



**PLANO
DE
ATIVIDADES**

2026



❖ Introdução.....	Pág. 2
❖ Objetivos Gerais.....	Pág. 4
❖ Objetivos Específicos.....	Pág. 5
❖ Atividades por Área.....	Pág. 6
❖ Recursos.....	Pág. 8
❖ Calendarização Semanal.....	Pág. 9
❖ Calendarização Quinzenal e Mensal.....	Pág. 10
❖ Comemoração de Datas Especiais.....	Pág. 11



O Centro de Planeamento da Avaliação da Política Pública – PLANAPP lançou no final de maio do ano de 2025 uma nota de análise intitulada de "Envelhecimento na população: percepções, recursos de saúde e respostas sociais", um estudo que analisa os desafios e oportunidades do envelhecimento da população portuguesa.

De acordo com os dados obtidos verifica-se uma tendência crescente para a população com mais de 65 anos, (...) que deverá crescer de 23,8% em 2022 para 33,6% em 2070. Portugal tornar-se-á, assim, o segundo país da União Europeia com maior proporção de população idosa.

A análise destaca também desigualdades regionais e socioeconómicas. As regiões Centro e Alentejo apresentam os níveis mais elevados de envelhecimento e dependência.¹

Assim, assistimos aqui a um paradigma: se por um lado a longevidade foi uma das grandes conquistas dos avanços da ciência e da saúde, este acréscimo na esperança média de vida trouxe desafios no que toca à organização das sociedades, nomeadamente onde colocar e o que fazer com os mais velhos. Em particular no Alentejo estes idosos encontram-se muitos deles a viver em condições e contextos familiares e socioeconómicos incertos e complexos, isolados ou dependentes de terceiros.

Quão bom seria se pudéssemos encontrar soluções que contribuíssem para que em vez do envelhecimento populacional represente uma preocupação para a estrutura da saúde e da segurança social, pudesse ajudar as pessoas idosas a manterem-se saudáveis, independentes e capazes de contribuir para o bem-estar da sua família e comunidade?

O termo “envelhecimento ativo” é um chavão, muito falado atualmente, mas há que entender o conceito em si e os pilares fundamentais que sustentam este termo.

¹ In <https://planapp.gov.pt/nota-envelhecimento-encerra-serie-demografia/> - consultado a 15 de Novembro de 2025

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) envelhecimento ativo não se trata apenas de aceitar a velhice com dignidade, trata-se de viver bem todo o processo, procurando otimizar o bem-estar físico, mental e social ao longo de toda a vida. Esta abordagem é fundamental na medida em que promove um estilo de vida saudável, com vista à manutenção das capacidades do indivíduo e à promoção do prolongamento da sua independência e qualidade de vida o máximo tempo possível. Porém para que este conceito seja tangível importa referir os quatro pilares que o sustentam

Neste sentido e seguindo as orientações gerais da OMS, a ENEAS (Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável) apresentou um conjunto de linhas orientadoras que visam potenciar a questão envelhecimento ativo em torno destes 4 pilares²:

1. **Promoção da Saúde** – Promoção de iniciativas e práticas que visem reduzir a prevalência, adiar o aparecimento e controlar o agravamento e o impacto das doenças crónicas e da redução das capacidades físicas e mentais nas pessoas idosas e potenciar a sua autonomia.
2. **Educação ao Longo da Vida** - Promoção da educação e formação ao longo do ciclo de vida incluindo estratégias de promoção da literacia em saúde e incentivo à criação de ambientes físicos e sociais protetores e potenciadores da integração e da participação das pessoas idosas na sociedade e nos processos de decisão que afetam a sua vida.
3. **Segurança e Bem-Estar** - Apoio a iniciativas e práticas que visem minimizar riscos e promover o bem-estar e a segurança das pessoas idosas.
4. **Medição, Monitorização e investigação** – Estímulo à pesquisa científica no campo do envelhecimento ativo e saudável, favorecendo a identificação de necessidades, o progresso, o acompanhamento e a avaliação de intervenções, além da divulgação de boas práticas e inovação.

Observando na generalidade as orientações apresentadas as atividades que elencam este plano visam precisamente isso: promover a saúde física, mental, emocional e social dos nossos clientes, incentivando para que tenham um papel ativo no seu próprio desenvolvimento e participando na vida da instituição de um modo mais dinâmico.

O envelhecimento ativo não se trata apenas de progredir na idade, é substancialmente viver bem, viver melhor!

² In chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf – consultado a 15 de Novembro de 2025



Em traços gerais, com a execução deste Plano pretendem-se alcançar os seguintes objetivos:

- Dinamizar a vida institucional;
- Promover um envelhecimento ativo que ajude os idosos a aprender a lidar com as limitações próprias da idade, desafiando-os, porém, a explorar e a conhecer novas perspetivas e experiências;
- Proporcionar maior qualidade de vida, sentido de utilidade e de pertença;
- Vivenciar momentos de alegria, lazer, diversão e boa-disposição;
- Recordar e perpetuar as tradições e vivências da cultura local;



- Desenvolver ações que visem a participação das famílias e/ ou pessoas significativas na vida dos nossos utentes e da nossa instituição;
- Estimular o intelecto, para que as suas capacidades cognitivas se mantenham ativas;
- Promover a atividade física, para que os efeitos secundários do sedentarismo sejam diminuídos e as capacidades físicas sejam mantidas;
- Dinamizar atividades que promovam a autoestima, o bem-estar, a autonomia, o desenvolvimento pessoal, espiritual e social e a valorização dos saberes dos nossos utentes;
- Impulsionar a participação ativa dos utentes na dinâmica institucional, de modo a que se sintam em casa e os efeitos da institucionalização sejam minimizados;
- Proporcionar momentos de convívio e de interação com a comunidade local;
- Desenvolver atividades com base em contextos artísticos, que visem explorar a sensibilidade estética, a motricidade fina e a criatividade;



ATIVIDADES POR ÁREA

Nos quadros abaixo podemos verificar o tipo de atividades a desenvolver por áreas:



- Jogos de Memória
- Atividades de Reminiscência
- Puzzles
- Jogos de lógica e enigmas
- Adivinhas
- Fichas e dinâmicas de estimulação cognitiva e sensorial



- Recitação do Terço
- Eucaristia



- Dança
- Treino da motricidade fina e grossa
- Treino da marcha/ caminhadas



- Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual;
- Estimular a atenção, a memória e o raciocínio;
- Melhorar a qualidade de vida dos utentes



- Promover momentos de oração e de devoção, que permitam a manutenção da fé e das crenças religiosas dos utentes



- Combater o sedentarismo;
- Favorecer o desenvolvimento psicomotor;
- Exercitar as capacidades motoras (resistência, força muscular, equilíbrio, coordenação motora e capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade...)



- Passeios / Visitas culturais
- Comemorações de aniversários
- Atividades entre pares
- Atividades que envolvam as famílias e a comunidade
- Atividades com outras instituições e parceiros



- Jogos
- Dinâmicas de grupo
- Culinária
- Cinema
- Comemoração de Datas Festivas
- Expressão Musical e Dramática
- Expressão Plástica



- Promover o convívio e o conhecimento;
- Proporcionar momentos de convívio com a família;
- Aumentar a autoestima dos utentes;
- Promover a interação com a comunidade



- Estimular a criatividade, a expressividade, a imaginação
- Incentivar a entreajuda
- Desenvolver a motricidade fina e a coordenação motora
- Garantir o lazer, o convívio e o entretenimento



A utilização de recursos é inerente à realização das atividades programadas, sejam eles recursos físicos, materiais, humanos ou financeiros.

Abaixo elencamos uma lista de materiais que podem vir a ser utilizados. Não obstante, poderá surgir a necessidade de utilização/aquisição de outros recursos que não os discriminados abaixo.

Recursos Humanos	Recursos Materiais	Recursos Físicos	Recursos Financeiros
<ul style="list-style-type: none">•Idosos•Animadora Sociocultural•Diretora Coordenadora•Téc. Administrativa•Assistente Social•Enfermeira•Aux. de Serviços Gerais•Ajudantes de Lar•Serv. de Manutenção•Familiares•Colaboradoras afetas à Lavandaria•Outros elementos da comunidade	<ul style="list-style-type: none">•Materiais de desperdício;•Material Audiovisual•Livros/revistas/jornais•Tesouras•Colas•Canetas de feltro•Lápis de cor•Guaches•Cartolinhas•Cartões•Tecidos•Lãs•Carrinhas de Transporte;•Materiais para a prática de exercício físico	<ul style="list-style-type: none">•Salas de Convívio•Quintal•Refeitório	<ul style="list-style-type: none">• Para combustível• Para aquisição de materiais de desgaste rápido• Para a compra de ingressos em alguns moumentos e/ sítios



No quadro abaixo podemos verificar calendarização semanal das atividades:

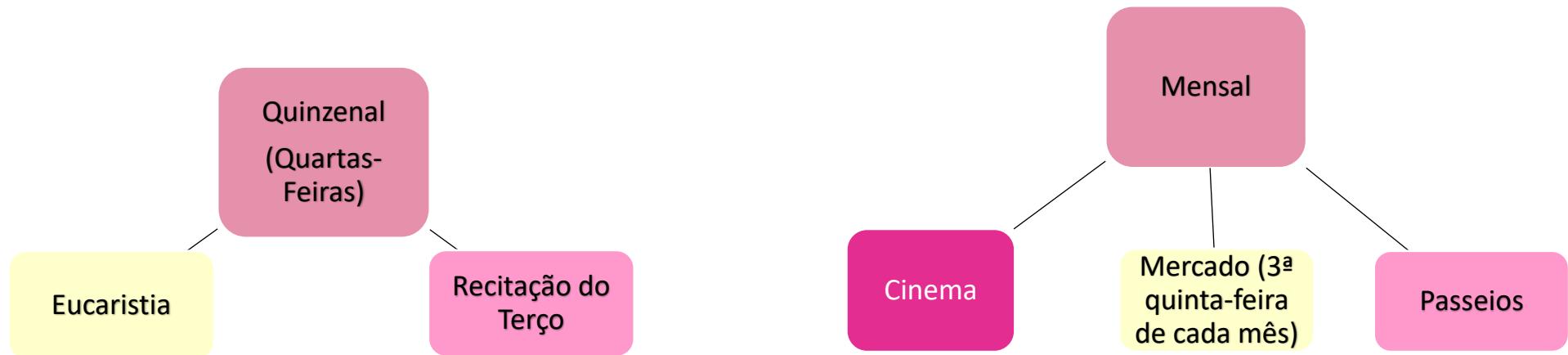
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Manhã	Atividades Físicas adaptadas à 3ª Idade	Conversas Soltas	Atividades Físicas adaptadas à 3ª Idade	Estimulação Cognitiva	Atividades Físicas adaptadas à 3ª Idade
Tarde	Estimulação Cognitiva	Expressão Plástica	Recitação do Terço/ Eucaristia	Expressão Dramática/ Atividades Musicais	Jogos / Dinâmicas de Grupo

Tendo em conta a evolução da adesão dos nossos clientes às atividades físicas, pensa-se ser de grande importância incrementar mais sessões que estimulem e/ou ajudem a preservar as capacidades motoras.

Dando ainda continuidade à alteração iniciada no anterior plano de atividades no que respeita à comemoração dos aniversários dos nossos utentes, vamos continuar a celebrá-los de forma individualizada de forma a que cada um tenha o seu próprio momento e se sinta valorizado e celebrado. A par desta comemoração e tendo em conta o número de utentes acrescerá também o número de bolos de aniversários a confeccionar na instituição.



Para além das atividades de carácter rotineiro, há atividades que estão programadas quinzenal e mensalmente.





COMEMORAÇÃO DE DATAS ESPECIAIS

Para além das atividades programadas, celebramos também as seguintes efemérides:



DIA/ DATA FESTIVA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	INDICADORES
6 de Janeiro – Dia de Reis	Cantar as Janeiras	-Valorizar e perpetuar as tradições no tempo. -Promover momento prazerosos de lazer e de convívio entre os pares	Coluna	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
19 de Janeiro – Com. póstuma do Dia Internacional do Riso	Ver uma comédia	-Proporcionar momentos de convívio, de interação e de boa-disposição; -Melhorar o humor; -Reducir a ansiedade	Televisão	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
20 de Janeiro – Dia Mundial do Queijo	Visitar uma Queijaria	-Promover o contacto com os meios de produção locais; -Perceber a evolução dos tempos e dos ofícios	Carrinhas de transporte	-Nº de Participantes -Grau de satisfação dos clientes
29 de janeiro – Dia do Puzzle	Torneio de Puzzles	-Estimular o raciocínio lógico, a coordenação óculo-manual e a motricidade fina; -Incentivar a cooperação e a entreajuda; -Promover momentos de lazer	-Puzzles Variados	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
Dia a designar	Ir à Igreja Matriz, rezar à padroeira e ver Nossa Senhora pronta para a procissão	- Valorizar a fé e a crença dos utentes; -Promover o contacto com a população local	Carrinhas de Transporte	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes



DIA / DATA FESTIVA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	INDICADORES
1 de Fevereiro	Assistir ao Festival Taurino	-Reviver tradições; -Proporcionar momentos de convívio e de lazer	-Carrinhas de Transporte	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
2 de Fevereiro	Assistir à Procissão de Nossa Sra. das Candeias	-Reviver tradições; -Alimentar a espiritualidade e fé	---	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
3 de Fevereiro	Assistir ao tradicional leilão de oferendas	-Reviver tradições -Promover a socialização com a população local	-Carrinhas de transporte	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
13 de Fevereiro	Participação no Desfile de Carnaval do Agrupamento de Escolas de Mourão	-Proporcionar momentos de convívio e lazer; -Aproximar os utentes da comunidade local; -Estimular a criatividade e a imaginação	-Carrinha de transporte; -Tecido, papel, tesouras, cola, cartão, tintas	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
16 de Fevereiro	Matiné de Carnaval	-Proporcionar momentos de convívio e lazer; -Dinamizar a vida da instituição; -Promover as relações interpessoais	-Coluna -PC -Acessórios/ Disfarces de Carnaval	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes



DIA / DATA FESTIVA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	INDICADORES
8 de Março- Dia da Mulher	Chá das <i>Ladies</i> – Lanche Convívio de Senhoras	- Fortalecer as relações entre as senhoras; -Proporcionar momentos de convívio e de lazer	-Géneros alimentares	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
19 de Março – Dia do Pai	Lanche Convívio dos Pais com partilha de mensagens e oferta de lembranças	- Fortalecer as relações interpessoais; -Proporcionar momentos de convívio e de lazer; -Reforçar as relações familiares e o sentido de pertença	-Géneros alimentares; -PC -Presentes	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
20 de Março – Dia Internacional da Felicidade	Dinâmica sobre as emoções	-Trabalhar a gestão das emoções; -Proporcionar momentos de convívio e de partilha	-Cartões interativos	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
20 de Março – Com. Antecipada do Dia da Poesia	Declamação de poemas e versos da autoria dos nossos utentes	-Robustecer a memória e a concentração; -Promover a sabedoria dos nossos utentes; -Desenvolver a confiança e as relações interpessoais	-Papel -Canetas	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
27 de Março – Dia Mundial do Teatro	Ver uma peça de teatro	-Proporcionar momentos de convívio e lazer; -Promover o contacto com a arte cénica	-Carrinhas de transporte	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes



DIA / DATA FESTIVA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	INDICADORES
1 de Abril – Dia das Mentiras	Dinâmica de grupo – será verdade ou mentira???	-Estimular o convívio e a interação grupal; -Promover momentos de descontração e animação	-Canetas -Folhas de papel	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
2 de Abril – Dia do Papeluço	Oferta de lembrança aos utentes	Relembrar e perpetuar as tradições no tempo; -Valorizar os nossos utentes	-Amêndoas -Materiais de bricolage (tintas, canetas, cartão, tesouras, cola...)	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
7 de Abril – Dia Mundial da saúde	Rastreios de saúde – glicemia, tensão arterial	-Incentivar a atividade física; -Promover o conhecimento e a cultura local; -Promover o convívio e a boa-disposição.	-Material de apoio às atividades (argolas, pinos, bolas...)	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
15 de Abril – Dia Mundial da Arte	Recriar obra de arte	-Desenvolver o sentido estético e a criatividade; -Dar a conhecer obras de arte mundialmente conhecidas	-Materiais de bricolage (tintas, canetas, cartão, tesouras, cola...)	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
24 de Abril – Com. Antecipada do Dia da Liberdade	Dinâmica alusiva à efeméride	-Recordar e refletir sobre um dos grandes marcos históricos de Portugal	---	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
29 de Abril – Dia Mundial da Dança	Sessão de Dança	-Estimular a expressão corporal a coordenação e a motricidade; -Promover momentos de descontração e de diversão.	-Coluna -PC	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes



DIA / DATA FESTIVA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	INDICADORES
3 de Maio – Dia da Mãe	Oferta de lembrança a todas as mães e partilha de momentos e memórias entre mães e filhos	-Valorizar o papel das mães; -Promover momentos de partilha e de expressão de sentimentos;	-Presentes -Bens alimentares para o lanche	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
13 de Maio	Assistir às cerimónias do 13 de Maio	-Proporcionar momentos de introspeção, de fé e de devoção;	-TV	-Nº de participantes
14 de Maio - Dia da Espiga	Ida ao campo apanhar a espiga	-Dar continuidade às tradições locais; -Potenciar o contacto com a natureza	-Tesaruras -Cordel -Carrinhas de Transporte	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
15 de Maio – Dia Internacional da Família	Lanche Convívio da Família	-Aproximar as famílias da vida institucional; -Promover momentos de bem-estar, convívio e diversão; -Potenciar a relações interpessoais e reforçar os laços familiares.	-Coluna -Géneros alimentares -Mesas -Cadeiras	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
18 de Maio – Dia dos Museus	Visitar Museu do Mestre Batista	-Estimular o contacto com o património cultural local; -Promover momentos de lazer	-Carrinhas de transporte	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
*Dia a designar	Visita à Feira de Maio	- Promover o contacto com a comunidade local; -Perpetuar a vivência da tradição da “Feira de Maio”; -Vivenciar momentos de boa disposição, de lazer, de convívio	Carrinhas de Transporte	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes



DIA/DATA FESTIVA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	INDICADORES
1 de Junho - Dia da Criança	Elaboração e entrega de pequenas lembranças às crianças do Jardim de Infância	<ul style="list-style-type: none"> -Estimular os afetos e o convívio intergeracional; -Potenciar o sentido de utilidade; 	<ul style="list-style-type: none"> -Material reciclável -Rebuçados ou chupas 	<ul style="list-style-type: none"> -Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
*Dia a designar	Visita à Feira de S. João	<ul style="list-style-type: none"> -Promover o contacto com as formas de comércio mais tradicionais; -Garantir momentos de descontração e lazer. 	Carrinhas de Transporte	<ul style="list-style-type: none"> -Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
*Dia a designar	Mastro Popular	<ul style="list-style-type: none"> -Vivenciar momentos de descontração e lazer; -Promover as relações interpessoais; -Perpetuar no tempo os costumes e as tradições. 	<ul style="list-style-type: none"> -Géneros alimentares -Cadeiras -Mesas -Sistema de som 	<ul style="list-style-type: none"> -Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes



DIA / DATA FESTIVA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	INDICADORES
1 de Julho – Dia Internacional da Piada	Concurso de piadas	-Promover a boa-disposição e o riso -Estimular a memória	---	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
7de Julho- Dia do Chocolate	Confeção de salame	- Promover o sentido de utilidade e o saber fazer dos nossos utentes; -Garantir momentos de descontração e de interajuda grupal; -Degustar	-Bolacha Maria -Chocolate em pó -Ovos -Manteiga -Aguardente -Açúcar -Papel Vegetal	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
10 de Julho – Dia Mundial da Pizza	Lanche de Pizza	-Degustar novos sabores e diferentes alimentos	-Massa para pizza -Ingredientes para recheiar pizzas -Forno	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
26 de Julho – Dia dos Avós -	Lanche Convívio de Avós e Netos	-Enfatizar as relações familiares; -Partilhar sentimentos e emoções: -Promover momentos de convívio e de boa disposição; -Aproximar a família da vida da instituição.	-Géneros alimentares; -Cadeiras; -Mesas -Coluna de som	-Nº de participantes internos e externos; -Grau de satisfação dos clientes
30 de Julho – Dia do Amigo	Dinâmico reflexiva: o que mais valorizo num amigo?	-Refletir sobre o valor da amizade e sobre os principais valores de um amigo; -Promover a introspecção e a partilha de opiniões	---	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes



DIA / DATA FESTIVA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	INDICADORES
12 de Agosto – Dia Internacional da Juventude	Dinâmica intergeracional	<ul style="list-style-type: none"> -Refletir e partilhar sobre a juventude de outrora; -Analisar e contrapor os aspetos da juventude de antigamente com a juventude da atualidade; 	---	<ul style="list-style-type: none"> -Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
19 de Agosto – Dia Internacional da Fotografia	Sessão fotográfica recorrendo às novas tecnologias: filtros e máscaras dos telemóveis.	<ul style="list-style-type: none"> -Proporcionar momentos de diversão; -Desenvolver a consciencialização sobre o seu corpo e sobre si mesmo, através da expressão corporal e facial; 	<ul style="list-style-type: none"> -Máquina fotográfica ou telemóvel; 	<ul style="list-style-type: none"> -Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes



DIA / DATA FESTIVA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	INDICADORES
21 de Setembro- Dia Mundial da Gratidão	Difundir mensagens de gratidão pela instituição	-Proporcionar momentos de introspeção e de valorização de todas as conquistas alcançadas ao longo da vida; -Dinamizar a vida da instituição	-Mensagens de gratidão -Fita -cola	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
25 de Setembro – Comem. Antecipada do Dia Mundial do Turismo	Passeio a local a designar	-Promover o conhecimento do património local e/ou regional -Propiciar momentos de diversão, de lazer e de convívio; -Quebrar a rotina	-Carrinhas de Transporte	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
29 de Setembro - Dia Mundial do Coração	Sessão de saúde temática	-Promover as boas práticas em relação à saúde coronária; -Incentivar os clientes	-PC -Televisão -Cabo HDMI -Flyers informativos	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes



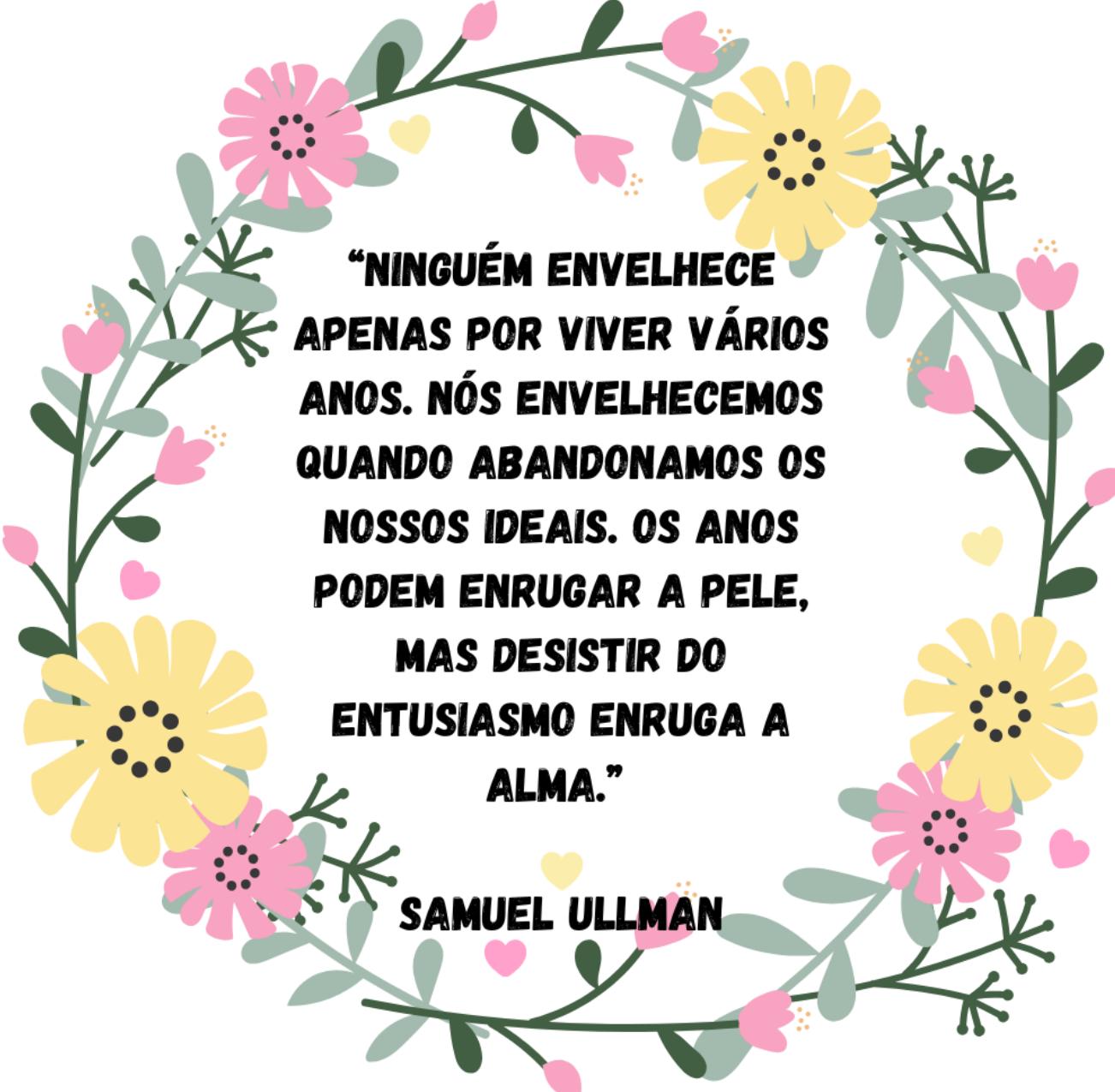
DIA / DATA FESTIVA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	INDICADORES
1 de Outubro – Dia do Idoso	Festa do Idoso	<ul style="list-style-type: none"> -Promover o convívio, as relações interpessoais e a boa disposição entre os pares; -Dinamizar a vida da instituição; -Valorizar os nossos idosos 	<ul style="list-style-type: none"> -Géneros alimentares -Coluna de Som -Mesas -Cadeiras 	<ul style="list-style-type: none"> -Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
16 de Outubro- Dia da Alimentação	Dinâmica: Mitos e verdades sobre alimentação saudável	<ul style="list-style-type: none"> -Promover o conhecimento sobre a alimentação saudável; -Estimular o pensamento crítico e a atenção; 	-PC	<ul style="list-style-type: none"> -Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
25 de Outubro	Passeio da 3ª Idade Promovido pelo Município	<ul style="list-style-type: none"> -Aproximar os utentes da comunidade; -Proporcionar momentos de descontração e lazer; -Conhecer novos locais e monumentos; 	-Carrinhas de Transporte	<ul style="list-style-type: none"> -Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes



DIA / DATA FESTIVA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	INDICADORES
5 de Novembro - Dia Mundial do Cinema	Assistir a um filme	-Recordar os grandes atores e atrizes de outrora; -Proporcionar momentos de lazer e de descontração; -Promover o sentido crítico	-PC -Pipocas	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
11 de Novembro	Magusto de S. Martinho	-Reviver tradições; -Proporcionar momentos de convívio e de lazer	-Géneros alimentares -Coluna de som	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
12 de Novembro – Com. Póstuma do Dia do Origami	Fazer origamis	-Desenvolver a motricidade fina, a atenção e a memorização;	-Papel	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
13 de Novembro – Dia da Bondade	Dinâmica: Qual foi o meu maior gesto de bondade? E que gesto de bondade tiveram para comigo?	-Desenvolver a autorreflexão e a valorização das relações interpessoais; -Proporcionar momentos de partilha	---	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
19 de Novembro . Com. Do Dia Internacional do Homem	Dinâmica reflexiva sobre o papel dos nossos utentes ao longo da sua vivência, no seu seio pessoal e profissional	-Desenvolver a autorreflexão e a valorização das relações interpessoais; -Proporcionar momentos de partilha	---	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
24 de Novembro – Com. do Dia da Ciência	Realizar experiências científicas	-Experienciar atividades científicas; -Perceber a relação causa-efeito; -Aprofundar conhecimentos	-CD's -Isqueiro -Limão -Folhas de papel -Lápis	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes



DIA/DATA FESTIVA	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	INDICADORES
4 de Dezembro – Dia da Bolacha	Confeção de Bolachas	-Enfatizar o saber fazer dos utentes; -Proporcionar momentos de cooperação, interação e de boa-disposição; -Treinar a motricidade fina	-Tabuleiros -Formas -Farinha, azeite, ovos, chocolate... -Forno	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
*Dia a designar	Festa de Natal	-Vivenciar momentos de convívio, de boa-disposição, de entretenimento e de interação...de modo a que os nossos utentes possam viver esta quadra de forma mais reconfortante.	-Sistema de Som -Géneros alimentares	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
24 de Dezembro	Ceia de Natal	-Reviver tradições e costumes de natal -Promover momentos de convívio e de boa-disposição;	Géneros Alimentares	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
Dia a designar	Balanço sobre o ano 2025 e perspetivas para o ano 2026 – reflexão	-Exteriorizar emoções e opiniões; -Promover a partilha grupal; -Estimular a introspecção e	-Cartolinhas -Canetas	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes
31 de Dezembro	Ceia de Ano Novo	-Reviver as tradições -Promover momentos de convívio e de boa-disposição	Géneros Alimentares	-Nº de participantes; -Grau de satisfação dos clientes



**“NINGUÉM ENVELHECE
APENAS POR VIVER VÁRIOS
ANOS. NÓS ENVELHECEMOS
QUANDO ABANDONAMOS OS
NOSSOS IDEIAS. OS ANOS
PODEM ENRUGAR A PELE,
MAS DESISTIR DO
ENTUSIASMO ENRUGA A
ALMA.”**

SAMUEL ULLMAN