

**ASSOCIAÇÃO CENTRO DE DIA DA FREGUESIA DE FÁTIMA**

# **PLANO DE ATIVIDADES** **2025**



**“Somos raízes do Passado,  
Transmitindo Tradições às Sementes  
Futuras”**



## ÍNDICE

Tema.....	3
Fundamentação do tema.....	3
Objetivos gerais e específicos.....	4
Áreas de Animação e objetivos gerais.....	5
Atividades Rotineiras.....	7
Datas comemorativas.....	8
Metodologias de Divulgação.....	12
Motorização e Avaliação.....	12



## FUNDAMENTAÇÃO DO TEMA

O projeto para o ano 2025, intitula-se “Somos raízes do passado, transmitindo tradições às sementes futuras”, a importância intergeracional das tradições permite a continuidade das mesmas para que não fiquem caídas no esquecimento das gerações futuras. As tradições são um ato de transmissão de lendas, histórias, costumes, hábitos, provérbios, etc.

O tema será trabalhado explorando as origens, conhecimentos e histórias de vida dos nossos utentes.

Este projeto centra-se em explorar e transmitir experiências entre gerações, rompendo assim o isolamento social do idoso e na perspetiva de que a etapa da velhice seja vista como pessoas sábias e com experiência de vida, já vivida.

Na Animação Sénior um dos conceitos fundamentais é a preservação, divulgação e envolvência das vivências pessoais, valores, tradições e costumes dos idosos. Estes elementos são fundamentais num projeto de intervenção na 3ª idade, em que a estratégia de relacionamento e de intervenção social é promover a partilha dos saberes e valorizar as experiências pessoais de cada um.

O Plano de Animação Sénior será adaptado às necessidades e expectativas do grupo, sem esquecer as suas histórias de vida, preferências e interesses.

Para tal, serão dinamizadas diversas atividades e estratégias no âmbito das atividades comemorativas, intergeracionais e atividades de caráter regular/semanal.

O projeto iniciará em janeiro de 2025 até dezembro de 2025, essas atividades poderão ser realizadas nas instalações da Associação Centro de Dia da Freguesia de Fátima ou até mesmo fora da mesma.

*“O conhecimento torna a alma jovem e diminui a amargura da velhice, colhe, pois, a sabedoria. Armazena suavidade para o amanhã”.*

Leonardo da Vinci



## OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

Objetivos Gerais	Objetivos específicos	Indicadores	Meta
1- Promover o bem-estar físico, psicológico, emocional e espiritual numa perspectiva de um envelhecimento ativo e saudável	1.1-Garantir a dinamização das atividades		1/ Dia
	1.2-Dinamizar atividades de estimulação físico-motoras e de estimulação cognitiva	Nº de atividades e *nº de utentes	3/ Semana
	1.3-Promover a dinamização de atividades com outras instituições		4 /Ano
	1.4-Dinamizar atividades que potenciem o contato com o exterior/natureza	Nº de Saídas	1/ Semana
2- Promover o conhecimento e a valorização das competências, saberes e histórias de vida, aumentando a sua auto-estima, confiança e sentimento de presença	2.1- Realizar uma atividade por mês alusiva ao tema		12/Ano
	2.2- Promover atividades intergeracionais	Nº de atividades e nº de utentes	4/ Ano
	2.3- Valorizar e consolidar as vivências adquiridas no desenvolvimento das atividades alusivas aos temas, através de resultados expostos na instituição		8 Ano

- Pretende-se assim que 80% dos utentes, participem nas atividades programadas



## ÁREAS DE INTERVENÇÃO

<b>Áreas de intervenção</b>	<b>Ateliê</b>	<b>Objetivos Gerais</b>
<b>Área da expressão plástica</b>	<p><b>- Ateliê de Artes plásticas</b></p> <p>. Pintura, Colagem Recorte</p> <p><b>Ateliê de costura</b></p> <p>. Costura . Renda . Tricot . Etc</p>	<p>- Proporcionar momentos de lazer e convívio e entretenimento</p> <p>- Promover a envolvimento dos clientes nas atividades;</p> <p>- Fomentar a criatividade e expressão;</p> <p>- Percecionar e integrar as características dos diferentes materiais e sua utilidade</p> <p>- Fomentar a criatividade e expressão;</p> <p>- Estimular a ajuda mútua;</p> <p>- Partilhar conhecimentos e costumes;</p> <p>- Desenvolver a motricidade fina.</p>
<b>Área de físico/motora</b>	<p><b>Ateliê de ginástica</b></p> <p>. Caminhadas . Ginástica . Jogos tradicionais . Bicicleta estática . Outros</p>	<p>- Promover estilos de vida saudáveis;</p> <p>- Desenvolver a resistência, força muscular, equilíbrio, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória.</p> <p>- Desenvolver a coordenação motora</p>



		<ul style="list-style-type: none"><li>- Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo</li><li>- Promover o convívio e o entretenimento;</li><li>- Promover ocupação do tempo livre.</li><li>- Desenvolver potencialidades competitivas</li></ul>
<b>Área Religiosa</b>	<b>Ateliê de atividades religiosas</b> <ul style="list-style-type: none"><li>. Sessões de reflexão</li><li>. Participação na eucaristia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Promover momentos de oração;</li><li>- Desenvolver o lado espiritual e religioso;</li></ul>

<b>Áreas</b>	<b>Ateliê</b>	<b>Objetivo gerais</b>
<b>Área expressão e estimulação cognitiva</b>	<b>Ateliê da expressão dramática e de estimulação cognitiva</b> <ul style="list-style-type: none"><li>. Dramatização de histórias/ Lendas, contos...</li><li>. leitura de histórias</li><li>. escrita de texto, poemas, quadras, etc</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fomentar a comunicação oral e escrita;</li><li>- Promover o contato intergeracional</li><li>- Proporcionar a valorização pessoal aumentando a autoconfiança;</li><li>- Proporcionar bem-estar e aumento da autoestima dos utentes</li></ul>
<b>Área Lúdica</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aprender/ Partilhar conhecimentos de receitas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Partilha de conhecimentos</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>- Confeccionar de diferentes produtos estimulando a recriação;</li><li>- Estimular a motricidade fina;</li><li>- Promover o convívio.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Manter o contato com a natureza</li><li>- Promover o convívio e entretenimento</li><li>- Conhecer novos locais</li></ul>
<b>Área culinária</b>	<b>Ateliê de culinária</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Confeção de Bolos, bolachas...</li><li>- Confeção de Doces, Marmelada</li><li>- Confeção de pão, bailarotes...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aprender/Partilhar de receitas;</li><li>- Confeção de diferentes produtos estimulando a recriação;</li><li>- Estimular a motricidade fina;</li><li>- Promover o convívio</li></ul>

### ATIVIDADES SEMANAIS ROTINEIRAS

Horário	Dias da Semana				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>10 horas às 12 horas</b>	Exercício (Bicicleta estática)*  Exercício físico (sala 1 e sala2)	Exercício (Bicicleta estática)*  Trabalhos manuais (sala 1 e 2)	Exercício (Bicicleta estática)*  Missa TV	Exercício (Bicicleta estática)*  Caminhada	Exercício (Bicicleta estática)*  Exercício físico (sala 1 e sala2)
<b>13 horas às 16 horas</b>	Telejornal Jogos de mesa (sala1)	Telejornal Jogos de animação cognitiva (sala2)	Culinária (1x por mês) Danças (1x por mês)	Jogos de mesa (sala2)  Trabalho de campo (1 x por mês)	Jogos de animação cognitiva (sala1)  Saídas (2x por mês)
<b>Observações</b>	*Este tipo de exercício é individual e efetua-se durante os 5 dias da semana				



**DATAS COMEMORATIVAS PARA 2024**

<b>Mês</b>	<b>Dias comemorativos</b>	<b>Objetivos da atividade</b>	<b>Descrição da atividade</b>
<b>Janeiro</b>	<b>02.01-Dia mundial da paz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de bem-estar e lazer</li> <li>- Desenvolver momentos de convívio intergeracional</li> <li>-Desenvolver a imaginação e a motricidade fina</li> </ul>	<p>Largada de balões com mensagem de paz</p> <p>Elaboração de “pombas da paz”, para a mensagem</p>
	<b>06.01- Dia de Reis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a memória</li> <li>- Promover a intergeracionalidade</li> <li>- Partilhar conhecimentos</li> <li>- Promover momentos de convívio e bem-estar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visita das crianças aos idosos, ou vice-versa.</li> <li>- Recordar canções</li> <li>- Dramatização relacionada com os reis magos</li> <li>- Músicas alusivas ao tema</li> </ul>
	<b>Cantar as janeiras (data a definir)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partilha de letras de música alusivas ao tema</li> <li>- Promover atividades intergeracionais</li> <li>- Reviver tradições</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visita das crianças aos idosos, ou vice-versa ou até mesmo com outras faixas etárias, cantando e ouvindo as janeiras</li> </ul>
<b>Fevereiro</b>	<b>14.02- Dia dos namorados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a memória</li> <li>- Fomentar momentos intergeracionais</li> <li>- Desenvolver a motricidade fina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escrita de cartas, rimas, quadras alusivas ao tema</li> <li>- Troca de cartas entre idosos</li> </ul>



			- Confeção do bolo da amizade
	<b>28.02- Desfile de Carnaval - Baile de Carnaval (tarde)</b>	- Proporcionar momentos de convívio entre gerações - Participar em atividades da comunidade	- Desfile de Carnaval (fora da instituição) - Baile de Carnaval (Instituição)
<b>Março</b>	<b>08.03- Dia da Mulher (comemorar a 10.03)</b>	- Proporcionar momentos de convívio - Homenagear todas as mulheres - Recordar e valorizar as suas conquistas ao longo dos anos	Almoço convívio / lanche com todas as utentes do sexo femininos, num ambiente acolhedor e decorado
	<b>19.03- Dia do Pai</b>	- Desenvolver a motricidade fina	- Elaboração de uma lembrança para os idosos
	<b>21.03- Dia Mundial da Árvore</b>	- Estimular a memória em relação aos trabalhos agrícolas	- Plantação e uma árvore, em conjunto com as crianças
<b>Abril</b>	<b>01.04- Dia das Mentiras</b>	- Desenvolver o pensamento - Manter os utentes atualizados, em relação a assuntos da atualidade	- Jogo do Poligrafo (Verdade ou mentira), temas atuais
	<b>Via sacra (data a definir) Páscoa</b>	- Proporcionar momentos religiosos	- Organização de uma via sacra - Entrega das tradicionais amêndoas
	<b>25.04- Comemoração do 25 de Abril (antecipar para dia 24.04)</b>	- Recuar no tempo, relembrando memórias	- Debate sobre as memórias de Abril de 1974
	<b>29.04-Dia Mundial do Bailarico</b>	- Proporcionar momentos de convívio entre utentes	Bailarico/ Danças de roda



<b>Maio</b>	<b>01.05- Dia do Trabalhador ( comemorar a 02.05)</b>	- Promover a partilha e experiências vividas - Estimular a memória	Apresentação das profissões exercidas por cada utente, através de stand's
	<b>05.05- Dia da Mãe</b>	- Fomentar os momentos de convívio e bem-estar	- Almoço/Lanche convívio
	<b>15.05- Dia Internacional da Família</b>	- Valorizar a importância da família	- Lanche convívio com idosos e familiares
	<b>17.05- Dia da Pastelaria</b>	- Partilha de receitas	Confeção de bolos...
	<b>29.05- Dia da espiga</b>	- Relembrar tradições	- Elaboração do ramo da espiga - Apanhar a espiga
<b>Junho</b>	<b>13.06- Comem. do santo António</b>		- Elaboração de quadras de declamação
	<b>18.06- Dia Mundial do Piquenique</b>	- Reconhecer Locais e relembrar atividades do passado realizadas no mesmo	- Saída da instituição - Pique-nic ao ar livre ex. Fonte Nova
<b>Julho</b>	<b>01.07- Comemoração dos Santos Populares</b>	- Promover o convívio	- Tradicional sardinhada - Tarde dançante, com a apresentação das marchas populares
	<b>07.07- Comemoração da Nossa Senhora da Ortiga</b>	- Promover o convívio entre utentes e pessoas da terra da terra	
	<b>10.07- Comemoração do Dia da Pizza</b>	- Transição de conhecimentos	- Confeção de massa para pão para confeção das pizzas
	<b>25.07- Dia dos Avós</b>	- Convívio intergeracional	- Atividades mútuas com idosos e crianças
	<b>Saídas a definir</b>		
<b>Agosto</b>	<b>Saídas a definir</b>		



<b>Setembro</b>	<b>08.09- Dia Internacional da Alfabetização</b>	- Sensibilizar para a importância da leitura e escrita	- Visita à Biblioteca
	<b>Tradicional descamisada (data a definir)</b>	- Facultar momentos de partilha e conhecimento	- Descamisada
<b>Outubro</b>	<b>01.10- Comemoração do Dia do Idoso</b>	- Proporcionar momentos de divertimento e bem-estar	Passeio com os utentes
	<b>16.10- Dia Mundial da Alimentação</b>	- Sensibilizar os utentes para os cuidados a ter com a sua alimentação nesta faixa etária	Ação de sensibilização
	<b>30.10/31.10- Confeção de bolinhos</b>	- Reviver Tradições	Confeção dos bolinhos para ofertar aos utentes
<b>Novembro</b>	<b>11.11- São Martinho</b>	- Promover momentos de convívio e bem-estar	- Lanche convívio entre salas
<b>Dezembro</b>	<b>Datas a definir</b>	Saídas (Visualização de decorações de Natal) Festa de Natal Outras	
<b><u>Outras atividades</u></b>		<b>Noite Branca (Julho)</b> <b>Noite de Fados (Outubro)</b>	

## METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO

As atividades planeadas serão divulgadas através da página de Facebook, das Planificações Semanais afixadas em ambas as salas e para atividades específicas serão desenvolvidos cartazes de divulgação.



## MONITORIZAÇÃO / AVALIAÇÃO

Semanalmente a planificação é avaliada em termos de execução das atividades.

No que se refere à monitorização mensal, é registado o grau de participação dos utentes nas atividades realizadas em cada ateliê.

## APROVAÇÃO DO PROJETO

### APROVADO EM ASSEMBLEIA GERAL

Carla Sofia Carvalho  
Pelo (O Presidente de Assembleia Geral)

Paulo José Neves  
(O Presidente da Direção)

**Data de Aprovação**

\_\_\_\_\_