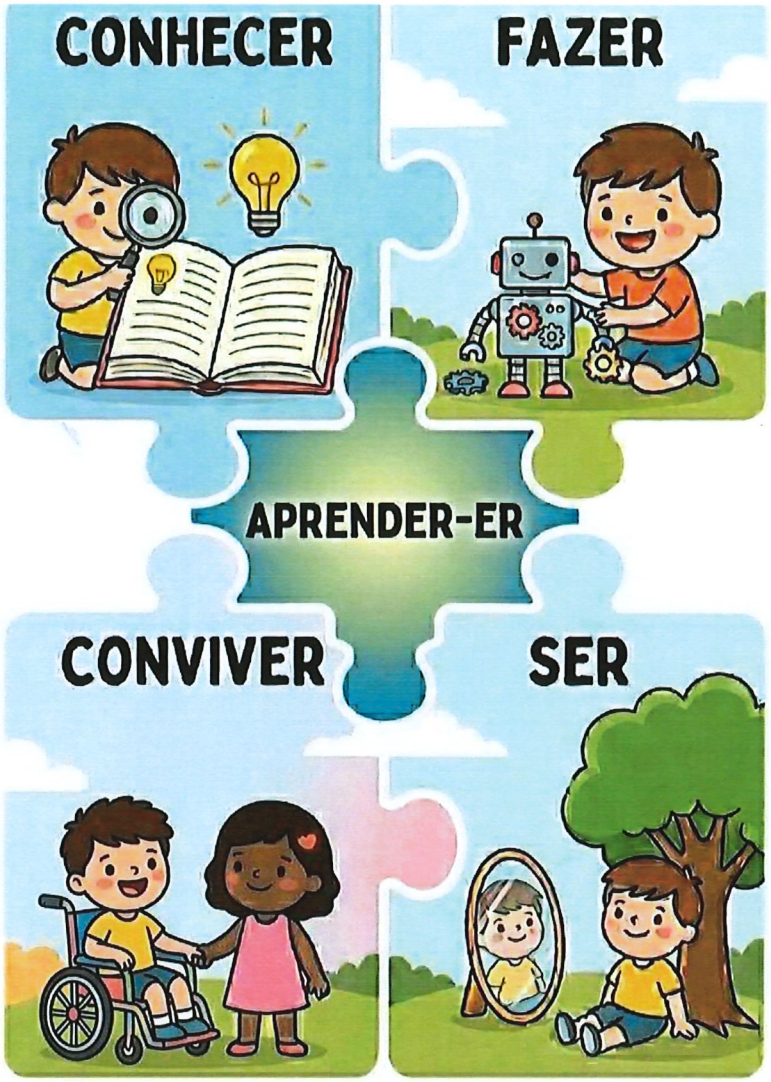



# *Plano Anual de Atividades*

***CENTRO DE CONVÍVIO***

*Ano*
*2026-2027*

**CONHECER**

## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES CENTRO DE CONVIVIO 2026-2027

| MÊS | DIA | LOCAL | ATIVIDADES | OBJETIVOS | AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO |
|---|---|---|---|---|---|
| Setembro | (8-terça) | Pólo de Fontão | Dia da Fisioterapia<br>"A arte de ensinar o corpo a começar ". | Promover o convívio com a comunidade.<br>Para além de tratar lesões, focando na prevenção, a fisioterapia proporciona reabilitação, equilíbrio e promoção da saúde integral. | 90% dos idosos aderem à atividade |
| | (28-segunda) | Pólo de Fontão | Oficina de Culinária<br>Doces de Outono, como já é tradição, decorre a apanha e confeção dos marmelos | Promover costumes e tradições, com receitas e sabores com deliciosos frutos da estação (marmelos).<br>Desenvolver a criatividade, trabalho em grupo e socialização.<br>Partilha de experiências, conhecimentos e sabedoria.<br>Reforçar laços afetivos. | 50% dos idosos aderem à atividade |
| Outubro | (01-quinta) | Associação Empresarial | Sorriso sem Idade -Celebração do Dia do Idoso | Atividade Comunitária (a convite da CMPF) e de convívio.<br>Sensibilização para o envelhecimento ativo. | 95% dos idosos aderem à atividade |

## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES CENTRO DE CONVIVIO 2026-2027

| MÊS | DIA | LOCAL | ATIVIDADES | OBJETIVOS | AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO |
|---|---|---|---|---|---|
| | (28-quarta) | Pólo de Fontão | Sorriso sem Idade -Celebração do Dia da Terceira Idade<br>Lanche convívio entre idosos e crianças. | Proporcionar experiências e vivências diferentes.<br>Promover a socialização, o reforço dos laços afetivos.<br>Aumentar a auto-estima, quebrar o isolamento. | 90% idosos aderem à atividade |
| Novembro | (20-sexta) | Pólo Fontão | Dia Nacional do Pijama-Sonhos Solidários<br>Os utentes neste dia vêm vestidos de pijama para o centro de convívio. | Embora esta data tenha uma forte ligação às crianças e ao direito de crescer em família, o conceito de passar um dia focado no conforto, no afeto e na solidariedade adapta-se perfeitamente aos séniores, especialmente em lares ou centros de dia.<br>Organizar lanche especial, chocolate quente ou chá com biscoitos. | 100% dos idosos aderem à atividade |
| Dezembro | (17-quinta) | Sede | Almoço de Natal<br>Prato- Bacalhau cozido com ovo, legumes e o tradicional azeite<br>Sobremesa-Aletria e Formigos<br>Lanche-Chá acompanhado de Pão de ló e Bolo Rei.<br>Seguindo-se uma surpresa para os utentes.<br>Sorteio do cabaz de Natal. | Combater a solidão, reduz o isolamento e a sensação de abandono.<br>Melhorar a saúde mental e emocional, o afeto e a partilha diminuem o stress, ansiedade e sintomas de depressão, gerando alegria e motivação.<br>Bem estar físico- O convívio e apoio emocional ajudam a fortalecer o sistema imunitário e promovem uma atitude mais positiva perante a vida. | 90% dos idosos aderem à atividade |

## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES CENTRO DE CONVIVIO 2026-2027

| MÊS | DIA | LOCAL | ATIVIDADES | OBJETIVOS | AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO |
|---|---|---|---|---|---|
| | (18-sexta) | Santo Tirso | Magia do Natal- Visita à Vila Natal a Santo Tirso<br>Em convívio com as crianças do pré-escolar e CATL vamos a Santo Tirso observar as luzes de natal e visitar a Vila Natal. | Promover a socialização.<br>Reforçar os laços afetivos.<br>Promover a atividade física, caminhar pelas ruas decoradas promove uma atividade física leve.<br>Aumentar a autoestima e autovalorização.<br>Conhecer e identificar algumas tradições de Natal. | 80% dos idosos aderem à atividade |
| Janeiro | (01 a 31) | Comunidade | Cantar os Reis<br>Cantar os reis pelas ruas e estabelecimentos da freguesia e zonas limítrofes. | Desenvolver a motricidade fina e grossa e coordenação motora.<br>Desenvolver a criatividade e a socialização.<br>Fomentar convívio com a comunidade.<br>Reconhecer e valorizar laços de pertença, sociais e culturais. | 60% dos idosos aderem à atividade |
| | (29-sexta) | Salão Paroquial | Encontro de Reis -Sons da Nossa Terra<br>com crianças, idosos e comunidade. | Encontrar diferentes gerações, com o objetivo de estimular o convívio, o respeito e a interação entre utentes com idades muitos díspares, promove a transmissão de valores e combate estereótipos associados à idade.<br>Envelhecer ativamente, cantar, conviver e em muitos casos dançar ao som da música popular, estimula a boa disposição e a mobilidade física. | 50% dos idosos aderem à atividade |

## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES CENTRO DE CONVIVIO 2026-2027

| MÊS | DIA | LOCAL | ATIVIDADES | OBJETIVOS | AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO |
|---|---|---|---|---|---|
| Fevereiro | (6-sexta) | Pólo de Fontão | Celebração do dia do Carnaval-Baile da Fantasia<br>Celebração do Carnaval com a presença dos idosos de Centro Social e Paroquial de Carvalhosa com outras Instituições, onde participam num desfile de Máscaras | Desenvolver capacidade expressiva e criativa<br>Favorecer a vertente lúdica da própria atividade.<br>Potenciar a imaginação e a própria criatividade.<br>Desenvolver a expressão corporal como meio de comunicação verbal.<br>Desenvolver as capacidades expressivas e criativas<br>Promover costumes e tradições | 80% dos idosos aderem à atividade |
| | (17-quarta) | Pólo de Fontão | Celebração do 31º aniversário da Instituição- Marcas da Nossa História<br>Inauguração do Mural dos Azulejos pintados pelos utentes | Celebrar esta data especial com todos os utentes.<br>Valorizar as relações interpessoais e intergeracionais.<br>Parabenizar o CSPC. | 80% dos idosos aderem à atividade |
| Março | (19-sexta) | Pólo de Fontão | Dia do Pai-Celebração do dia do pai<br>Elaboração de uma pequena lembrança, realizada pelas senhoras idosas, para oferecer a todos os idosos de sexo masculino.<br>Música de Fundo | Valorizar os laços Familiares.<br>Ser capaz de expressar sentimentos e emoções através das atitudes, valorizando os gestos de cuidados e a dedicação diária dos pais. | 80% dos idosos aderem à atividade |

## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES CENTRO DE CONVIVIO 2026-2027

| MÊS | DIA | LOCAL | ATIVIDADES | OBJETIVOS | AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO |
|---|---|---|---|---|---|
| | A definir | Penamaior | Festa da Primavera | Celebrar a estação, marcar a chegada da Primavera e o despertar da natureza, valorizando a luz, as cores e o ar livre.<br>Estimular o convívio entre utentes de outras instituições e a comunidade em geral através das atividades culturais. | 90% dos idosos aderem à atividade |
| Abril | A definir | Modelos | Campeonato do Jogo da Boccia | Aumentar a capacidade de concentração, do equilíbrio, e da coordenação motora e a nível óculo manual.<br>Aumento da sensação de bem estar e auto-estima, através da promoção de uma competição saudável.<br>Desenvolvimento da capacidade intelectual<br>Combate do isolamento e início de depressão. | 30% dos idosos aderem à atividade |
| | (30- sexta) | Pólo de Frontão | Celebração do Dia da Mãe<br>Maio é o mês do Coração, para relembrar o quanto gostamos dela, os idosos homens irão realizar uma lembrança e recitação de um poema. | Reforçar os laços afetivos<br>Desenvolvimento da motricidade grossa e coordenação motora. Desenvolvimento lúdico.<br>Refletir sobre o papel do cuidado na sociedade.<br>Refletir espiritualmente. | 90% dos idosos aderem à atividade |

## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES CENTRO DE CONVIVIO 2026-2027

| MÊS | DIA | LOCAL | ATIVIDADES | OBJETIVOS | AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO |
|---|---|---|---|---|---|
| Maio | (26-quarta) | A definir | Celebração<br>do Dia Municipal Sénior | Aumentar a auto-estima e sentido de vida.<br>Quebrar o isolamento e solidão.<br>Reforçar dos laços afetivos e aumentar a auto-estima. | 80% dos idosos aderem à atividade |
| Junho | (1-terça) | Pólo de Fontão e Sede | Celebração do Dia Mundial da Criança – Magia de Ser Criança<br>Elaboração de um jogo estimulação cognitiva, sendo o tema este ano "O Conhecer" | Promover o respeito, intercâmbio de experiências, valores, sentimentos e pensamentos entre gerações diferentes<br>Reforçar dos laços afetivos e aumentar a auto-estima<br>Funcionar como uma poderosa ferramenta de integração intergeracional, trazendo benefícios profundos e distintos para ambas as idades.<br>Transformar o idoso num agente de transmissão de conhecimento e a criança num estímulo vivo de socialização. | 80% dos idosos aderem à atividade |
| | (24-quinta) | Polo de Fontão | Celebração do S. João<br>Preparação de enfeites, roupas e marcha para o S. João | Promover a socialização, reforço dos laços afetivos.<br>Aumentar a auto-estima, quebrar o isolamento.<br>Promover hábitos e costumes. | 50% dos idosos aderem à atividade |

## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES CENTRO DE CONVIVIO 2026-2027

| MÊS | DIA | LOCAL | ATIVIDADES | OBJETIVOS | AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO |
|---|---|---|---|---|---|
| Julho | (2-sexta) | Barcelos | Visita à fábrica de chocolate, Avianense -Gerações com Sabor.<br>Visita junto com as crianças do CATL E Pré- Escolar. | Promover a socialização, o reforço dos laços afetivos.<br>Aumentar a autoestima, quebrar o isolamento<br>Promover hábitos e costumes.<br>Conhecer o património português.<br>Promover atitudes positivas face ao conhecimento.<br>Transformar um produto do quotidiano num objeto de aprendizagem interdisciplinar, através de uma memória afetiva comum: o chocolate, um doce que atravessa gerações.<br>Ligar a teoria das salas de aula, à prática industrial, à história e à ciência.<br>Proporcionar um momento de degustação e lazer. | 80% dos idosos aderem à atividade |
| | (05 a 09) | Praia Pinhal dos Elétricos | Semana de Praia-Dias de Sol<br>Realizar-se-á na praia do Pinhal dos elétricos, durante os cinco dias úteis da respetiva semana, assim como, o almoço, no restaurante Dunas. | Promover a saúde e bem-estar físico e psíquico.<br>Sair do ambiente de rotina.<br>Fomentar os relacionamentos interpessoais<br>Reconhecer o sol como fonte direta de luz e calor.<br>Sensibilizar para os cuidados a ter como sol, assim como, os benefícios do mesmo e da água. | 50% dos idosos aderem à atividade |

## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES CENTRO DE CONVIVIO 2026-2027

| MÊS | DIA | LOCAL | ATIVIDADES | OBJETIVOS | AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO |
|---|---|---|---|---|---|
| | (26-segunda) | Pólo de Fontão | Celebração do Dia dos Avós-Laços de afeto<br>Os netos vem lanchar com os avós. | Aumentar a longevidade, passar tempo com os netos mantém o cérebro ativo e reduz o risco de declínio.<br>Afastar a solidão e depressão<br>A presença dos avós oferece um porto seguro e um amor incondicional.<br>Permite aos netos inverter papeis, agora são eles que podem mimar os avós. | 60%% dos idosos aderem à atividade |
| Agosto | (01 a 31) | Pólo de Fontão | Exposição de Fotografias<br>Mostra de fotografias dos idosos nas atividades ao longo do ano 2026-2027<br>Oferta das fotografias aos utentes | Aumentar autoestima e auto valorização dos utentes.<br>Divulgar e promover o trabalho realizado ao longo do ano. | 100% dos idosos aderem à atividade |
| | (6-sexta) | Pólo de Fontão | Arraial na Instituição – Celebrar a união. | Contato com o ar livre.<br>Proporcionar um aumento da auto-eficácia dos participantes, bem como, serem catalisadores de dinâmicas positivas entre várias gerações. | 95% dos idosos aderem à atividade |
| | Ainda a definir | Pólo de Fontão | Torneio de Sueca<br>Convite aos utentes de algumas Instituições da terceira Idade do Concelho. | Fortalecer laços com a comunidade.<br>Fortalecer laços com utentes de outras instituições.<br>Criar atitudes dinâmicas de convívio, incentivando a solidariedade social, cooperativismo. | 20% dos idosos aderem à atividade |

ATIVIDADES PLANIFICADAS SEMANALMENTE

| DIA | LOCAL | ATIVIDADE | HORÁRIO | OBJETIVOS | AVALIAÇÃO/ MEDIÇÃO |
|---|---|---|---|---|---|
| Segunda | Pólo de Fontão<br><br>Freamunde | Debate temas atualidade<br><br>Rastreio de glicemia e tensão arterial(1x por mês)<br><br>Piscina | Tarde | Introduzir novos conhecimentos e aprendizagens.<br>Desenvolvimento da atenção concentração e vocabulário<br>Controle e promoção da saúde e bem estar físico e psíquico<br>Prevenção de complicações graves como doenças cardíacas, renais, cegueira e amputações, etc.<br>Fortalecer laços com outras Instituições.<br>Promoção da saúde mental e qualidade de vida dos séniores.<br>Combate à solidão e ao isolamento social.<br>Estimulação psicomotora.<br>Promover a prática do exercício físico, para assim, aumentar a saúde e o bem estar físico e psíquico. | 80% dos idosos aderem à atividade<br><br>20% dos idosos aderem à atividade |
| Terça | Pólo de Fontão | Jogos Lúdicos | Tarde | Os jogos, assim como os exercícios físicos, podem estimular as atividades cerebrais essenciais. Desenvolver as capacidades cognitivas (atenção, concentração, memorização, pensamento, associação, raciocínio lógico e tomada de decisão). Além dos benefícios cerebrais estimula a interação social, que também é imprescindível, pois contribui para manter a saúde emocional e os relacionamentos. | 95% dos idosos aderem à atividade |

| DIA | LOCAL | ATIVIDADE | HORÁRIO | OBJETIVOS | AVALIAÇÃO/ MEDIÇÃO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Terapia de Grupo | | A terapia de Grupo oferece benefícios como redução do isolamento, ao criar um ambiente de confiança de partilha de experiências e apoio mútuo, através da empatia, gestão de conflitos, promoção do autoconhecimento através da inspiração de histórias de superação e pequenas dramatizações, assim como, pelo feedback recebido no grupo, auxiliam no crescimento pessoal e na validação emocional. | 12,5% dos idosos aderem à atividade |
| Quarta | Modelos<br><br>Pólo de Fontão | Jogo Boccia<br><br>Reabilitação Psicomotora/ Pilates | Tarde<br><br>Tarde | Estimulação psicomotora.<br>Promover a prática do exercício físico, para assim, aumentar a saúde e o bem estar físico e psíquico. | 95% dos idosos aderem à atividade |
| Quinta | Pólo de Fontão | Música<br><br>Rancho Folclórico/ | Tarde | Com a música e os cânticos beneficiar a saúde física e o bem estar (Diminuição da pressão arterial, redução da ansiedade e melhoria no humor).<br>Aumentar a saúde e o bem estar físico e psíquico.<br>Promover mais relaxamento, boa disposição e felicidade.<br>Aumentar a socialização.<br>Alivia sintomas de stress.<br>Atitudes positivas face ao conhecimento e experiência nova. | 80 % dos idosos aderem à atividade |

CARVALHOSA

**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES**

| DIA | LOCAL | ATIVIDADE | HORÁRIO | OBJETIVOS | AVALIAÇÃO/ MEDIÇÃO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Oficina de Culinária | | Aprendizagens de conceitos práticos de nutrição e aproveitamento integral dos alimentos.<br>Desenvolvem a independência e a confiança para realizar tarefas no dia a dia<br>Ativam a memória, o foco e atenção sendo ótimas para todas as idades. Despertam boas lembranças ligados a momentos em família e à tradição. Aperfeiçoam os movimentos finos ao picar, misturar, mexer e moldar pratos. | 20% aderem à atividade |
| Sexta | Pólo de Fontão | Estimulação Cognitiva | Tarde | Desenvolver as capacidades cognitivas (atenção, concentração, memorização, pensamento, associação, cálculo, leitura, escrita linguagem e criatividade)motricidade fina e grossa, assim como, a visão. | 95% dos idosos aderem à atividade |
| Seg, Ter, Quar, Qui e Sex | Pólo de Fontão | Hora do conto/Ações de Sensibilização/ Momento de Orações | Tarde | Trazer profundos benefícios cognitivos, emocionais e sociais, funcionando como ferramentas essenciais para um envelhecimento ativo e saudável.<br>Incentivar a socialização e os relacionamentos.<br>Busca da Espiritualidade. | 90% dos idosos aderem à atividade |

## Assinaturas

Diretora Técnica — Ana Cristina Oliveira Dias Carneiro — Data: 01/09/2026

Direção do C.S.P.C. — António Augusto Pacheco Santos — Data: 01/09/2026