

A

ASSOCIAÇÃO CENTRO DE DIA DA FREGUESIA DE FÁTIMA

PLANO DE ATIVIDADES 2026



Pontes - Encontro de
gerações

ÍNDICE

Introdução.....	3
Tema.....	4
Fundamentação do tema.....	4
Objetivos gerais e específicos.....	5
Áreas de Animação e objetivos gerais.....	6
Atividades Semanais	8
Datas comemorativas.....	9
Metodologias de Divulgação.....	14
Motorização e Avaliação.....	14



INTRODUÇÃO - ANIMAÇÃO DE IDOSOS

“A animação Sociocultural é um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integrados” (UNESCO, 2009). Aquilo que se espera de um programa de Animação Sociocultural para a Terceira Idade não é trabalhar para a Terceira Idade, mas sim trabalhar com a Terceira Idade, transformando os utentes em protagonistas, levá-los à projeção e à partilha das suas vivências, das suas memórias, dos seus saberes e das suas inquietações. Um programa de Animação Sociocultural na Terceira Idade deve ter como objetivo central a valorização da memória normalmente povoada de histórias, lendas, canções, jogos, contos, etc., pode não servir para dar mais anos à vida, mas serve para dar mais vida aos anos que restam.

TEMA PARA O ANO 2026

“Pontes - Encontro de gerações”.

FUNDAMENTAÇÃO DO TEMA

O projeto para o ano de 2026, tem como tema: **“Pontes - Encontro de gerações”**. Numa época em que há um afastamento cada vez maior entre as várias gerações devido a diversos fatores, nomeadamente as alterações das dinâmicas familiares, torna-se premente que as atividades intergeracionais tenham um papel mais ativo na transmissão de valores e divulgação de conhecimento. Se por um lado, estas atividades fomentam a inclusão social dos idosos, aumentando a sua autoestima e contribuindo para um envelhecimento ativo, por outro, as crianças e os jovens beneficiam de uma melhoria no relacionamento com uma geração mais velha, ajudando a desmistificar uma série de associações negativas relacionadas com o envelhecimento e que estão instaladas na nossa sociedade. A atividade intergeracionais, procuram também aproximar e estabelecer relações entre gerações, desenvolvendo ateliers de partilha de experiências.

As atividades rotineiras ou dias comemorativos descritas neste plano, serão realizadas ao longo do ano e visam proporcionar ao idoso vários benefícios quer para a sua saúde física e mental, ajudando assim, a diminuir o sentimento de solidão, aumenta a sua auto-estima e motivação, facilitando a adaptação e comunicação para com outras pessoas.

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

O projeto iniciará em janeiro de 2026 e termina a dezembro do mesmo ano. As atividades poderão ser realizadas na instalação da Associação Centro de Dia da Freguesia de Fátima ou fora da mesma.

“Os idosos são como os livros cheios de conhecimento, carregando em cada capítulo histórias repletas e experiência e sabedoria.”

O Pensador

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		3/ Semana
	1.3- Promover a dinamização de atividades com outras instituições e gerações	Nº de atividades e *nº de utentes	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



[Handwritten signature]

ÁREAS DE INTERVENÇÃO

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



[Handwritten signature]

Área Religiosa	Ateliê de atividades religiosas . Sessões de reflexão . Participação na eucaristia . Via-sacra	- Promover momentos de oração; - Desenvolver o lado espiritual e religioso;
Área expressão e estimulação cognitiva	Ateliê da expressão dramática e de estimulação cognitiva . Dramatização de histórias/ Lendas, contos... . Leitura de histórias . Escrita de texto, poemas, quadras, etc.	- Fomentar a comunicação oral e escrita; - Promover o contato intergeracional; - Proporcionar a valorização pessoal aumentando a autoconfiança; - Proporcionar bem-estar e aumento da autoestima dos utentes;
Área Lúdica	- Estimular a motricidade fina; - Promover o convívio.	- Partilha de conhecimentos; - Manter o contato com a natureza; - Promover o convívio e entretenimento; - Conhecer novos locais;
Área culinária	Ateliê de culinária - Aprender/ Partilhar conhecimentos de receitas - Confeccionar diferentes produtos estimulando a recreação;	- Aprender/Partilhar de receitas; - Confeção de diferentes produtos estimulando a recreação; - Estimular a motricidade fina; - Promover o convívio;

ATIVIDADES SEMANAIS

Horário	Dias da Semana				
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
10horas às 12horas	Exercício físico Atividade religiosa (Missa TV)	Trabalhos manuais	Caminhada Atividade religiosa (Missa TV)	Trabalhos manuais Trabalhos de campo (1 x por mês)	Exercício físico
13h.30 minutos às 16 horas	Telejornal Jogos de mesa	Telejornal Jogos de animação cognitiva	Telejornal Culinária (1x por mês) Danças (1x por mês)	Atividades de estimulação cognitiva	Saídas (2x por mês) Jogos de mesa

DATAS COMEMORATIVAS PARA 2025



Mês	Dias comemorativos	Objetivos da atividade	Descrição da atividade
Janeiro	02.01-Dia mundial da paz	- Proporcionar momentos de bem-estar e lazer - Desenvolver momentos de convívio intergeracional -Desenvolver a imaginação e a motricidade fina	Largada de balões com mensagem de paz Elaboração de “pombas da paz”, para a mensagem
	06.01- Dia de Reis	- Estimular a memória - Promover a intergeracionalidade - Partilha de conhecimentos - Promover momentos de convívio e bem-estar	Visita das crianças aos idosos, ou vice-versa. Recordar canções Dramatização relacionada com os reis magos Músicas alusivas ao tema
	Cantar as janeiras (data a definir)	- Partilha de letras de música alusivas ao tema - Promover atividades intergeracionais - Reviver tradições	Visita das crianças aos idosos, ou vice-versa ou até mesmo com outras faixas etárias, cantando e ouvindo as janeiras
Fevereiro	14.02- Dia dos namorados (comem. Dia 12)	- Estimular a memória - Fomentar momentos intergeracionais - Desenvolver a motricidade fina	- Escrita de cartas, rimas, quadras alusivas ao tema - Troca de cartas entre idosos



	17.02- Carnaval Comem. a 13.02- Desfile de Carnaval - Baile de Carnaval (tarde)	- Proporcionar momentos de convívio entre gerações - Participar em atividades da comunidade	- Desfile de Carnaval (fora da instituição) - Baile de Carnaval (Instituição)
Março	08.03- Dia da Mulher (comemorar a 09.03)	- 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
	19.03- Dia do Pai	- Desenvolver a motricidade fina	- Elaboração de uma lembrança para os idosos
	21.03- Dia Mundial da Árvore (comem. a 23.03)	- Estimular a memória em relação aos trabalhos agrícolas	- Plantação e uma árvore, em conjunto com as crianças
	Via sacra (data a definir) Páscoa	- Proporcionar momentos religiosos	- Organização de uma via sacra - Entrega da tradicional cesta das amêndoas
Abril	01.04- Dia das Mentiras	- Desenvolver o pensamento - Manter os utentes atualizados, em relação a assuntos da atualidade	- Jogo do Polígrafo (Verdade ou mentira), temas atuais
	25.04- Comemoração do 25 de Abril (antecipar para	- Recuar no tempo, relembrando memórias	- Visualização de um excerto sobre o tema - Debate sobre as memórias de Abril de



	dia 24.04)		1974
	29.04-Dia Mundial do Bailarico	- Proporcionar momentos de convívio entre utentes	Bailarico/ Danças de roda
Maio	01.05- Dia do Trabalhador (comem. a 30.04)	- Promover a partilha e experiências vividas - Estimular a memória	Apresentação das profissões exercidas por cada utente, através de stand's
	04.05- Dia da Mãe	- Fomentar os momentos de convívio e bem-estar	- Almoço/Lanche convívio
	14.05- Dia da espiga	- Relembrar tradições	- Elaboração do ramo da espiga - Apanhar a espiga
	15.05- Dia Internacional da Família	- Valorizar a importância da família	- Lanche convívio com idosos e familiares
	17.05- Dia da Pastelaria (com. dia 18.05)	- Partilha de receitas	Confeção de bolos...
Junho	18.06- Dia Mundial do Piquenique	- Reconhecer locais e relembrar atividades do passado realizadas no mesmo	- Saída da instituição - Pique-nic ao ar livre ex. Fonte Nova
	Data a definir Comemoração dos Santos Populares	- Promover o convívio	-Tradicional sardinhada - Tarde dançante, com a apresentação das marchas populares



Julho	07.07- Comemoração da Nossa Senhora da Ortiga	- Promover o convívio entre utentes e pessoas da terra da terra	Almoço no salão de festas de N. Senhora da Ortiga
	10.07- Comemoração do Dia da Pizza	- Transição de conhecimentos	- Confeção de massa para pão para confeção das pizzas
	24.07- Dia dos Avós	- Convívio intergeracional	- Atividades mútuas com idosos e crianças
	Saídas a definir		
Agosto	Saídas a definir		
Setembro	08.09- Dia Internacional da Alfabetização	- Sensibilizar para a importância da leitura e escrita	- Visita à Biblioteca
	Tradicional descamisada (data a definir)	-Facultar momentos de partilha e conhecimento	- Descamisada
	Saídas a definir		
Outubro	01.10- Comemoração do Dia do Idoso	- Proporcionar momentos de divertimento e bem-estar	Passeio com os utentes
	16.10- Dia Mundial da Alimentação	- Sensibilizar os utentes para os cuidados a ter com a sua alimentação nesta faixa etária	Ação de sensibilização
	28.10/31.10- Confeção de bolinhos e Comemoração do mesmo	- Reviver Tradições - Convívio intergeracional	- Confeção dos bolinhos para ofertar aos utentes - Visita de crianças á instituição pedir o bolinho



Novembro	11.11- São Martinho	- Promover momentos de convívio e bem-estar	- Lanche convívio
Dezembro	Datas a definir	Saídas (Visualização de decorações de Natal) Festa de Natal Outras	
<u>Outras atividades</u>		Noite Branca (Julho) Noite de Fados (Outubro)	



METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO

As atividades planeadas serão divulgadas através da página de Facebook, das planificações semanais afixadas e para atividades específicas serão também desenvolvidos cartazes de divulgação.

MONITORIZAÇÃO / AVALIAÇÃO

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

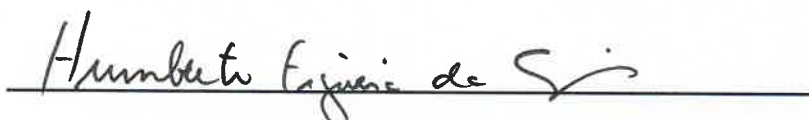
No que se refere à monitorização mensal, é registado o grau de participação dos utentes nas atividades realizadas em cada ateliê.

APROVAÇÃO DO PROJETO

APROVADO EM ASSEMBLEIA GERAL



(O Presidente de Assembleia Geral)



(O Presidente da Direção)

Data de Aprovação

