Objetivo Geral

O Plano Anual de Atividades Socioculturais centra-se no Utente Sénior residente e frequentador de Centro de Dia.

O objetivo geral deste plano é combater o isolamento, a depressão e a ansiedade do utente, promovendo o seu bem-estar global e sua integração social.

O conjunto de atividades propostas pretende:

- Desenvolver valores, atitudes e práticas que contribuam para melhorar a qualidade de vida do utente;
- Promover a autoestima, valorizando-o individual e socialmente;
- Promover o convívio, a confraternização e a solidariedade entre os utentes;
- Proporcionar o desenvolvimento psíquico e físico do utente através da estimulação das funções cognitivas, físicas e competências sócio afetivas;
- Incentivar uma vida mais ativa, harmoniosa e dinâmica, com a participação dos utentes em atividades diversificadas;
- Promover o uso adequado do tempo livre, evitando rotina e passividade, tendo em conta os interesses individuais;
- Permitir a vivência de novas experiências através da valorização das capacidades, competências, saberes e cultura do utente para maior autoestima e confiança;
- Desenvolver a criatividade e a imaginação através de atividades expressivas e participativas.

3. Área de Atividades

janeiro						
3.1. Atividades	3.2. Estratégia	3.3. Objetivos Específicos	3.4. Recursos Humanos/Materiais	3.5. Calendarização janeiro	3.6. Resposta Social	3.7. Orçamento
Dia Internacional do Riso	- Projeção de Filme	- Combater a depressão e o isolamento - Promover o bem-estar físico e emocional	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta	16	ERPI CD	5€
fevereiro						
3.1. Atividades	3.2. Estratégia	3.3. Objetivos Específicos	3.4. Recursos Humanos/Materiais	3.5. Calendarização fevereiro	3.6. Resposta Social	3.7. Orçamento
Atelier de Trabalhos Manuais Carnaval	- Trabalhos Manuais - Decoração dos espaços institucionais	- Desenvolver a criatividade e o gosto pelos trabalhos manuais	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta Materiais diversos	03 a 14	ERPI CD	20€
Dia Mundial do Doente	- Celebração Eucarística	- Conviver, orar, e celebrar alguns sacramentos (a reconciliação e a comunhão) - Lembrar todos os doentes (Utentes e Colaboradores) da Instituição	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta Sacerdote	11	ERPI CD	0€
Festa de Carnaval	- Baile de Carnaval - Convívio interinstitucional	- Vivenciar as tradições carnavalescas (Entrudo) num espírito de animação e magia - Encorajar os Utentes ao disfarce	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta Disfarces de Carnaval	13	ERPI CD SAD	300€

março						
3.1. Atividades	3.2. Estratégia	3.3. Objetivos Específicos	3.4. Recursos Humanos/Materiais	3.5. Calendarização março	3.6. Resposta Social	3.7. Orçamento
Dia Mundial da Oração	- Oração na Igreja Paroquial	- Proporcionar aos utentes momentos de oração e louvor - Fomentar a espiritualidade e religiosidade	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta	6	ERPI CD	0€
Dia Internacional da Mulher	-Atelier de pintura de leques. -Lanche comemorativo	- Proporcionar às utentes momentos de criatividade e diversão - Lembrar e exaltar o papel importante da mulher na sociedade	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta	9	ERPI CD SAD	150€
Dia do Pai	Almoço num restaurante da Freguesia	- Proporcionar aos pais um dia diferente	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta Viaturas	19	ERPI CD	150€
Dia Mundial do Teatro	-Espetáculo de Teatro	- Promover a arte do teatro junto do público-alvo	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta	*27	ERPI CD	150€

abril						
3.1. Atividades	3.2. Estratégia	3.3. Objetivos Específicos	3.4. Recursos Humanos/Materiais	3.5. Calendarização abril	3.6. Resposta Social	3.7. Orçamento
Celebração da Festa da Páscoa	- Meditação da oração da via-sacra na Igreja Matriz	- Lembrar a história da ressurreição de Jesus Cristo e o impacto desse acontecimento na vida de cada um	Técnicos Animação Auxiliar de Ação Direta	02	ERPI CD	0€
Dia Mundial Atividade Física e Dia Mundial da Saúde	- Classe de exercícios ao ar livre -Jogos -Lanche saudável	- Lembrar a importância do movimento físico para o bem-estar da pessoa idosa -Promover a alimentação saudável.	Técnicos Animação Fisioterapeuta Enfermeira Auxiliar de Ação Direta Viaturas Materiais diversos	07	ERPI CD SAD	150€
Passeio à Feira de março	- Convívio entre Respostas Sociais	- Estimular a interação social - Facultar o conhecimento de lugares emblemáticos do nosso país	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta Viaturas	22	ERPI CD SAD	150€
Dia da Liberdade	-Trabalhos manuais - Projeção de filme, alusivo ao tema	- Relembrar a história da nação - Fomentar a troca de ideias e opiniões	Técnicos Animação Material de Projeção	27	ERPI CD	30€

maio						
3.1. Atividades	3.2. Estratégia	3.3. Objetivos Específicos	3.4. Recursos Humanos/Materiais	3.5. Calendarização maio	3.6. Resposta Social	3.7. Orçamento
Celebração do mês Mariano	- Meditação do Terço	- Proporcionar momentos de oração e louvor	Técnicos Animação	Durante todo o mês	ERPI CD	0€
Preparativos das Festas dos Santos Populares	- Decoração dos espaços institucionais - Preparação/confeção dos trajes para as Marchas populares	- Envolver os utentes a participar na festa dos Santos Populares - Desenvolver a criatividade e o gosto pelas atividades artísticas	Técnicos Animação Materiais de costura Decorações diversas	Durante todo o mês	ERPI CD SAD	400€
Dia da Mãe	-Celebração do Dia da Mãe com saída ao exterior -Entrega Lembrança	-Promover a saída ao exterior; -Promover a autoestima e valorização do utente; -Possibilitar momentos de convívio e diversão; -Proporcionar aos utentes uma experiência diferente	Técnicos Animação Auxiliar de Ação Direta	04 e 05	ERPI CD SAD	200€
Passeio (destino a definir posteriormente)	- Convívio entre Respostas Sociais	- Estimular a interação social - Facultar o conhecimento de lugares emblemáticos do nosso país	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta Viatura	14	ERPI CD SAD	1000€
Dia Mundial da Hipertensão	-Jogo Quizz	-Sensibilizar os Utentes para os cuidados a ter para prevenção da Hipertensão	Técnicos Animação Auxiliar de Ação Direta Enfermeira	17	ERPI CD	0€

Aparição de Nossa Srª de Fátima aos 3 Pastorinhos	- Assistir às cerimónias na TV	- Celebrar a aparição de Nossa Srª aos 3 pastorinhos - Proporcionar momentos de oração e louvor	Auxiliar de Ação Direta TV	13	ERPI CD	0€
Dia Internacional da família	Tarde de Convívio entre utentes e Familiares	-Assinalar e comemorar um dia temático; -Relembrar momentos e acontecimentos passados; -Promover a autoestima e valorização do utente; -Proporcionar a relação entre a família e o utente; -Proporcionar aos utentes uma experiência diferente.	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta Animação Musical	30	ERPI CD SAD	700€

junho						
3.1. Atividades	3.2. Estratégia	3.3. Objetivos Específicos	3.4. Recursos Humanos/Materiais	3.5. Calendarização junho	3.6. Resposta Social	3.7. Orçamento
Preparação Viver Arões	-Realização de trabalhos manuais. -Organização do evento.	-Promover a autoestima e valorização do utente. -Valorização das tradições da terra.	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta Equipa Técnica Fisioterapeuta Enfermeira	Durante todo mês	ERPI CD SAD	500€
Festa aos Santos Populares	- Desfile de Marchas	- Relembrar a tradição da festa aos Santos Populares	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta Viaturas	05	ERPI CD SAD	50€
Sardinhada ao ar livre	- Convívio entre Respostas Sociais - Espetáculo musical	- Proporcionar motivo de festa e descontração - Relembrar a tradição da sardinhada	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta Sistema de Som Viaturas Grupo Musical	25	ERPI CD SAD	400€

julho						
3.1. Atividades	3.2. Estratégia	3.3. Objetivos Específicos	3.4. Recursos Humanos/Materiais	3.5. Calendarização julho	3.6. Resposta Social	3.7. Orçamento
Viver Arões	Viver Arões -Missa -Participação nos lanches -Trabalhos manuais	-Promover a autoestima e valorização do utente; -Promover momentos de convívio e lazer.	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta Enfermeira Fisioterapeuta Equipa Técnica	4 e 5	ERPI CD SAD	50€
Dia dos Avós	- workshop (para avós e netos)	- Valorizar o papel dos avós enquanto cidadãos ativos e privilegiados na transmissão de valores sociais e culturais na sociedade - Proporcionar motivo de encontro familiar	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta	26*	ERPI CD	100€

agosto						
3.1. Atividades	3.2. Estratégia	3.3. Objetivos Específicos	3.4. Recursos Humanos/Materiais	3.5. Calendarização agosto	3.6. Resposta Social	3.7. Orçamento
Dia Mundial do Chocolate	- Espaço de Culinária	- Oferecer motivos de descontração e lazer - Proporcionar um dia diferente aos utentes	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta Utensílios de Cozinha	07	ERPI CD	100€
Dia da Srª da Saúde	- Espaço Musical - Piquenique	- Lembrar a tradição da romaria à Srª da Saúde - Proporcionar aos Utentes momentos de cultura e lazer	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta Instrumentos Musicais	13	ERPI CD	100€
Dia Mundial da Fotografia	- Sessão Fotográfica	- Proporcionar aos utentes momentos de diversão e lazer - Registar emoções e expressões dos Utentes	Té Auxiliares de Ação Direta Técnicos Animação Adereços Roupas Maquilhagem	19	ERPI CD	0€
Festa de Verão	- Festejar o Verão	- Proporcionar aos utentes momentos de diversão e lazer - Promover o convívio entre Utentes, Colaboradores	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta Guarda-sóis Cadeiras Piscina e Adereços	21	ERPI CD	200€
Colónia Balnear	- Idas à praia	- Promover a saúde física e mental dos utentes, aproveitando os benefícios da praia	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta Viaturas Guarda-sóis Cadeiras	De 25 a 28	ERPI CD SAD	500€

setembro						
3.1. Atividades	3.2. Estratégia	3.3. Objetivos Específicos	3.4. Recursos Humanos/Materiais	3.5. Calendarização setembro	3.6. Resposta Social	3.7. Orçamento
Ensaio para a comemoração do dia Mundial da Saúde Mental	-Início do projeto Cantos da Memória Projeto intergeracional -Ensaio artístico com utentes e comunidade	-Proporcionar convívio intergeracional -Promover do bem-estar -Estimular cognitivamente as pessoas com doença mental -Integrar as pessoas socialmente através da música	Técnicos Animação Voluntários da Comunidade Auxiliares de Ação Direta Músicos Maestro	Durante todo o mês	ERPI CD SAD	100€
Ida ao Futebol	- Assistir a um jogo de futebol ao vivo	- Permitir novas descobertas - Facultar o conhecimento de novos espaços	Técnicos Animação Auxiliar de Ação Direta Viaturas	(A definir posteriormente)	ERPI CD	200€
Dia Mundial da Fisioterapia	- Classe exercícios terapêuticos ao ar livre	- Lembrar a importância do movimento físico para o bem-estar da pessoa idosa	Técnicos Animação Auxiliar de Ação Direta Fisioterapeuta Material fisioterapia	08	ERPI CD	0€
Dia Mundial do Coração	-Caminhada no exterior -Exercícios Respiratórios	-Gerar capacidade aeróbica funcional	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta Fisioterapeuta Material fisioterapia	29	ERPI CD	0€

Peregrinação Anual a Fátima	Peregrinação ao Santuário de Fátima	Proporcionar momentos de Oração; -Promover a autoestima e valorização do utente;	Técnicos Animação Auxiliar de Ação Direta Viaturas	30	ERPI CD SAD	1700€
Desfolhada à moda antiga	- Convívio - Baile (Modas à Unha)	- Reavivar os usos e costumes dos nossos antepassados - Cumprir e manter uma tradição de âmbito cultural que só dignifica a cultura portuguesa	Técnicos Animação Auxiliar de Ação Direta Espigas Cestos	Data a definir	ERPI CD SAD	200€

outubro						
3.1. Atividades	3.2. Estratégia	3.3. Objetivos Específicos	3.4. Recursos Humanos/Materiais	3.5. Calendarização outubro	3.6. Resposta Social	3.7. Orçamento
Outubro Rosa	-Sessões de sensibilização para a prevenção do cancro da mama	-Sensibilizar a população mais velha para os cuidados a ter na prevenção do cancro da mama -Desmistificar os mitos associados a esta problemática.	Técnicos Animação Enfermeira Auxiliares de Ação Direta	Durante todo o mês	ERPI CD	0€
Dia Internacional das Pessoas Idosas/Música	- Convívio entre Respostas Sociais - Espetáculo musical (baile) Almoço convívio	- Celebrar a existência das pessoas idosas, realçando a sua importância enquanto “fundadores/transmissores” de saberes e valores necessários - Destacar o papel importante da música na vida dos seniores e encará-lo como um mote para a prática de movimento	Técnicos Animação Auxiliar de Ação Direta Grupo Musical	01	ERPI CD SAD	500€
Dia Mundial da Saúde Mental	Apresentação do projeto-Cantos da Memória	Proporcionar convívio intergeracional -Promover do bem-estar -Estimular cognitivamente as pessoas com doença mental -Integrar as pessoas socialmente através da música	Técnicos Animação Voluntários da Comunidade Auxiliares de Ação Direta Músicos Maestro	10		50€

novembro						
3.1. Atividades	3.2. Estratégia	3.3. Objetivos Específicos	3.4. Recursos Humanos/Materiais	3.5. Calendarização novembro	3.6. Resposta Social	3.7. Orçamento
Dia Mundial Cinema	-Ida ao Cinema	- Promover a arte do cinema junto do público-alvo	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta Viaturas	05	ERPI CD SAD	100€
Festa de S. Martinho	- Magusto institucional - Espetáculo musical	- Relembrar a história de S. Martinho e os valores que esta sugere	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta Grupo Musical	11	ERPI CD SAD	500€
Dia Mundial do Fado	- Espaço Musical (Concerto)	- Enaltecer o fado como a mais emblemática e reconhecida expressão musical portuguesa	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta Sistema de Som	27	ERPI CD SAD	300€
Dia Mundial da Diabetes	-Fazer avaliação da Glicémia	Sensibilizar para os cuidados a ter na prevenção da Diabetes	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta Viaturas	16	ERPI CD SAD	0€

dezembro						
3.1. Atividades	3.2. Estratégia	3.3. Objetivos Específicos	3.4. Recursos Humanos/Materiais	3.5. Calendarização dezembro	3.6. Resposta Social	3.7. Orçamento
Decoração de espaços	-Ateliers de trabalhos manuais de Natal	-Promover a autoestima. -Estimular cognitivamente. -Lembrar tradições de Natal	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta	Durante o mês		150€
Festa de Natal	- Celebração eucarística - Almoço Convívio entre Respostas Sociais e entidades -Distribuição de Presentes	- Celebrar a Natividade, a reunião das famílias e a solidariedade universal para com todos os cidadãos do mundo	Técnicos Animação Auxiliares de Ação Direta Sacerdote	Data a definir	ERPI CD SAD	1000€

Anual						
Atividades	Estratégia	Objetivos Específicos	Recursos Humanos/Materiais	Calendarização	Resposta Social	Orçamento
Estimulação Sensorial e Cognitiva	- Jogos - Mantas de estimulação - Neurosenior	- Proporcionar estímulos nos utentes - Promover uma melhor interação com o meio envolvente	Técnicos Animação Materiais diversos	Semanal	ERPI CD	50€
Espaços de Oração	- Oração de Vésperas - Oração do Terço	- Proporcionar momentos de oração e louvor	Técnicos Animação Livros de Oração	Semanal	ERPI CD	0€
Espaços de Leitura	- Leitura de jornal diário, poemas, contos e lengalengas	- Reconhecer a importância e a utilidade dos livros - Incentivar hábitos de leitura no público-alvo	Técnicos Animação Livros Jornais Revistas	Semanal	ERPI CD	50€
Jogos Seniores	- Realização de jogos seniores	- Estimular as capacidades físicas, mentais, cognitivas e sociais dos utentes	Técnicos Animação Jogos Seniores	Semanal	ERPI CD	50€
Oficina de Beleza	- Cabeleireiro - Manicure	- Elevar a autoestima dos utentes	Técnicos Animação Cabeleireira Material de manicure	Semanal	ERPI CD	20€
Espaços Musicais	- Canto - Toque de instrumentos	- Estimular as capacidades físicas, mentais, cognitivas e sociais dos utentes	Técnicos Animação Instrumentos Musicais	Quinzenal	ERPI CD	50€

Anual						
Atividades	Estratégia	Objetivos Específicos	Recursos Humanos/Materiais	Calendarização	Resposta Social	Orçamento
Cinema	- Projeção de filmes - Idas ao cinema	- Relembrar a arte do cinema - Apresentar uma nova maneira de exprimir sensações, ideias e opiniões	Técnicos Animação Sala de projeção	Quinzenal	ERPI CD	15€
Clube do Café	- Idas ao café	- Proporcionar momentos de descontração e lazer - Relembrar/manter hábitos	Técnicos Animação Ajudante Lar Viaturas	Mensal	ERPI CD	50€
Espaços de Culinária	- Confeção de receitas simples	- Despertar a criatividade - Apurar os sentidos - Relembrar a arte da culinária	Técnicos Animação Utensílios de cozinha Ingredientes	Mensal	ERPI CD	50€
Pequenas Saídas ao Exterior	- Passeios	- Proporcionar momentos de descontração e lazer	Técnicos Animação Viaturas	Mensal	ERPI CD	50€
Ateliê Trabalhos Manuais	- Realização trabalhos manuais	- Estimular as motricidades, a coordenação motora, o raciocínio e a memória	Técnicos Animação Materiais diversos	Mensal	ERPI CD	100€
Piscina	Atividades na Piscina	-Proporcionar aos utentes uma experiência diferente; -Promover a autoestima e valorização do utente; -Melhorar as condições físicas dos utentes;	Técnicos de Animação Auxiliares de Ação Direta	Sazonal	ERPI CD SAD	0€

		-Promover a atividade física nos idosos.				
Comemoração dos Aniversários	-Partilha de bolo comemorativo -Convívio entre familiares e o utente	Comemorar datas festivas; -Possibilitar momentos de convívio e	Técnicos de Animação Auxiliares de Ação Direta	Mensal	ERPI CD	0€
Total do Orçamento						11 090,00€

Legenda

CD – Centro de Dia | ERPI-Estrutura Residencial para Pessoas Idosas| SAD – Serviço de Apoio Domiciliário

*Datas que poderão ser alteradas mediante disponibilidade dos serviços/recursos humanos da Instituição

**Datas que poderão ser marcadas mediante disponibilidade de outras entidades e/ou recursos materiais necessários para a realização da atividade

4. Metodologia de Avaliação

As metodologias utilizadas para a avaliação do plano anual de atividades são:

- métodos de observação direta e de escuta junto dos utentes;
- registos / monitorização da adesão, participação e desempenho dos utentes nas atividades.