



# Plano Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal

**Animação Sociocultural**

**2026**

Rua do Ribatejo 17 de Abril de 2026

Professor Sandra de Jesus Pires Peres  
*[Signature]*  
Daniel Lopes Sousa  
*[Signature]*

## Índice

<b>1. Fundamentação do Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1. Envelhecimento e a importância da Animação Sociocultural .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2. Importância de atividades de estimulação cognitiva, motora, cultural e social na intervenção com idosos .....</b>	<b>2</b>
<b>2. Caracterização do Público-alvo .....</b>	<b>4</b>
<b>3. Objetivos e resultados esperados.....</b>	<b>6</b>
<b>4. Matriz de planeamento de atividades .....</b>	<b>8</b>
<b>4.1. Atividades contínuas .....</b>	<b>8</b>
<b>4.2. Atividades pontuais .....</b>	<b>9</b>
<b>5. Avaliação.....</b>	<b>10</b>
<b>6. Metodologias de divulgação .....</b>	<b>10</b>
<b>Apêndices .....</b>	<b>11</b>

## **1. Fundamentação do Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal**

### **1.1. Envelhecimento e a importância da Animação Sociocultural**

O envelhecimento é um processo natural, contínuo e irreversível que integra o ciclo de vida humano, envolvendo mudanças biológicas, psicológicas e sociais (Baltes & Baltes, 1990). Embora frequentemente associado a perdas e limitações, o envelhecimento pode também ser entendido como uma fase marcada por adaptação, desenvolvimento e potencial de participação ativa na sociedade.

Neste enquadramento, o conceito de envelhecimento ativo, proposto e divulgado pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002), refere-se ao processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem. Este modelo valoriza a autonomia, a independência e a participação social dos idosos, reconhecendo-os como sujeitos ativos, detentores de saberes, competências e experiências significativas.

Nesta lógica de pensamento, animação sociocultural assume um papel central na promoção do envelhecimento ativo, constituindo-se como uma estratégia de intervenção que privilegia a participação, a inclusão e o desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos (Ander-Egg, 2000). No contexto da intervenção com idosos, a animação sociocultural contribui para a estimulação das capacidades cognitivas, físicas e emocionais, ao mesmo tempo que combate o isolamento social e promove o convívio, a cooperação e o reforço dos laços sociais.

Segundo Trilla (2004), a animação sociocultural deve centrar-se nas necessidades, interesses e potencialidades dos participantes, promovendo a sua participação ativa na definição e realização das atividades. Esta abordagem é particularmente relevante na população idosa, pois favorece o sentimento de utilidade, a autoestima e o bem-estar emocional, elementos essenciais para um envelhecimento saudável.

Deste modo, a animação sociocultural revela-se uma ferramenta fundamental na intervenção com idosos, ao criar contextos que estimulam a

aprendizagem ao longo da vida, a expressão, a criatividade e a participação comunitária. Ao promover a inclusão social e a valorização da pessoa idosa, contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida e para a construção de um envelhecimento mais ativo, participativo e digno (OMS, 2002).

Na Fundação Dr. Francisco Cruz, esta área de intervenção prioritária e por isso merece um plano específico e detalhado que faz parte integrante deste documento.

Este Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal contempla atividades de carácter contínuo e de carácter pontual, com vista a serem desenvolvidas com utentes das respostas sociais de ERPI e SAD, bem como os objetivos gerais e específicos onde se pretende intervir ao longo o presente ano civil (2026).

## **1.2. Importância de atividades de estimulação cognitiva, motora, cultural e social na intervenção com idosos**

As atividades de estimulação cognitiva, motora, cultural e social assumem um papel central na promoção do envelhecimento ativo e saudável, contribuindo para a manutenção da autonomia, da qualidade de vida e do bem-estar dos idosos. A literatura demonstra que estas práticas favorecem não apenas a preservação de funções físicas e cognitivas, mas também o desenvolvimento emocional e social dos participantes.

A estimulação cognitiva consiste em atividades que exercitam a memória, a atenção, a linguagem e o raciocínio, sendo fundamental para retardar o declínio cognitivo associado à idade (Sitzer, Twamley & Jeste, 2006). Jogos de memória, atividades de leitura, oficinas de escrita e resolução de problemas são exemplos de estratégias que mantêm o cérebro ativo e promovem o sentimento de competência e autoestima nos idosos (Lampit, Hallock & Valenzuela, 2014).

A estimulação motora engloba exercícios físicos adaptados, como ginástica sénior, pilates, dança e caminhadas, que contribuem para a manutenção da força, equilíbrio, flexibilidade e coordenação motora (Chodzko-Zajko et al., 2009). A prática regular de atividade física reduz o risco de quedas, melhora a mobilidade funcional e favorece a saúde cardiovascular e muscular, sendo também associada

a benefícios cognitivos, nomeadamente na memória e na atenção (Bherer, Erickson & Liu-Ambrose, 2013).

As atividades culturais — incluindo música, artes, teatro, visitas culturais e oficinas de artesanato — promovem a expressão individual e coletiva, estimulam a criatividade e reforçam a identidade e autoestima dos idosos (Creech et al., 2013). Estas atividades funcionam como importantes instrumentos de inclusão e enriquecimento pessoal, contribuindo para a construção de um sentido de pertença e significado na vida quotidiana.

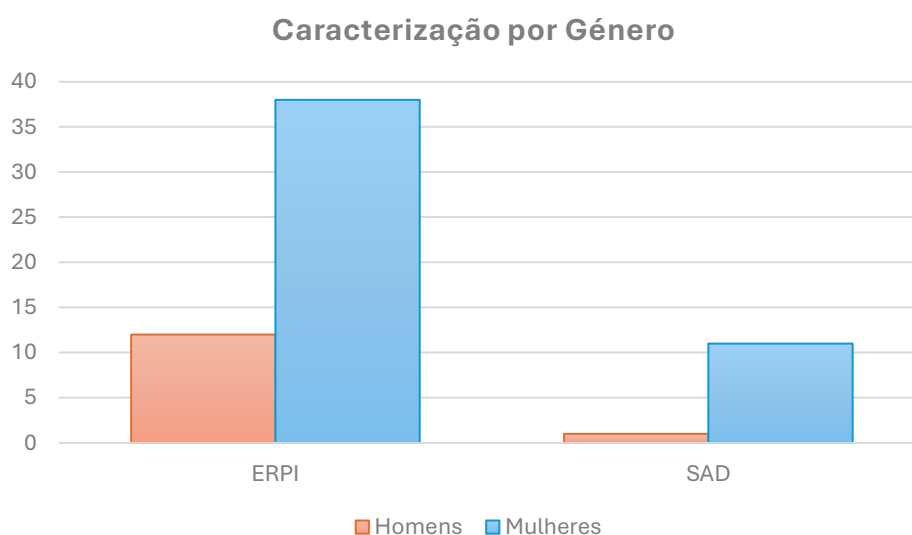
Por fim, a estimulação social é essencial para combater o isolamento e a solidão, fatores que estão fortemente associados a declínios cognitivos e emocionais (Cattan et al., 2005). A participação em grupos de convívio, atividades intergeracionais e projetos comunitários fortalece os laços sociais, promove a cooperação e incentiva a manutenção de redes de apoio, contribuindo para a saúde mental e o bem-estar global dos idosos.

Deste modo, a combinação de atividades cognitivas, motoras, culturais e sociais constitui uma abordagem integrada e multidimensional de intervenção com idosos. Este modelo permite não só a manutenção das funções físicas e cognitivas, mas também o reforço da autoestima, da participação social e da qualidade de vida, alinhando-se aos princípios do envelhecimento ativo promovidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002).

## 2. Caracterização do Público-alvo

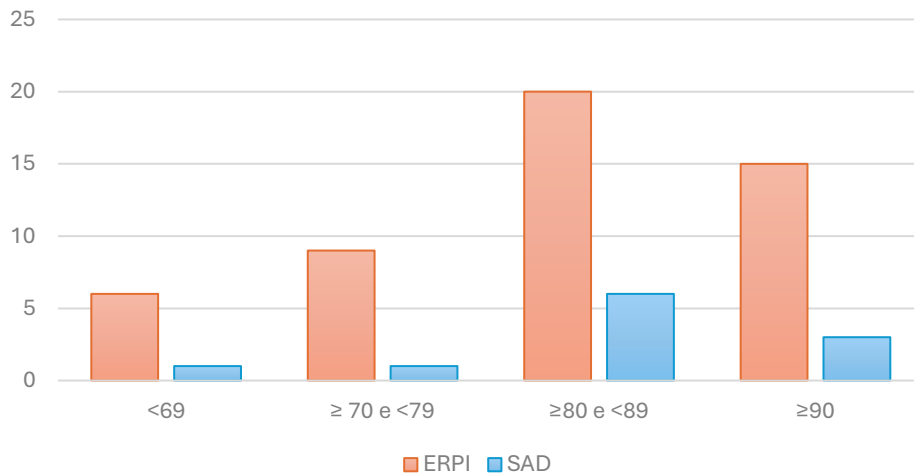
A Fundação Dr. Francisco Cruz desenvolve a sua intervenção através de duas respostas sociais: Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

Na Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas (ERPI) estão inseridos, atualmente, cinquenta (50) utentes, dos quais doze (12) são do sexo masculino e trinta e oito (38) do sexo feminino. Em Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), a Fundação Dr. Francisco Cruz presta serviço a, atualmente doze (11) idosos, dos quais um (2) do sexo masculino e (9) do sexo feminino, como se pode verificar no gráfico infra:



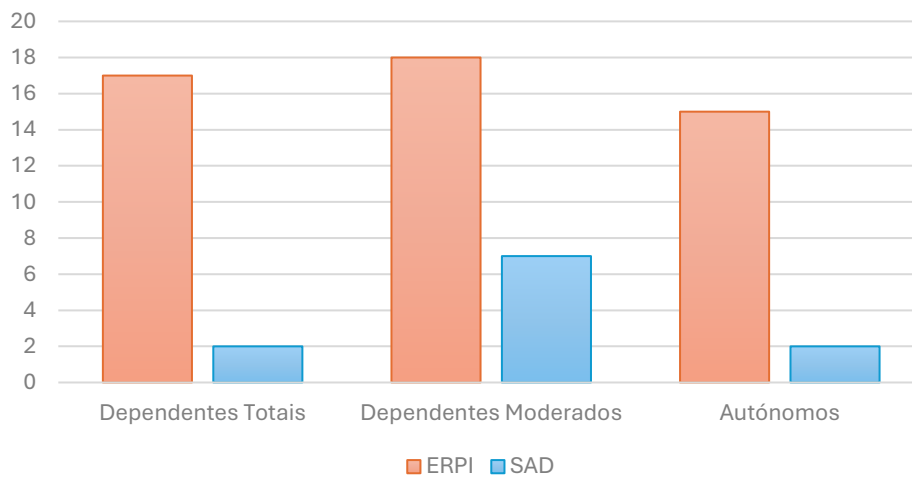
Em ambas as respostas sociais, as idades variam entre os cinquenta e dois (52) e os noventa e oito (98) anos, sendo a que a média de idades ronda os oitenta e três (83) anos, como se pode verificar no gráfico infra:

### Caracterização por Idade



A maioria dos idosos institucionalizados e/ou que usufruam dos serviços prestados em SAD são detentores de dependência moderada, tal como se pode observar no gráfico infra:

### Caracterização por Nível de Dependência



### 3. Objetivos e resultados esperados

Os objetivos presentes neste plano encontram-se subdivididos em objetivos gerais, que “podem admitir várias interpretações e não fazem referência a uma conduta observável”, e objetivos específicos, que facilitam a concretização do objetivo geral, na medida em que são mais concretos, identificando “de forma mais precisa aquilo que se pretende alcançar com os projetos” (Serrano, 2008). Neste sentido, é importante referir que os objetivos, apresentados seguidamente, encontram-se alinhados com as necessidades identificadas e posteriormente priorizadas.

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores	Metas
1.Desenvolver atividades de estimulação, trabalhando diversas competências dos idosos	1.1.Criar atividades individuais e em grupo que estimulem e potenciem as várias áreas do sistema cognitivo dos idosos, nomeadamente a memória, a atenção, a perceção espacial, a perceção e exploração visual e a perceção auditiva.	% de utentes que mantiveram/ melhoraram a sua capacidade cognitiva (fonte: Escala de MMSE).	40%
	1.2.Criar atividades estimulem as capacidades de carácter físico-motor dos idosos, nomeadamente desenvolvimento da psicomotricidade, melhorando a coordenação motora, a motricidade fina, a orientação espacial e a consciencialização corporal.	% de utentes que mantiveram/ melhoraram a sua capacidade físico-motor.	30%
	1.3.Criar atividades que desenvolvam a motricidade fina e a precisão manual, estimulem a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão plástica.	Taxa de participação	30%
2.Contribuir para a minimização do isolamento social e para a melhoria da qualidade de vida dos idosos	2.1.Envolver os idosos em atividades interinstitucionais que permitam o desenvolvimento das relações interpessoais, desenvolvendo a integração social e por sua vez minimizar o ócio e estimular o bem estar do idoso.	Taxa de participação  % de utentes que	30%

	<p>2.2. Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.</p> <p>2.3. Criar momentos de devoção e oração, de forma a manter a prática religiosa.</p> <p>2.4. Criar momentos de cuidados personalizados, de modo a garantir a manutenção do cuidado pessoal e por sua vez a autoestima dos idosos.</p> <p>2.5. Consciencializar os idosos para situações de risco ligadas ao envelhecimento, através de atividades formativas.</p>	<p>mantiveram/melhoraram a sua autoestima e motivação (fonte: Escala de Likert)</p> <p>% de utentes que adquiriu conhecimento nas ações realizadas</p>	<p>40%</p> <p>40%</p>
--	--	--	-----------------------

#### 4. Matriz de planeamento de atividades

A matriz de planeamento apresentada contempla as atividades a serem desenvolvidas ao longo do próximo ano civil. A presente matriz, apresenta todos os pontos essenciais para a perceção das atividades, facilitando a sua organização (Objetivos – gerais e específicos; denominação da atividade/atelier; tarefas; recursos – humanos e materiais).

##### 4.1. Atividades contínuas

Área	Objetivo Geral	Objetivo Especifico	Atividade/ Atelier	Periodicidade	Tarefas necessárias à concretização da atividade/atelier	Recursos humanos e materiais
Cognitiva	1.	1.1.	Oficina da Memória ----- Oficina Leitura e Escrita	Diária/Semanal ----- Semanal	Pesquisar/construir jogos e fichas de estimulação sensorial e cognitiva; ----- Pesquisar, ler e construir contos, textos e histórias.	Animadora Sociocultural  Material de desgaste Material audiovisual
Lúdico-recreativa		1.2.	Atelier de Jogos de Mesa -----	Diária -----	Pesquisar e construir jogos lúdicos e percursos de obstáculos; Preparar danças adaptadas à população sénior.	Animadora Sociocultural  Jogos e material didático; Material Audiovisual
Físico-motora			Atelier “Mova +” ----- Atelier de Gerontomotricidade	Diária ----- Semanal		
Expressões		1.3.	Atelier “Mãos à Obra”	Semanal	Adquirir materiais necessários para a concretização dos projetos propostos.	Material de desgaste
Social Difusão	2.	1.1. 2.2.	Oficina de Música: Discos Pedidos	Quinzenal	Montagem material audiovisual	Material audiovisual.

			Cinema	Quinzenal	Realizar levantamento junto dos utentes e pesquisar filmes/musicais que sejam do interesse dos mesmos	Material audiovisual
--	--	--	--------	-----------	---	----------------------

#### 4.2. Atividades pontuais

Área	Objetivo Geral	Objetivo Especifico	Atividade/ Atelier	Periodicidade	Tarefas necessárias à concretização da atividade/atelier
Social	2.	2.1.	Atividades Interinstitucionais – promovidas pelas Instituições de Apoio à Terceira Idade dos concelhos de Vila Nova da Barquinha, Chamusca, Golegã, Entroncamento, Torres Novas e Alcanena	Mensal (exceto meses de março, junho, agosto e setembro)	Participação em reuniões de preparação para as atividades
Lúdica Difusão		2.2.	Atelier de Culinária	Quando necessário	Realização em dias temáticos/comemorativos. Pesquisa de receitas.
			Passeios Comemoração de datas significativas (Dias temáticos/festivos)  Comemoração de Aniversários	Mensal	Realizar planos de atividades mediante o passeio e/ou comemoração das datas significativas
Religiosa		2.3.	Assistência religiosa/Celebração eucarística/Terço		
Pessoal		2.4.	Cuidados de imagem	Trimestral	Contactar com a cabeleireira que presta serviço à instituição
Formativa		2.5.	Ações de sensibilização	Quando necessário/ relevante	Contactar com formadores especializados nas áreas a abordar.

## **5. Avaliação**

A avaliação do presente plano irá decorrer ao longo de todo o processo, passando por avaliações quinzenais, mensais e semestrais. Será preenchida uma grelha de assiduidade, permitindo saber qual a taxa de participação dos idosos nas atividades. Será ainda elaborado uma um questionário de satisfação que será aplicado aos idosos, no final de cada atividade (carater pontual) e a cada quinze dias, no caso das atividades continuas. Para além dos instrumentos referidos, serão realizados registos fotográficos, de modo a evidenciar a concretização das atividades.

Após se concluírem as atividades presentes no plano de desenvolvimento pessoal, será elaborado o relatório final, compilando toda a informação recolhida e avaliações efetuadas ao longo do ano.

## **6. Metodologias de divulgação**

As atividades planeadas serão divulgadas através da página de Facebook, das Planificações Semanais, das Planificações das Atividades (comemorativas e de carater contínuo) afixadas no placard institucional e para atividades específicas serão desenvolvidos cartazes de divulgação.

# Apêndices

Apêndice 1 - Plano Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – Pontuais

Mês	Dia	Atividade	Desenvolvimento da Atividade	Objetivos	Recursos		Resposta Social
					Materiais	Humanos	
Janeiro	06	Dia de Reis	Cantares “Janeiras”: Crianças do JI e EB de Praia do Ribatejo	2.2.Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.	<b>Equipamentos:</b> -	<b>Responsável:</b> - Animadora Sociocultural <b>Colaboração:</b> - Crianças e docentes/educadores JI e EB Praia do Ribatejo	ERPI SAD
	19	Dia Internacional do Riso	Sessão de cinema: comédia	1.1.Criar atividades individuais e em grupo que estimulem e potenciem as várias áreas do sistema cognitivo dos idosos, nomeadamente a memória, a atenção, a perceção espacial, a perceção e exploração visual e a perceção auditiva.  2.2.Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.	<b>Material audiovisual:</b> - Computador; - Projetor; - Colunas;	<b>Responsável:</b> - Animadora Sociocultural	ERPI SAD
Fevereiro	05	Dia Mundial da Nutella	Realização do Atelier de Culinária – confeção de crepes/waffles em	2.2.Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.	<b>Produtos alimentares:</b> açúcar; farinha; ovos; topping	<b>Responsável:</b> - Animadora Sociocultural <b>Colaboração:</b>	ERPI SAD

		conjunto com os utentes, proporcionando um lanche diferente do habitual		chocolate; canela. <b>Equipamentos:</b> Utensílios de cozinha; Máquina de crepes	Colaboradoras da cozinha	
11	Dia Mundial do Doente	Celebração da eucaristia – Bênção dos Doentes	2.3. Criar momentos de devoção e oração, de forma a manter a prática religiosa.	<b>Equipamentos:</b> Altar e adornos eclesiásticos	<b>Responsável:</b> - Animadora Sociocultural <b>Colaboração:</b> - Pároco da freguesia	ERPI SAD
12	AI <sup>1</sup> – Baile de Carnaval	Atividade Interinstitucional: Baile de Carnaval – Pavilhão desportivo de Praia do Ribatejo – Tema Livre	2.1. Envolver os idosos em atividades interinstitucionais que permitam o desenvolvimento das relações interpessoais, desenvolvendo a integração social e por sua vez minimizar o ócio e estimular o bem estar do idoso.	<b>Equipamentos:</b> Carrinhas	<b>Responsável:</b> - Instituições de Apoio à 3.ª idade do concelho de Vila Nova da Barquinha. <b>Colaboração:</b> - Animadora Sociocultural	ERPI SAD
16	Festa de Carnaval FDFC	Concurso de Máscaras seguido de baile na instituição	2.2. Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.	<b>Material Didático:</b> Adereços de Carnaval	<b>Responsável:</b> - Animadora Sociocultural <b>Colaboração:</b> - Colaboradores	ERPI SAD

<sup>1</sup> Atividade Interinstitucional

Mês	Dia	Atividade	Desenvolvimento da Atividade	Objetivos	Recursos		Resposta Social
					Materiais	Humanos	
Março	4	Dia Mundial da Obesidade	Ação de sensibilização – fatores que influenciam a obesidade e como prevenir/ minimizar	2.5. Consciencializar os idosos para situações de risco ligadas ao envelhecimento, através de atividades formativas.	<b>Material Didático:</b> Imagens ilustrativas dos aspetos a abordar.  <b>Material Audiovisual:</b> Coluna/ aparelhagem; Projetor	<b>Responsável:</b> - Enf. Sofia <b>Colaboração:</b> - Animadora Sociocultural	ERPI SAD
	9	Dia Internacional da Mulher	Oferta de lembranças às utentes e colaboradoras da Instituição; Contactar grupo para atuar na Instituição	1.3.Criar atividades que desenvolvam a motricidade fina e a precisão manual, estimulem a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão plástica.  2.2.Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.	<b>Material de Desgaste:</b> Cartolinas; Cola; Paus de espetada...	<b>Responsável:</b> - Animadora Sociocultural <b>Colaboração:</b> Grupo de cantares a definir	ERPI SAD

	20	Dia Internacional da Felicidade	Sessão de meditação/Yoga adaptada	2.2.Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.	<b>Material Audiovisual:</b> Coluna/ aparelhagem;	<b>Responsável:</b> - Animadora Sociocultural <b>Colaboração:</b> Terapeuta convidada (a definir)	ERPI SAD
	27	Dia Mundial do Teatro	Atuação grupo de utentes com peça de teatro a definir para restantes utentes.	2.2.Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.	<b>Material Audiovisual:</b> Coluna/ aparelhagem;  <b>Material Didático:</b> Adereços	<b>Responsável:</b> - Animadora Sociocultural	

Mês	Dia	Atividade	Desenvolvimento da Atividade	Objetivos	Recursos		Resposta Social
					Materiais	Humanos	
Abril	-	Páscoa	Criação de cruz – início da Quaresma; Celebração da eucaristia; Entrega de amêndoas aos utentes.	<p>2.2.Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.</p> <p>2.3. Criar momentos de devoção e oração, de forma a manter a prática religiosa.</p>	<p><b>Equipamentos:</b> Altar e adornos eclesiais</p> <p><b>Alimentar:</b> Lembrança - Pacotes de amêndoas/ chocolate</p>	<p><b>Responsável:</b> - Animadora Sociocultural</p> <p><b>Colaboração:</b> - Pároco da freguesia; - Colaboradoras</p>	
	06 a 10	II Semana da Saúde	Atividades destinadas à consciencialização para o bem estar e melhoria da qualidade de vida dos idosos	<p>1.2.Criar atividades estimulem as capacidades de carácter físico-motor dos idosos, nomeadamente desenvolvimento da psicomotricidade, melhorando a coordenação motora, a motricidade fina, a orientação espacial e a consciencialização corporal.</p> <p>2.2.Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.</p> <p>2.5. Consciencializar os idosos para situações de risco ligadas ao envelhecimento, através de atividades formativas.</p>	A definir	<p><b>Responsável:</b> - Animadora Sociocultural</p> <p><b>Colaboração:</b> - Enf. Sofia - Colaboradores - Convidados a definir</p>	ERPI SAD
	14	AI – Olimpíadas Séniores	Atividade Interinstitucional:	1.2.Criar atividades estimulem as capacidades de carácter físico-motor dos idosos, nomeadamente	<p><b>Equipamentos:</b> Carrinhas</p>	<b>Responsável:</b>	ERPI SAD

			<p>Dia de jogos no Palácio dos Desportos em Torres Novas</p>	<p>desenvolvimento da psicomotricidade, melhorando a coordenação motora, a motricidade fina, a orientação espacial e a consciencialização corporal.</p> <p>2.1. Envolver os idosos em atividades interinstitucionais que permitam o desenvolvimento das relações interpessoais, desenvolvendo a integração social e por sua vez minimizar o ócio e estimular o bem estar do idoso.</p>	T-shirts da Instituição	<p>- Instituições de Apoio à 3.ª idade dos concelhos Torres Novas.</p> <p><b>Colaboração:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Animador Sociocultural</li> <li>- Colaboradoras</li> </ul>	
	<b>28 e 30</b>	Peregrinação a Fátima	<p>Peregrinação a Fátima (Passeio dividido em dois dias com grupos distintos)</p>	<p>2.2. Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.</p> <p>2.3. Criar momentos de devoção e oração, de forma a manter a prática religiosa.</p>	<p><b>Equipamentos:</b></p> <p>Carrinhas</p>	<p><b>Responsável:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora Sociocultural</li> </ul> <p><b>Colaboração:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colaboradoras</li> </ul>	<p>ERPI SAD</p>

Mês	Dia	Atividade	Desenvolvimento da Atividade	Objetivos	Recursos		Resposta Social
					Materiais	Humanos	
Maio	14	Dia da Espiga	Apanha da espiga e construção de ramos (com os utentes).	2.2.Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.	<b>Material de Desgaste:</b> Cordel; <b>Ferramentas:</b> Tesouras.	<b>Responsável:</b> - Animadora Sociocultural <b>Colaboração:</b> - Colaboradoras	ERPI SAD
	19	Dia Mundial da Hipertensão	Ação de sensibilização – fatores que influenciam a hipertensão e como prevenir/ minimizar	2.5. Consciencializar os idosos para situações de risco ligadas ao envelhecimento, através de atividades formativas.	<b>Material Didático:</b> Imagens ilustrativas dos aspetos a abordar. <b>Material Audiovisual:</b> Coluna/ aparelhagem; Projetor	<b>Responsável:</b> - Enf. Sofia <b>Colaboração:</b> - Animadora Sociocultural	ERPI SAD
	21	AI – Missa Campal	Atividade Interinstitucional: Missa Campal – Olhos de Água - Alviela	2.1.Envolver os idosos em atividades interinstitucionais que permitam o desenvolvimento das relações interpessoais, desenvolvendo a integração social e por sua vez minimizar o ócio e estimular o bem estar do idoso.  2.2.Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.	<b>Equipamentos:</b> Carrinhas; Estandarte da Instituição.	<b>Responsável:</b> - Instituições de Apoio à 3.ª idade dos concelhos de Alcanena, Torres Novas e Entroncamento.  <b>Colaboração:</b>	ERPI SAD

				2.3. Criar momentos de devoção e oração, de forma a manter a prática religiosa.		- Animador Sociocultural - Colaboradoras	
--	--	--	--	---	--	---	--

Mês	Dia	Atividade	Desenvolvimento da Atividade	Objetivos	Recursos		Resposta Social
					Materiais	Humanos	
Junho	12	Marchas de Santo António	Participação nas marchas populares da Feira do Tejo	2.2.Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.	<b>Equipamentos:</b> Carrinhas;  <b>Material didático:</b> Tshits instituição	<b>Responsável:</b> - Animadora Sociocultural <b>Colaboração:</b> - Colaboradoras	ERPI SAD
	26	Sardinhada de São João	Comemorar o São João com uma sardinhada no exterior da instituição; Exibição das marchas populares.	2.2.Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.	<b>Equipamentos:</b> Cadeiras e mesas;  <b>Material Didático:</b> Decoração alusiva aos santos populares  <b>Material Audiovisual:</b> Coluna/aparelhagem	<b>Responsável:</b> - Animadora Sociocultural <b>Colaboração:</b> - Colaboradoras	ERPI SAD

Mês	Dia	Atividade	Desenvolvimento da Atividade	Objetivos	Recursos		Resposta Social
					Materiais	Humanos	
Julho	07	Dia Mundial do Chocolate	Atelier de Culinária – confeção de salames em conjunto com os utentes, proporcionando um lanche diferente do habitual	2.2.Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.	<b>Produtos alimentares:</b> açúcar; ovos; bolachas; chocolate. <b>Utensílios de cozinha.</b>	<b>Responsável:</b> - Animadora Sociocultural <b>Colaboração:</b> Colaboradoras da cozinha	ERPI SAD
	10	Dia Mundial da Pizza	Confeção de pizzas – integrado no Atelier de Culinária	2.2.Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.	<b>Ingredientes:</b> Base de pizza; (outros ingredientes necessários e fundamentais para a confeção) <b>Material de Desgaste:</b> Luvas Toucas Aventais	<b>Responsável:</b> - Animadora Sociocultural <b>Colaboração:</b> - Colaboradoras da cozinha	ERPI SAD
	<b>A definir</b>	Colónia de férias	Semana banhar na casa de Praia – Praia do Pedrógão – pertencente à Caritas Diocesana de Leiria	2.2.Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.	<b>Equipamentos:</b> Carrinhas/Autocarro da Câmara	<b>Responsável:</b> - Animadora Sociocultural <b>Colaboração:</b> - Colaboradoras	ERPI SAD

Mês	Dia	Atividade	Desenvolvimento da Atividade	Objetivos	Recursos		Resposta Social
					Materiais	Humanos	
Agosto	05	1.º Passeio de Verão	Passeio a Praia a definir	2.2.Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.	<b>Equipamentos:</b> Carrinhas;	<b>Responsável:</b> - Animadora Sociocultural <b>Colaboração:</b> - Colaboradoras	ERPI SAD
	19	2.º Passeio de Verão	Passeio a Praia Fluvial a definir	2.2.Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.	<b>Equipamentos:</b> Carrinhas;	<b>Responsável:</b> - Animadora Sociocultural <b>Colaboração:</b> - Colaboradoras	ERPI SAD

Mês	Dia	Atividade	Desenvolvimento da Atividade	Objetivos	Recursos		Resposta Social
					Materiais	Humanos	
Setembro	25	Dia Mundial do Sonho	Criação “Árvore dos Sonhos”	<p>1.1.Criar atividades individuais e em grupo que estimulem e potenciem as várias áreas do sistema cognitivo dos idosos, nomeadamente a memória, a atenção, a perceção espacial, a perceção e exploração visual e a perceção auditiva.</p> <p>2.2.Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.</p>	Material de desgaste: a definir	<p><b>Responsável:</b> Animadora Sociocultural;</p> <p><b>Colaboração:</b> Colaboradores.</p>	ERPI SAD
	28	Dia Mundial do Coração	(a definir)	2.5. Consciencializar os idosos para situações de risco ligadas ao envelhecimento, através de atividades formativas.	(a definir)	<p><b>Responsável:</b> Animadora Sociocultural; Enf. Sofia</p> <p><b>Colaboração:</b> Colaboradores.</p>	ERPI SAD
	29	AI – Dia do Idoso	Atividade Interinstitucional: Dia do Idoso – Golegã	<p>2.1.Envolver os idosos em atividades interinstitucionais que permitam o desenvolvimento das relações interpessoais, desenvolvendo a integração social e por sua vez minimizar o ócio e estimular o bem estar do idoso.</p> <p>2.3. Criar momentos de devoção e oração, de forma a manter a prática religiosa.</p>	Equipamentos: Carrinhas;	<p><b>Responsável:</b> - Instituições de Apoio à 3.ª idade dos concelhos de Chamusca e Golegã.</p> <p><b>Colaboração:</b> - Animador Sociocultural - Colaboradoras</p>	

Mês	Dia	Atividade	Desenvolvimento da Atividade	Objetivos	Recursos		Resposta Social
					Materiais	Humanos	
Outubro	(todo o mês)	Exposição: “Cavalos da Nossa Coudelaria” (preparação)	Preparação do cavalo para a exposição promovida pela Santa Casa da Misericórdia da Golegã – integrada no Atelier “Mãos à Obra”	1.3.Criar atividades que desenvolvam a motricidade fina e a precisão manual, estimulem a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão plástica.	<b>Materiais de Desgaste:</b> Cola quente; Tintas; (outros materiais necessários e fundamentais para a construção do boneco – a definir)	<b>Responsável:</b> Animadora Sociocultural;  <b>Colaboração:</b> -----	ERPI SAD
	1	Dia Mundial do Idoso  Dia Mundial da Música	Celebração da Eucaristia, no período da manhã. Período da tarde comemoração do Dia do Idoso com o grupo de animação a definir.	2.2.Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.  2.3. Criar momentos de devoção e oração, de forma a manter a prática religiosa.	<b>Equipamentos:</b> Altar e adornos eclesíásticos  <b>Material Audiovisual:</b> Coluna/aparelhagem  Decoração alusiva ao dia em específico	<b>Responsável:</b> - Animadora Sociocultural <b>Colaboração:</b> - Padre da freguesia - Grupo de cantares a definir	ERPI SAD
	12	Dia Mundial da Saúde Mental	(a definir)	1.1.Criar atividades individuais e em grupo que estimulem e potenciem as várias áreas do sistema cognitivo dos idosos, nomeadamente a memória, a atenção, a perceção espacial, a perceção e exploração visual e a perceção auditiva.  2.2.Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.	(a definir)	<b>Responsável:</b> Animadora Sociocultural; Enf. Sofia  <b>Colaboração:</b> Colaboradores.	ERPI SAD

	30	Dia de Todos os Santos	Confeção de broas – integrado no Atelier de Culinária	2.2.Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.	<b>Ingredientes:</b> (ingredientes necessários e fundamentais para a confeção)  <b>Material de Desgaste:</b> Luvas Toucas Aventais	<b>Responsável:</b> - Animadora Sociocultural <b>Colaboração:</b> - Colaboradoras (cozinheira)	ERPI SAD
--	----	------------------------	---	--	--	---	-------------

Mês	Dia	Atividade	Desenvolvimento da Atividade	Objetivos	Recursos		Resposta Social
					Materiais	Humanos	
Novembro	(Todo o mês)	AI - Exposição de Natal (preparação)	Preparação do objeto/figura para exposição de Natal do Torreshopping – integrada no Atelier “Mãos à Obra”, promovida pelas Instituições de Apoio à 3.ª idade dos concelhos de Alcanena, Torres Novas, Entroncamento, Chamusca, Golegã e Vila Nova da Barquinha	1.3.Criar atividades que desenvolvam a motricidade fina e a precisão manual, estimulem a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão plástica.	<b>Materiais de Desgaste:</b> Cola quente; Tintas; (outros materiais necessários e fundamentais para a construção do objeto/figura – a definir)	<b>Responsável:</b> Animadora Sociocultural;  <b>Colaboração:</b> -----	ERPI SAD
	3 a 11	Exposição: “Cavalos da Nossa Nossa Coudelaria”	Participação na exposição promovida pela Santa Casa da Misericórdia da Golegã	2.1.Envolver os idosos em atividades interinstitucionais que permitam o desenvolvimento das relações interpessoais, desenvolvendo a integração social e por sua vez minimizar o ócio e estimular o bem estar do idoso.	-----	<b>Responsável:</b> Animadora Sociocultural;	ERPI SAD
	5	Passeio Feira Nacional do Cavalo	Passeio pela Feira Nacional do			<b>Equipamentos:</b> Carrinhas;	<b>Responsável:</b> - Animadora Sociocultural

			Cavalo – visita à exposição da Santa Casa da Misericórdia da Golegã	2.2.Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.		<b>Colaboração:</b> - Colaboradoras	
<b>11</b>	Magusto		Festa da Castanha na FDFC com a típica castanha assada e animação com grupo de cantares a definir	2.2.Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.	<b>Equipamentos:</b> Assador de castanhas	<b>Responsável:</b> - Animadora Sociocultural <b>Colaboração:</b> - Grupo de cantares a definir	ERPI SAD
<b>19</b>	AI – Festa Dourada		Atividade Interinstitucional – Teatro Virgínia – Torres Novas	2.1.Envolver os idosos em atividades interinstitucionais que permitam o desenvolvimento das relações interpessoais, desenvolvendo a integração social e por sua vez minimizar o ócio e estimular o bem estar do idoso.	<b>Equipamentos:</b> Carrinhas;	<b>Responsável:</b> - Instituições de Apoio à 3.ª idade dos concelhos de Alcanena, Torres Novas, Entroncamento, Chamusca, Golegã e Vila Nova da Barquinha	ERPI SAD

Mês	Dia	Atividade	Desenvolvimento da Atividade	Objetivos	Recursos		Resposta Social
					Materiais	Humanos	
Dezembro	(Todo o mês)	Atividade Interinstitucional – Exposição de Natal Torreshopping	Participação na exposição de Natal do Torreshopping – tema a definir	2.1. Envolver os idosos em atividades interinstitucionais que permitam o desenvolvimento das relações interpessoais, desenvolvendo a integração social e por sua vez minimizar o ócio e estimular o bem estar do idoso.	-----	<b>Responsável:</b> - Instituições de Apoio à 3.ª idade do concelho de Torres Novas  <b>Colaboração:</b> - Animadora Sociocultural;	ERPI SAD
	19	Festa de Natal	Período da tarde realização de peças de teatro e/ou musical pelos utentes em conjunto com as colaboradoras. Entrega de lembranças e lanche de convívio.	2.2. Criar atividades que proporcionem momentos de convívio, lazer e descontração, desenvolvendo a autoestima a motivação e bem estar dos idosos.  2.3. Criar momentos de devoção e oração, de forma a manter a prática religiosa.	<b>Equipamentos:</b> Altar e adornos eclesiásticos  <b>Materiais Audiovisuais:</b> Coluna/aparelhagem/microfone	<b>Responsável:</b> - Animadora Sociocultural <b>Colaboração:</b> - Colaboradoras - Pároco da Paróquia	ERPI SAD

**Apêndice 2 - Cronograma atividades**

Ações	Atividades	Tarefas	JAN.	FEV.	MAR.	ABR.	MAI.	JUN.	JUL.	AGO.	SET.	OUT.	NOV.	DEZ.		
Preparação Atividades	Planificação Atividades	Construção planos ATIV. CONTINUAS														
		Construção planos ATIV. PONTUAIS														
	Preparação materiais	Preparação materiais ATIV. CONTINUAS														
		Preparação materiais ATIV. PONTUAIS														
Execução	Execução da Atividades (Contínuas/ Pontuais)	Oficina da Memória	DIÁRIA/SEMANTAL													
		Oficina de Leitura e Escrita	SEMANTAL (1x por semana)													
		Atelier de Jogos de Mesa	DIÁRIA													
		Atelier "Mova +"	DiÁRIA													
		Atelier de Gerontomotricidade	SEMANTAL (2x por semana)													
		Atelier "Mãos à Obra"														
		Oficina de Música	QUINZENAL													
		Cinema	MENSAL													
		Ações de sensibilização														
		Atividades Interinstitucionais		12		14	21					29		19	1	
		Atelier de Culinária														
		Passeios/ Comemoração de datas significativas														
		Comemoração Aniversários														
		Celebração eucaristia														
Cuidados de imagem																
Avaliação	Aplicação dos instrumentos de avaliação	Grelhas de assiduidade (preenchimento)														
		Aplicação questionários de satisfação (Ativ. Contínuas)														
		Aplicação questionários de satisfação (Ativ. Pontuais)														
		Elaboração relatório atividades (início)														

### Apêndice 3 – Orçamento atividades

Tipo de Recursos			Quantidades	Gastos/Despesas (valor monetário em €)	Financiamentos/Receitas (valor monetário em €)	Origem dos Financiamentos/Receitas
<b>Recursos Materiais</b>	Material de desgaste	Cartolinas	(a definir)	Não se aplica – material já existente na instituição	Não se aplica – material já existente na instituição	Fundação Dr. Francisco Cruz
		Cola branca				
		Cola quente				
		Cordel				
		Tintas				
		Luvas				
		Toucas				
		Aventais				
	Ferramentas	Tesoura	-			
	Material audiovisual	Sistema de som (aparelhagem)	1 uni.			
		Computador;	1 uni.			
		Impressora;	1 uni.			
		Sistema de som (microfone/coluna)	1 uni.	Não se aplica – material cedido pela Câmara Municipal de Vila Nova da Barquinha	Não se aplica – material cedido pela Câmara Municipal de Vila Nova da Barquinha	Câmara Municipal de Vila Nova da Barquinha
	Material didático	Adereços carnaval	-	Não se aplica – material já existente na instituição	Não se aplica – material já existente na instituição	Fundação Dr. Francisco Cruz
		Jogos tradicionais/estimulação cognitiva	-			
Decoração santos populares		-				
Equipamentos	Carrinha	1052 km	378,72€ <sup>2</sup>	378,72€	Fundação Dr. Francisco Cruz	
	Mesas	-		-		
	Cadeiras;	-				

<sup>2</sup> (valor calculado com base nas atividades de caráter pontual definidas – deslocações duas carrinhas (ida e volta) no valor de 0,36€/km)

		T-shirts	12 uni.	Não se aplica – material já existente na instituição		
		Altar e adornos eclesiásticos	-			
		Estandarte Instituição	1 uni.			
		Assador castanhas	1 uni.	Não se aplica – material já existente e cedido pelo Salão Paroquial	-	Responsáveis Salão Paroquial
		Autocarro Câmara Municipal de Vila Nova da Barquinha	Quilómetros a definir	Valor a definir consoante as deslocações efetuadas para as atividades	-	Câmara Municipal de Vila Nova da Barquinha
<b>Colónia de Férias</b>	Estadia	Diária – 12 utentes + 2 colaboradoras	4 noites	1568€	1568€	Fundação Dr. Francisco Cruz + utentes
<b>Total:</b>					1946,72€	