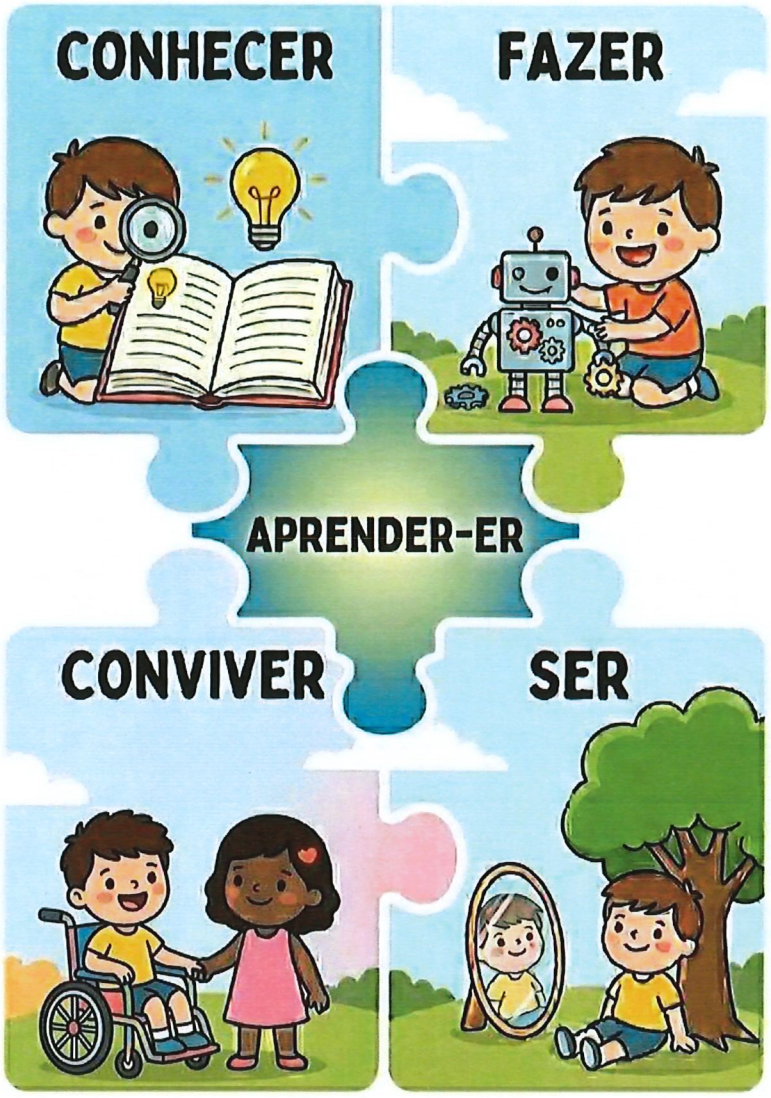


Plano Anual de Atividades

CENTRO DE DIA

Ano

2026-2027

CONHECER

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES CENTRO DE DIA 2026-2027

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
Setembro	(08-terça)	Pólo de Fontão	Dia da Fisioterapia "A arte de ensinar o corpo a começar ".	Promover o convívio com a comunidade. 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 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). Desenvolver a criatividade, trabalho em grupo e socialização. Partilha de experiências, conhecimentos e sabedoria. Reforçar laços afetivos.	50% dos idosos aderem à atividade
Outubro	(01-quinta)	Associação Empresarial	Celebração do Dia do Idoso -Sorriso sem Idade	Atividade Comunitária (a convite da CMPF) e de convívio. Sensibilização para o envelhecimento ativo.	95% dos idosos aderem à atividade
	(16-sexta)	Pólo de Fontão	Celebração do Dia da alimentação Cozido à Portuguesa	Garantir o acesso a alimentos nutritivos, seguros e equilibrados para os idosos. Educar para o desperdício alimentar no dia a dia. Degustar um prato tradicional português.	90% dos idosos aderem à atividade

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES CENTRO DE DIA 2026-2027

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
	(28-quarta)	Pólo de Fontão	Celebração do Dia da Terceira Idade – Sorriso sem Idade Lanche convívio entre idosos e crianças.	Proporcionar experiências e vivências diferentes. Promover a socialização, o reforço dos laços afetivos. Aumentar a auto-estima, quebrar o isolamento.	90% idosos aderem à atividade
Novembro	(20-sexta)	Pólo Fontão	Dia Nacional do Pijama– Sonho Solidário Os utentes neste dia vêm vestidos de pijama para o centro de dia.	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. Organizar lanche especial, chocolate quente ou chá com biscoitos.	100% dos idosos aderem à atividade
	(25-quarta)	Centro Escolar de Carvalhosa	Encontro Intergeracional Mini campeonato de Boccia	Trazer imensos benefícios sociais, físicos e emocionais para ambas as gerações. Servir de ponte perfeita para conectar diferentes idades, sendo a Boccia um desporto inclusivo, de regras simples e de baixo impacto. Combater o isolamento social, trocar experiências, estimular a mobilidade e coordenação motora e desenvolver cognitivamente.	50% dos idosos aderem à atividade

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES CENTRO DE DIA 2026-2027

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
Dezembro	(17-quinta)	Sede	Almoço de Natal Prato- Bacalhau cozido com ovo, legumes e o tradicional azeite Sobremesa-Aletria e Formigos Lanche-Chá acompanhado de Pão de ló e Bolo Rei. Seguindo-se uma surpresa para os utentes. Sorteio do cabaz de Natal.	Combater a solidão, reduz o isolamento e a sensação de abandono. Melhorar a saúde mental e emocional, o afeto e a partilha diminuem o stress, ansiedade e sintomas de depressão, gerando alegria e motivação. 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
	(18-sexta)	Santo Tirso	Magia do Natal -Visita à vila Natal a Santo Tirso 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. Reforçar os laços afetivos. Promover a atividade física, caminhar pelas ruas decoradas promove uma atividade física leve. Aumentar a autoestima e auto-valorização Conhecer e identificar algumas tradições de Natal.	80% dos idosos aderem à atividade

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES CENTRO DE DIA 2026-2027

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
Janeiro	(01 a 31)	Comunidade	Cantar os Reis Cantar os reis pelas ruas e estabelecimentos da freguesia e zonas limítrofes	Desenvolver a motricidade fina e grossa e coordenação motora. Desenvolver a criatividade e a socialização. Fomentar convívio com a comunidade. 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 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. 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
Fevereiro	(06-sexta)	Pólo de Fontão	Celebração do dia do Carnaval-Baile da fantasia 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 Favorecer a vertente lúdica da própria atividade. Potenciar a imaginação e a própria criatividade Desenvolver a expressão corporal como meio de comunicação verbal. Desenvolver as capacidades expressivas e criativas. Promover costumes e tradições.	80% dos idosos aderem à atividade

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES CENTRO DE DIA 2026-2027

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
	(17-quarta)	Pólo de Fontão	Celebração do 31º aniversário da Instituição- Marcas da Nossa História Inauguração do Mural dos Azulejos pintados pelos utentes.	Celebrar esta data especial com todos os utentes. Valorizar as relações interpessoais e intergeracionais. Parabenizar o CSPC.	80% dos idosos aderem à atividade
Março	(19-sexta)	Pólo de Fontão	Dia do Pai-Celebração do dia do pai Elaboração de uma pequena lembrança, realizada pelas senhoras idosas, para oferecer a todos os idosos de sexo masculino. Música de Fundo.	Valorizar os laços Familiares. 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
	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. Estimular o convívio entre utentes de outras instituições e a comunidade em geral através das atividades culturais.	90% dos idosos aderem à atividade

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES CENTRO DE DIA 2026-2027

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
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. Aumento da sensação de bem estar e auto-estima, através da promoção de uma competição saudável. Desenvolvimento da capacidade intelectual. Combate do isolamento e início de depressão.	30% dos idosos aderem à atividade
	(30- sexta)	Pólo de Frontão	Celebração do Dia da Mãe 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. Desenvolvimento da motricidade grossa e coordenação motora. Desenvolvimento lúdico. Refletir sobre o papel do cuidado na sociedade. Refletir espiritualmente.	90% dos idosos aderem à atividade
Maio	(26-quarta)	A definir	Celebração do Dia Municipal Sénior	Aumentar a auto-estima e sentido de vida. Quebrar o isolamento e solidão. Reforçar dos laços afetivos e aumentar a auto-estima.	80% dos idosos aderem à atividade

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES CENTRO DE DIA 2026-2027

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
Junho	(01-terça)	Pólo de Fontão e Sede	Celebração do Dia Mundial da Criança- Magia de Ser Criança 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 Reforçar dos laços afetivos e aumentar a auto-estima. Funcionar como uma poderosa ferramenta de integração intergeracional, trazendo benefícios profundos e distintos para ambas as idades. 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 Preparação de enfeites, roupas e marcha para o S. João Almoço- Caldo Verde Sardinhas Assadas, com batatas cozidas e pimentos assados.	Promover a socialização, reforço dos laços afetivos. Aumentar a auto-estima, quebrar o isolamento. Promover hábitos e costumes.	50% dos idosos aderem à atividade

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES CENTRO DE DIA 2026-2027

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
Julho	(02-sexta)	Barcelos	Visita à fábrica de chocolate, Avianense – Gerações com sabor Visita junto com as crianças do CATL E Pré- Escolar.	Promover a socialização, o reforço dos laços afetivos. Aumentar a autoestima, quebrar o isolamento Promover hábitos e costumes. Conhecer o património português. Promover atitudes positivas face ao conhecimento. Transformar um produto do quotidiano num objeto de aprendizagem interdisciplinar, através de uma memória afetiva comum: o chocolate, um doce que atravessa gerações. Ligar a teoria das salas de aula, à prática industrial, à história e à ciência. Proporcionar um momento de degustação e lazer.	80% dos idosos aderem à atividade
	(05-09)	Praia Pinhal dos Elétricos	Semana de Praia-Dias de Sol 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. Sair do ambiente de rotina. Fomentar os relacionamentos interpessoais. Reconhecer o sol como fonte direta de luz e calor. 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 DIA 2026-2027

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
	(26-segunda)	Pólo de Fontão	Celebração do Dia dos Avós-Laços de afeto 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. Afastar a solidão e depressão . A presença dos avós oferece um porto seguro e um amor incondicional. Permite aos netos inverter papeis, agora são eles que podem mimar os avós.	60%% dos idosos aderem à atividade
Agosto	(01-31)	Pólo de Fontão	Exposição de Fotografias Mostra de fotografias dos idosos nas atividades ao longo do ano 2026-2027 Oferta das fotografias aos utentes	Aumentar autoestima e auto valorização dos utentes. 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. 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 Convite aos utentes de algumas Instituições da terceira Idade do Concelho	Fortalecer laços com a comunidade. Fortalecer laços com utentes de outras instituições. Criar atitudes dinâmicas de convívio, incentivando a solidariedade social, cooperativismo. qualidade de vida.	20% dos idosos aderem à atividade

ATIVIDADES PLANIFICADAS SEMANALMENTE

DIA	LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/ MEDIÇÃO
Segunda	Pólo de Fontão	Debate temas atualidade Rastreio de glicemia e tensão arterial(1x por mês) Piscina	Manhã	Introduzir novos conhecimentos e aprendizagens. Desenvolvimento da atenção concentração e vocabulário Controle e promoção da saúde e bem estar físico e psíquico Prevenção de complicações graves como doenças cardíacas, renais, cegueira e amputações, etc. Fortalecer laços com outras Instituições. Promoção da saúde mental e qualidade de vida dosséniores Combate à solidão e ao isolamento social.	80% dos idosos aderem à atividade
	Freamunde		Tarde	Estimulação psicomotora. Promover a prática do exercício físico, para assim, aumentar a saúde e o bem estar físico e psíquico.	20% dos idosos aderem à atividade
Terça	Pólo de Fontão	Jogos Lúdicos	Manhã	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
		Terapia de Grupo	Tarde	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	12,5% dos idosos aderem à atividade

DIA	LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/ MEDIÇÃO
				de histórias de superação e pequenas dramatizações, assim como, pelo feedback recebido no grupo, auxiliam no crescimento pessoal e na validação emocional.	
Quarta	Modelos Pólo de Fontão	Jogo Boccia Reabilitação Psicomotora/ Pilates	Manhã Tarde	Estimulação psicomotora. 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 Rancho Folclórico/ Oficina de Culinária	Manhã 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). Aumentar a saúde e o bem. estar físico e psíquico. Promover mais relaxamento, boa disposição e felicidade. Aumentar a socialização. Alivia sintomas de stress. Atitudes positivas face ao conhecimento e experiência nova. Aprendizagens de conceitos práticos de nutrição e aproveitamento integral dos alimentos. Desenvolvem a independência e a confiança para realizar tarefas no dia a dia. Ativam a memória, o foco e atenção sendo ótimas para todas as idades.	80 % dos idosos aderem à atividade 20% aderem à atividade

DIA	LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/ MEDIÇÃO
				Despertam boas lembranças ligados a momentos em família e à tradição. Aperfeiçoam os movimentos finos ao picar, misturar, mexer e moldar pratos.	
Sexta	Pólo de Fontão	Estimulação Cognitiva	Manhã 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	Manhã Tarde	Trazer profundos benefícios cognitivos, emocionais e sociais, funcionando como ferramentas essenciais para um envelhecimento ativo e saudável. Incentivar a socialização e os relacionamentos. 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