



Plano Anual de Atividades - Centro de Dia e SAD - 2026

Calendarização Datas Comemorativas	Atividades	Objetivos Gerais	Recursos	
			Humanos	Materiais / Físicos
Janeiro a Dezembro de 2026	Comemoração dos aniversários dos clientes	<ul style="list-style-type: none">- Preservar a identidade dos idosos;- Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural.	<ul style="list-style-type: none">- Técnica Superior de Serviço Social;- Ajudante de ação direta.	<ul style="list-style-type: none">- Refeitório;- Bolo.
Janeiro a Dezembro de 2026	<ul style="list-style-type: none">- Ginástica Geriátrica;- Exercícios de Relaxamento;- Caminhadas.	<ul style="list-style-type: none">- Desenvolver a psicomotricidade;- Estimular a coordenação motora;- Evitar o sedentarismo;- Desenvolver hábitos de exercício físico;- Possibilitar uma maior qualidade de vida;- Promover do envelhecimento ativo.	<ul style="list-style-type: none">- TSSS;- Ajudante de ação direta.	<ul style="list-style-type: none">- Espaço exterior ou sala de atividades;- Balões;- Arcos;- Bolas;- Materiais reutilizados para jogos de movimento.
Janeiro a Dezembro de 2026	<ul style="list-style-type: none">- Atelier de Pintura e de Expressão Plástica	<ul style="list-style-type: none">- Desenvolver a motricidade fina e a destreza manual;- Estimular a criatividade;- Potenciar as capacidades cognitivas;- Fomentar e incentivar o reforço dos laços sociais e interação do grupo.	<ul style="list-style-type: none">- TSSS;- Ajudante de ação direta.	<ul style="list-style-type: none">- Materiais de desgaste (cartolinas, papel crepe, papel vegetal, tecido, guaches, lápis de cor, canetas, materiais reciclados,...).
Mês de Janeiro	Inverno	<ul style="list-style-type: none">- Desenvolver a motricidade fina e a destreza manual;- Promover momentos de interação e comunicação.	<ul style="list-style-type: none">- TSSS;- Ajudante de ação direta.	<ul style="list-style-type: none">- Centro de Dia- Materiais de desgaste;- Material reciclado.



5 de Janeiro	Celebração do Aniversário do Centro Social - Lanche convívio	- Promover o convívio intergeracional; - Proporcionar momentos de convívio com a Direção do Centro Social	- TSSS; - Ajudante de ação direta; - Educadora de Infância; - Ajudante de ação educativa.	- Centro de Dia; - Refeitório; - Bolo.
6 de Janeiro	Festa dos Reis - Consoada dos Reis; - Cânticos alusivos à festividade.	- Reviver tradições, reavivando a memória; - Promover momentos de descontração e o gosto pelos cânticos tradicionais.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Refeitório; - Bolo-rei.
12 de Janeiro	Dia Internacional do Obrigado - Elaboração de cartões com mensagens de agradecimento.	- Sensibilizar para a importância do agradecer; - Cultivar para sentimentos positivos; - Melhorar a autoestima.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Sala de atividades; - Papel cenário; - Canetas.
19 de Janeiro	Dia Internacional do Sorriso - Elaboração de um placard com fotografias dos utentes a sorrir; - Pesquisa e recolha de anedotas.	- Promover a redução do stress, desgaste e ansiedade; - Prevenir estados depressivos; - Promover a autoconfiança; - Proporcionar relaxamento físico e mental.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Sala de atividades; - Papel Cenário; - Papel de fotografia; - Fotocopiadora a cores.
30 de Janeiro	Dia Mundial do Mágico - Proporcionar um espetáculo de magia.	- Promover o convívio social; - Fomentar a imaginação.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Sala de atividades.
12 de Fevereiro	Dia dos Afetos - Almoço dos afetos; - Entrega de uma lembrança.	- Sensibilizar para a importância do afeto e partilha.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Refeitório; - Materiais de desgaste; - Material reciclado.



Mês de Fevereiro	Carnaval - Decoração do espaço alusivo ao tema festivo; - Preparação de fantasias de carnaval.	- Desenvolver a motricidade fina e a criatividade; - Lembrar hábitos costumes, vivências e experiências do meio sociocultural.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Sala de atividades; - Materiais de desgaste; - Material reciclado.
13 de Fevereiro	Festa de Carnaval - Assistir ao desfile de carnaval da freguesia; - Lanche convívio.	- Desenvolver a interação e a comunicação; - Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração, através do convívio intergeracional.	- TSSS; - Ajudante de ação direta; - Educadora de Infância; - Ajudante de ação educativa.	- Vila de Mansores; - Serpentinhas; - Fitas; - Confetis.
Mês de Março	Primavera - Decoração do espaço alusivo à estação do ano Dia Mundial do Teatro (Data a definir) Dia Internacional da Mulher	- Desenvolver a motricidade fina e a destreza manual; - Promover momentos de interação e comunicação. - Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração, através do convívio interinstitucional.	- TSSS; - Ajudante de ação direta. - TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Loja Interativa de Turismo de Arouca. - Sala de atividades; - Cremes; - Verrines; - Acetona; - Algodão.
6 de Março	- Participação numa peça de teatro. Dia Internacional da Mulher - Entrega de uma lembrança a todas as mulheres (ainda a definir); - Dia de SPA, com sessão de relaxamento e manicure.	- Contribuir para a valorização pessoal; - Proporcionar momentos de bem-estar; - Promover momentos de interação e comunicação.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Sala de atividades; - Cremes; - Verrines; - Acetona; - Algodão.



19 de Março	Dia do Pai - Elaboração de uma lembrança (ainda a definir). Dia Mundial da Árvore	- Contribuir para a valorização pessoal; - Proporcionar momentos de bem-estar; - Promover momentos de interação e comunicação. - Fomentar o convívio e a consciência da importância e preservação do meio ambiente; - Desenvolver a motricidade fina; - Promover momentos de interação e comunicação.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Sala de atividades; - Materiais de desgaste.
20 de Março	- Plantar uma pequena árvore no nosso jardim. "Desenterrar as merendas"	- Reviver tradições; - Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração, através do convívio intergeracional. - Estimular a criatividade; - Promover e valorizar a prática e crenças religiosas; - Proporcionar momentos de bem-estar e convívio.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Espaço exterior; - Produtos alimentares.
23 de Março	Comemoração da Páscoa - Decoração do espaço alusivo ao tema festivo; - Missa Pascal; - Elaboração de uma lembrança (ainda a definir).	- Promover a leitura; - Incrementar e consolidar hábitos de leitura; - Estrabelecer laços de cooperação e partilha entre a Biblioteca Pública e as IPSS do concelho.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Sala de atividades; - Materiais de desgaste; - Materiais reciclados.
Mês de Abril	Dia Mundial do Livro e dos Direitos de Autor (Data a definir) - Estafeta de Leitura; - Leitura de um conto.			- Sala de atividades; - Livro.



7 de Abril	Dia Mundial da Saúde - Avaliação da tensão arterial e glicemia; - Demonstrar a quantidade de sal e açúcar que consumimos no dia-a-dia.	- Promover a reflexão sobre hábitos saudáveis.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Sala de atividades; - Medidor de tensão; - Produtos alimentares.
Mês de Maio (Data a definir)	Torneio de Boccia - Participação no Torneio de Boccia organizado pela Câmara Municipal de Arouca.	- Promover a condição física do idoso; - Proporcionar o encontro e o convívio interinstitucional.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Pavilhão da Casa do Povo de Arouca; - Carrinha.
4 de Maio	Dia da Mãe - Elaboração de uma lembrança (ainda a definir).	- Promover a autoestima e a valorização pessoal das idosas (mães).	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Sala de atividades; - Materiais de desgaste; - Materiais reciclados.
5 de Maio	Dia Internacional do Bombeiro - Visita a um quartel de bombeiros.	- Permitir novas descobertas e enriquecimento cultural; - Promover o convívio e momentos de lazer.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Quartel dos bombeiros; - Carrinha.
13 de Maio	Aparição da N.ª Sr.ª de Fátima - Visualização das celebrações de Fátima.	- Manter e promover hábitos religiosos.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Sala de atividades; - Televisão.
15 de Maio	Dia da Família - Lanche Convívio.	- Valorizar a importância da família; - Promover momentos de diversão e bem-estar.	- TSSS; - Ajudante de ação direta; - Educadora de Infância; - Ajudante de ação educativa.	- Espaço exterior; - Produtos alimentares.



25 de Maio	Dia Europeu dos Parques Naturais -Piquenique no Parque de La Salette.	- Promover o convívio e momentos de lazer; - Promover as relações interpessoais.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Parque La Salette; - Carrinha; - Produtos alimentares.
Mês de Junho	Mês dos Santos Populares (Data a definir) - Participação nas Marchas Populares; - Almoço de S.João.	- Reviver tradições; - Proporcionar momentos de diversão e de convívio interinstitucional.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Vila de Arouca; - Carrinha; - Produtos alimentares.
	Festa de final de ano letivo (Data a definir) - Realização de atuações de dança e/ou teatro; - Lanche convívio.	- Proporcionar momentos de diversão e convívio; - Promover o contacto da instituição com os familiares dos clientes e comunidade.	- TSSS; - Ajudante de ação educativa.	- Salão Paroquial de Mansores; - Produtos alimentares; - Materiais de desgaste; - Materiais reciclados.
1 de Junho	Dia Mundial da Criança - Lanche convívio.	- Proporcionar momentos de diversão e de convívio intergeracional.	- TSSS; - Ajudante de ação direta; - Educadora de Infância; - Ajudante de ação educativa.	- Espaço exterior; - Produtos alimentares.
Mês de Julho	Verão - Decoração do espaço alusivo à estação do ano; - Ida à praia.	- Desenvolver a motricidade fina e a destreza manual; - Promover momentos de interação e comunicação; - Promover momentos de lazer.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Centro de Dia - Materiais de desgaste; - Materiais reciclados; - Carrinha; - Espinho.



Mês de Agosto	Mês do Lazer - Jogos tradicionais e piqueniques.	- Proporcionar momentos de diversão e convívio entre os clientes.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Locais ainda a definir; - Carrinha; - Produtos alimentares.
19 de Agosto	Dia Mundial da Fotografia - Realização de uma sessão fotográfica.	- Promover a autoestima e valorizar a identidade dos clientes.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Exterior do Centro Social; - Máquina fotográfica; - Impressão de fotografias.
Mês de Setembro	Feira das Colheitas (Data a definir) - Visita à Feira das Colheitas.	- Proporcionar a participação no comércio tradicional.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Vila de Arouca; - Carrinha.
	Desfolhada (Data a definir) - Realização de uma desfolhada tradicional.	- Reviver tradições; - Proporcionar momentos de diversão e de convívio intergeracional.	- TSSS; - Ajudante de ação direta; - Educadora de Infância; - Ajudante de ação educativa.	- Espaço exterior; - Espigas de milho.
Mês de Outubro	Outono - Decoração do espaço alusivo à estação do ano.	- Desenvolver a motricidade fina e a destreza manual; - Promover momentos de interação e comunicação.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Centro de Dia; - Materiais de desgaste; - Materiais reciclados.
	Feirinha de Outono (Data a definir) - Visita à Feirinha de Outono do Centro Social.	- Promover o convívio e momentos de lazer; - Fomentar a participação ativa dos idosos no evento.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Creche.



1 de Outubro	Dia Nacional da Pessoa Idosa - Entrega de uma lembrança aos idosos do Centro de Dia elaborada pelas crianças da Creche.	- Valorizar o idoso como Ser de grande sabedoria e experiência.	- TSSS; - Ajudante de ação direta; - Educadora de Infância; - Ajudante de ação educativa.	- Sala de atividades; - Materiais de desgaste; - Materiais reciclados.
2 de Outubro	Dia Mundial do Animal - Visita a uma quinta, interação com animais.	-Promover o contacto com o animal; -Sensibilizar para a proteção, responsabilização e cuidado dos animais domésticos.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Carrinha; - Quinta (ainda a definir).
6 de Outubro	Dia Mundial da Música - Momento musical com um convidado.	- Promover momentos de descontração e o gosto pela música.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Sala de atividades; - Convidado (ainda a definir).
9 de Outubro	Dia Mundial da Saúde Mental - Comemorar o Dia da Saúde Mental.	- Estimular o idoso através de atividades de estimulação cognitiva.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Sala de atividades; - Folhas com atividades cognitivas.
16 de Outubro	Dia Mundial da Alimentação - Confeção de uma receita saudável; - Jogos relacionados com a alimentação saudável.	- Consciencializar para a promoção de uma alimentação saudável.	- TSSS; - Ajudante de ação direta; - Educadora de Infância; - Ajudante de ação educativa.	- Refeitório; - Produtos alimentares.
30 de Outubro	Dia de Halloween - Decoração do espaço alusivo à temática.	- Desenvolver a motricidade fina e a destreza manual; - Promover momentos de interação e comunicação;	- TSSS; - Ajudante de ação direta;	- Refeitório; - Abóboras; - Material de desgaste;



	- Baile de Halloween.	- Proporcionar momentos de diversão e de convívio intergeracional.	- Educadora de Infância; - Ajudante de ação educativa.	- Material reciclado.
Mês de Novembro	Olimpíadas Seniores (Data a definir) - Participação nas Olimpíadas Seniores organizadas pela Câmara Municipal.	- Estimular a motricidade; - Proporcionar o convívio interinstitucional.	- TSSS; - Ajudante de ação direta.	- Pavilhão da Casa do Povo de Arouca; - Carrinha.
5 de Novembro	Dia Mundial do Cinema - Visualização de um filme (ainda a definir) Dia de São Martinho	- Promover momentos de lazer. - Reviver e preservar tradições populares; - Proporcionar momentos de alegria e convívio intergeracional.	- TSSS; - Ajudante de ação direta. - TSSS; - Ajudante de ação direta; - Educadora de Infância; - Ajudante de ação educativa.	- Sala de atividades; - Televisão; - Pipocas.
11 de Novembro	- Decoração alusiva ao dia de São Martinho; - Realização de um magusto.			- Espaço exterior; - Castanhas; - Agulha.
	Natal - Elaboração de decorações natalícias	- Desenvolver a motricidade fina e a destreza manual; - Promover momentos de interação e comunicação.	- TSSS; - Ajudante de ação direta. - Colaboradoras da Instituição	- Sala de atividades; - Materiais de desgaste; - Materiais reciclados. - Refeitório; - Produtos alimentares.
Mês de Dezembro	- Almoço de Natal Institucional (Data a definir)	- Promover o sentimento de união e bem-estar; - Fomentar a proximidade e o convívio.		

