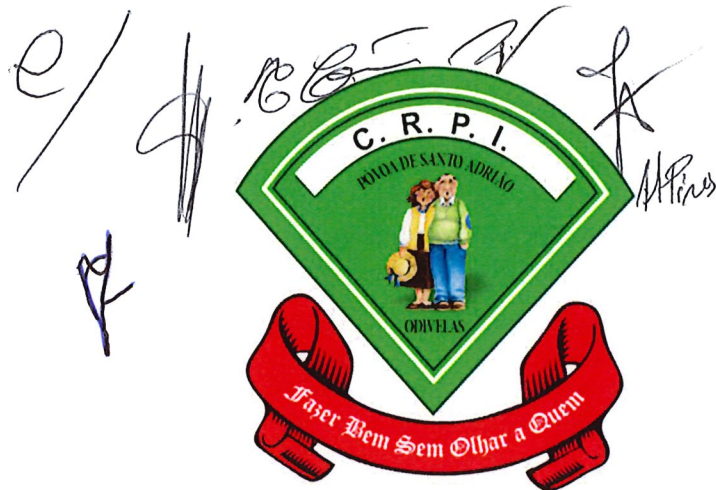




Anexo II- Plano Anual de atividades Socioculturais de 2025

Comissão de Reformados,
Pensionistas e Idosos da Póvoa de
Santo Adrião

C) *[Handwritten signatures]*

Plano Anual de Atividades Socioculturais 2025



Animadora Sociocultural
Inês Francisco

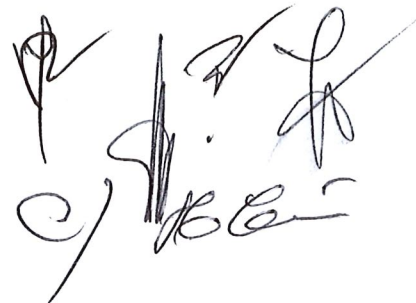
... ————— ...
Outubro 2024



Índice

Nota Introdutória...	3
Objetivos da Animação Sociocultural.....	4
Tipos de Animação.....	5
Planificação Mensal(exemplo).....	6
Plano Anual de Atividades 2025.....	7
Atividades Socioculturais em Parceria	18
Atividades Socioculturais promovidas pela CRPI.....	21
Considerações Finais.....	22

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA
NIPC: 501995960
Tel: 219386719
FAX: 219385120
E-mail: info@crpipsa.pt
<https://www.crpipsa.pt>



Nota Introdutória

"A animação de idosos, em específico, define-se, de uma forma geral, na maneira de actuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, um estímulo da vida mental, física e afectiva da pessoa idosa." Jacob (2007) in Cadernos Socialgest Nº4

O Plano Anual de Atividades apresenta um conjunto de propostas de atividades, a desenvolver, de forma a ir ao encontro dos interesses e necessidades dos nossos utentes, ocupando o seu tempo de forma prazerosa no sentido da melhoria da sua qualidade de vida.

Ao longo do ano podem, e devem surgir novas ideias, projetos, parcerias, eventos... pois estamos continuamente a trabalhar para proporcionar o melhor serviço.

A nossa instituição durante este ano apresentou melhorias a nível de segurança de modo a podermos abranger mais utentes, nomeadamente com Demência. Nesse sentido um dos nossos objetivos é conseguir, também, promover atividades de estimulação cognitiva e sensorial para esta população de forma mais especializada.

Nas páginas seguintes exploramos, de forma breve e sucinta, os principais objetivos da Animação Sociocultural e os Tipos de Animação existentes.



Objetivos Gerais da Animação Sociocultural

- 
- Melhorar e desenvolver a relação com o outro e comunidade;
 - Desenvolver a personalidade da pessoa idosa como indivíduo único.



-Incentivar a procura pelo conhecimento e novas descobertas.

- 
- Preencher o tempo com atividades estimulantes a nível físico e cognitivo.



-Fomentar um envelhecimento ativo, promovendo bem estar e qualidade de vida.

- 
- Promover a autonomia e trabalhar a autoestima;
 - Estimular a criatividade e a imaginação.



-Valorizar a experiência, nomeadamente as suas competências e capacidades.

Tipos de Animação

Animação Cognitiva

- Retardar perdas a nível cognitivo de modo a manter ou pelo menos retardar a perda de memória;
- Promover o exercício mental mantendo o cérebro ativo.

Animação através da Comunicação

- Promover a comunicação da pessoa idosa e a expressão dos seus sentimentos e emoções.

Animação Associada ao Desenvolvimento Pessoal e Social

- Desenvolver as competências sociais e pessoais do indivíduo e também da pessoa como elemento de um grupo.

Animação Física ou Motora

- Promover o envelhecimento ativo;
- Reduzir o sedentarismo;
- Retardar ou minimizar as perdas a nível motor.

Animação Lúdica

- Ocupar o tempo de forma divertida proporcionando momentos de lazer e convívio em grupo.

Animação através da Expressão Plástica

- Promover a criatividade;
- Possibilitar à pessoa idosa exprimir-se através das artes plásticas e trabalhos manuais.



Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA

NIPC: 501995960

Tel: 219386719

FAX: 219385120

E-mail: info@crripsa.pt

<https://www.cripsa.pt>



PLANO MENSAL DE ATIVIDADES* (Exemplo)

HORA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
9:30-10:30	ACOLHIMENTO/ PEQUENO-ALMOÇO				
10:30-12:00	Atelier Manualidades Exercícios: "Prevenção da queda" Atenção Plena- Mindfulness.	Grupo Coral "Canta e Encanta"	Atelier Manualidades Exercícios: "Prevenção da queda" Atenção Plena- Mindfulness.	Atelier "Cozinha Interativa"	Atelier Musical com instrumentos Exercícios: "Prevenção da queda" Atenção Plena- Mindfulness.
12:00-13:30	ALMOÇO				
13:30-14:30	REPOUSO				
14:30-15:30	Bingo	Sessões de Estimulação Cognitiva.	Bingo	Sessões de Estimulação Cognitiva.	Bingo
15:30- 16:30	LANCHE				
16:30-17:30	REGISTOS DIÁRIOS / PREPARAÇÃO ATIVIDADES				

* O Plano Mensal de Atividades poderá estar sujeito a alterações

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião
Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N * 2620-128 Póvoa de Santo Adrião
Pessoa Coletiva de Utilidade Pública * Instituição Particular de Solidariedade Social

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA

NIPC: 501995960

Tel: 219386719

FAX: 219385120

E-mail: info@crpipsa.pt

<https://www.crpipsa.pt>



Plano Anual de Atividades-2025 -Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário

Dia/Mês	Atividade	Objetivos	Recursos		Destinatários	Local
			Materiais/ Logísticos	Humanos		
<u>6 Janeiro</u> Dia de Reis	Convidar o Grupo Coral "Canta e Encanta" e o Grupo de Cavaquinhos da CRPI para cantar as Janeiras. (dia a decidir)	-Promover o convívio; -Proporcionar momentos de convívio e de socialização; - Relembrar e preservar as tradições.	A definir	Responsável: Diretora de Serviços Execução: Animadora Sociocultural, Grupo Coral Grupo Cavaquinhos	Utentes de Centro de Dia e Apoio Domiciliário	Centro de dia

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião
Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N * 2620-128 Póvoa de Santo Adrião
Pessoa Coletiva de Utilidade Pública * Instituição Particular de Solidariedade Social

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA

NIPC: 501995960

Tel: 219386719

FAX: 219385120

E-mail: info@crpipsa.pt

<https://www.crpipsa.pt>



14 Fevereiro Dia dos Namorados (Afetos)	Elaboração de uma lembrança alusiva à data.	-Reforçar laços afetivos; -Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação.	A definir	Responsável: Diretora de Serviços Execução: Animadora Sociocultural	Utentes de Centro de Dia e de Apoio Domiciliário	Centro de dia e Domicílios
5 Março Carnaval	Decoração do espaço com o tema alusivo ao Carnaval. Festa temática. (dia a decidir)	- Comemorar o Carnaval; -Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação. -Promover momentos de diversão.	A definir	Responsável: Diretora de Serviços Execução: Animadora Sociocultural	Utentes de Centro de Dia	Centro de dia

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião
Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N * 2620-128 Póvoa de Santo Adrião
Pessoa Coletiva de Utilidade Pública * Instituição Particular de Solidariedade Social

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA

NIPC: 501995960

Tel: 219386719

FAX: 219385120

E-mail: info@cripsa.pt

https://www.cripsa.pt



8 Março Dia Internacional da Mulher	Elaboração de uma lembrança alusiva à data.	- Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação; -Homenagear todas as mulheres; -Valorizar o papel da mulher; - Promover a autoestima.	A definir	Responsável: Diretora de Serviços Execução: Animadora Sociocultural	Utentes de Centro de Dia e de Apoio Domiciliário	Centro de dia e domicílios
19 Março Dia do Pai	Elaboração de uma lembrança alusiva à data.	- Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação; -Homenagear e valorizar o papel de pai; - Promover a autoestima.				

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião
Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N * 2620-128 Póvoa de Santo Adrião
Pessoa Coletiva de Utilidade Pública * Instituição Particular de Solidariedade Social

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA

NIPC: 501995960

Tel: 219386719

FAX: 219385120

E-mail: info@cripsa.pt

https://www.cripsa.pt



<u>27 Março</u> Dia Mundial do Teatro	Convidar um Grupo de Teatro (Sênior D'Art) para realizar uma Peça de Teatro no nosso Centro.	- Proporcionar momentos de convívio e de socialização; - Proporcionar momentos de diversão.	A definir	Responsável: Diretora de Serviços Execução: Animadora Sociocultural Grupo de Teatro	Utentes de Centro de Dia	Centro de dia
<u>20 Abril</u> <u>Páscoa</u>	Realização de Decoração alusiva à Páscoa e lembrança para oferecer.	- Relembrar hábitos, vivências e tradições. - Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação.		Responsável: Diretora de Serviços Execução: Animadora Sociocultural	Utentes de Centro de Dia e de Apoio Domiciliário	Centro de dia e domicílios
<u>25 Abril</u> Dia da Liberdade	Preparar um painel com a resposta ao que a palavra Liberdade significa para cada um.	- Relembrar momentos que marcaram a história.	A definir		Utentes de Centro de Dia	Centro de dia

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião
Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N * 2620-128 Póvoa de Santo Adrião
Pessoa Coletiva de Utilidade Pública * Instituição Particular de Solidariedade Social

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA

NIPC: 501995960

Tel: 219386719

FAX: 219385120

E-mail: info@crpipsa.pt

<https://www.crpipsa.pt>

	Realização de cravos de papel.	- Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação.	A definir	Responsável: Diretora de Serviços Execução: Animadora Sociocultural	Utentes de Centro de Dia	Centro de dia
4 Maio Dia da Mãe	Elaboração de uma lembrança alusiva à data.	- Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação; - Homenagear e valorizar o papel de mãe; - Promover a autoestima.	A definir	Responsável: Diretora de Serviços Execução: Animadora Sociocultural	Utentes de Centro de Dia e de Apoio Domiciliário.	Centro de dia e Domicílios.
29 de Maio Dia da Espiga	Expor num placard o que compõe um ramo e o	- Relembrar hábitos, vivências e tradições.	A definir	Responsável: Diretora de Serviços	Utentes de Centro de Dia	Centro de dia

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião
 Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N * 2620-128 Póvoa de Santo Adrião
 Pessoa Coletiva de Utilidade Pública * Instituição Particular de Solidariedade Social

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA

NIPC: 501995960

Tel: 219386719

FAX: 219385120

E-mail: info@cripsa.pt

https://www.cripsa.pt



respetivo significado	-Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação.	Execução: Animadora Sociocultural	
1 Junho Dia Mundial da Criança	Preparar lembranças para as crianças da escola vizinha.	Utentes de Centro de Dia	Centro de dia e Escola
13, 24, 29 de Junho Comemoração dos Santos Populares	Decorar o espaço alusivo aos Santos Populares; Realizar um arraial dos Santos Populares, com música, baile...	Responsável: Diretora de Serviços Execução: Animadora Sociocultural Responsável: Direção	Utentes de Centro de Dia Associados

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião
Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N * 2620-128 Póvoa de Santo Adrião
Pessoa Coletiva de Utilidade Pública * Instituição Particular de Solidariedade Social

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA

NIPC: 501995960

Tel: 219386719

FAX: 219385120

E-mail: info@crpipsa.pt

https://www.crpipsa.pt



	-Proporcionar momentos de diversão e convívio.		A definir			
15 Julho Aniversário da CRPI	Elaboração de uma lembrança alusiva à data. Festa de Aniversário.	-Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação; -Proporcionar momentos de diversão e convívio.		Responsável: Diretora de Serviços Execução: Animadora Sociocultural	Utentes de Centro de Dia e de Apoio Domiciliário. Associados.	Centro de dia e Domicílios.
19 Agosto Dia Mundial da Fotografia	Realizar uma sessão fotográfica com os utentes e oferecer uma montagem com os melhores momentos de cada um ao longo do ano.	- Proporcionar momentos de diversão; - Promover a autoestima. -Reforçar a autoestima e a valorização pessoal.	Máquina fotográfica/ telemóvel	Responsável: Diretora de Serviços Execução: Animadora Sociocultural	Utentes de Centro de Dia	Centro de dia

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião

Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N * 2620-128 Póvoa de Santo Adrião

Pessoa Coletiva de Utilidade Pública * Instituição Particular de Solidariedade Social

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA

NIPC: 501995960

Tel: 219386719

FAX: 219385120

E-mail: info@crpipsa.pt

<https://www.crpipsa.pt>



21 Setembro Dia Mundial da Doença de Alzheimer	Ação de sensibilização acerca das Demências	- Sensibilizar para os comportamentos resultantes da doença; -Esclarecer dúvidas; -Desmistificar as demências.	A definir	Responsável: Diretora de Serviços Execução: A definir Animadora Sociocultural	Utentes de Centro de Dia	Centro de dia
1 Outubro Dia Internacional do Idoso	Lanche especial e tarde de animação.	- Proporcionar momentos de alegria, convívio e diversão; -Homenagear e valorizar a pessoa idosa; -Reforçar a auto estima.	A definir	Responsável: Diretora de Serviços Execução: Animadora Sociocultural	Utentes de Centro de dia	Centro de dia
4 Outubro Dia Mundial do Animal	Visita de animais ao Centro.	- Proporcionar momentos de alegria e de afeto;	A definir	Responsável: Diretora de Serviços	Utentes de Centro de dia	Centro de dia

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião
Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N * 2620-128 Póvoa de Santo Adrião
Pessoa Coletiva de Utilidade Pública * Instituição Particular de Solidariedade Social

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA

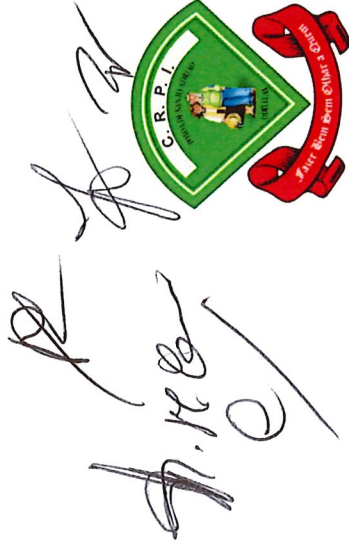
NIPC: 501995960

Tel: 219386719

FAX: 219385120

E-mail: info@crpipsa.pt

<https://www.crpipsa.pt>



31 Outubro Halloween	Realização de elementos decorativos relativos à data.	-Recordar memórias relativas aos animais que tiveram. -Falar e dar a conhecer uma tradição de outros países; -Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação.	A definir	Execução: Animadora Sociocultural Responsável: Diretora de Serviços Execução: Animadora Sociocultural	Utentes de Centro de dia	Centro de dia
11 Novembro	Realizar um Magusto na instituição.	- Relembrar a Lenda de São Martinho;	Castanhas Carvão Sumos	Responsável: Direção	Utentes de Centro de dia e Apoio Domiciliário	Centro de dia e domicílios

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião

Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N * 2620-128 Póvoa de Santo Adrião

Pessoa Coletiva de Utilidade Pública * Instituição Particular de Solidariedade Social

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA

NIPC: 501995960

Tel: 219386719

FAX: 219385120

E-mail: info@crpipsa.pt

<https://www.crpipsa.pt>

Dia de São Martinho		- Reviver as tradições; - Proporcionar momentos de diversão e convívio.	etc.		. Associados	
Dezembro	Realização de elementos decorativos relativos à quadra Natalícia e preparação de lembranças.	- Promover o espírito natalício; - Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação.	A definir	Responsável: Diretora de Serviços e Direção Execução: Animadora Sociocultural	Utentes de Centro de dia e Apoio Domiciliário	Centro de dia e domicílios
Eventos Natalícios (datas e eventos a decidir)	A definir	- Promover o espírito natalício; - Proporcionar momentos de alegria, convívio e diversão.	A definir	A definir	Utentes de Centro de dia e Apoio Domiciliário. Associados.	Centro de dia

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião
Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N * 2620-128 Póvoa de Santo Adrião
Pessoa Coletiva de Utilidade Pública * Instituição Particular de Solidariedade Social

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA

NIPC: 501995960

Tel: 219386719

FAX: 219385120

E-mail: info@crpipsa.pt

<https://www.crpipsa.pt>



<u>Todo o Ano</u>	Comemoração do aniversário dos utentes. (Realização de um postal de Aniversário...)	-Proporcionar um dia especial; - Reforçar a auto-estima e a valorização pessoal.			Utentes de Centro de Dia e de Apoio Domiciliário	Centro de dia e domicílios
	Estações do Ano Decoração do espaço com o tema alusivo a cada estação.	-Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação - Promover a orientação temporal.	A definir	Responsável: Diretora de Serviços Execução: Animadora Sociocultural	Utentes de Centro de Dia	Centro de dia
	Jogos de Mesa/ Tabuleiro Bingo	- Promover a concentração, a atenção e o raciocínio lógico. -Estimular a competitividade saudável; -Proporcionar momentos de diversão e convívio.	Bingo Dominó (...)		Utentes de Centro de dia Associados	Centro de dia

Nota: O Plano Anual de Atividades poderá estar sujeito a alterações

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião
Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N * 2620-128 Póvoa de Santo Adrião
Pessoa Coletiva de Utilidade Pública * Instituição Particular de Solidariedade Social

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA

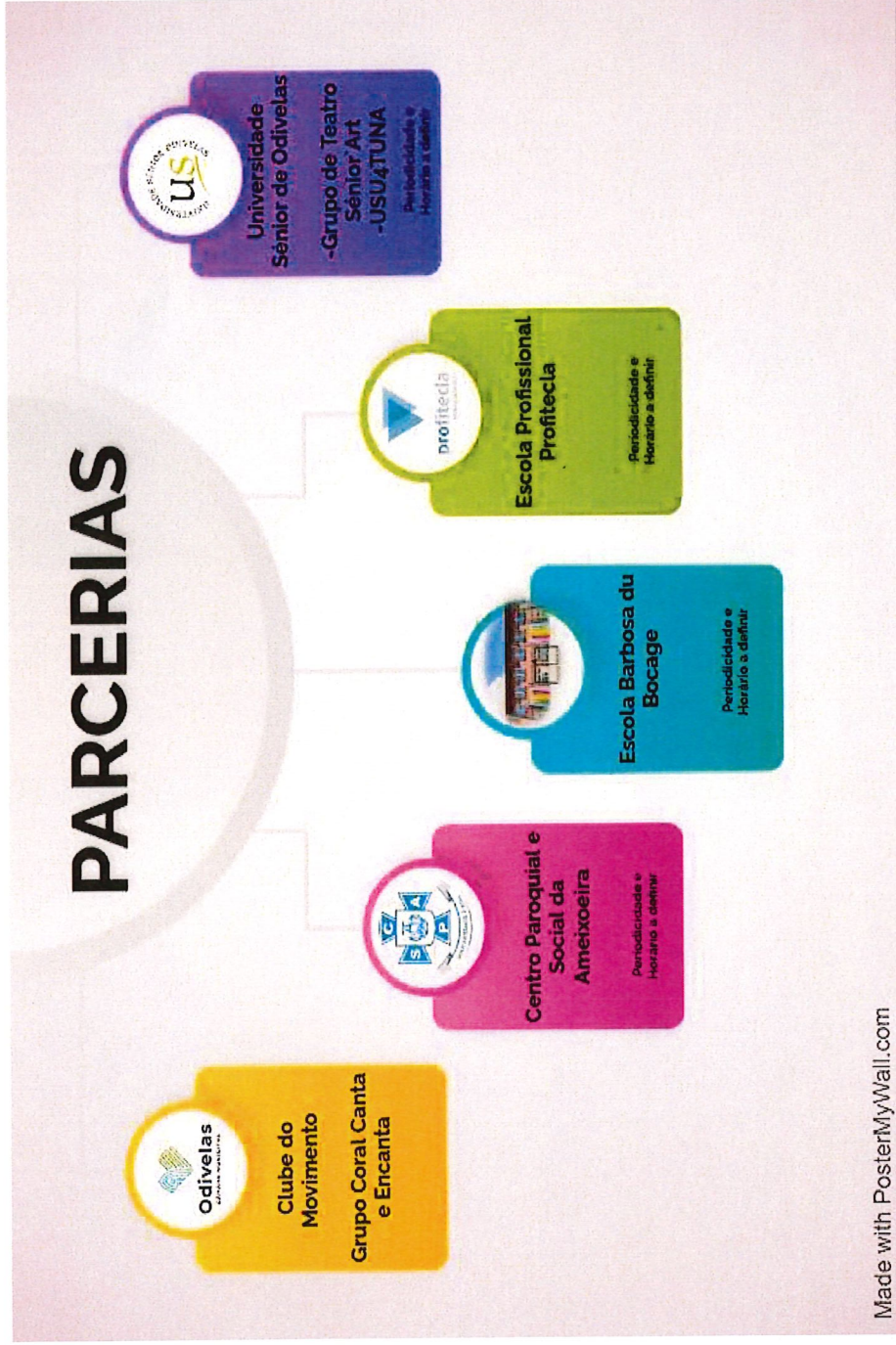
NIPC: 501995960

Tel: 219386719

FAX: 219385120

E-mail: info@crpipsa.pt

<https://www.crpipsa.pt>



Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião
Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N * 2620-128 Póvoa de Santo Adrião
Pessoa Coletiva de Utilidade Pública * Instituição Particular de Solidariedade Social

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA
 NIPC: 501995960
 Tel: 219386719
 FAX: 219385120
 E-mail: info@crpipsa.pt
<https://www.crpipsa.pt>



Periodicidade/ Horários

 “Clube do Movimento”	Horário:		
Dança Sénior 5ª Feira-Manhã		9:30-10:15 10:15-11:00	
Yoga Sénior 3ª Feira-Manhã		9:00-09:45 9:45-10:30	
Karaté Sénior 6ª Feira-Manhã		11:00-11:45	
Boccia Sénior 5ª Feira-Tarde		15:15-16:00	
Ginástica Sénior		2ª Feira	4ª Feira
	Manhã	9:00-09:45	9:00-9:45
		9:45-10:30	9:45-10:30
		10:30-11:15	10:30-11:15
		11:15-12:00	11:15-12:00
		12:00- 12:45	12:00- 12:45
	Tarde	14:15-15:00	14:15-15:00
		15:00-15:45	15:00-15:45

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA
NIPC: 501995960
Tel: 219386719
FAX: 219385120
E-mail: info@crpipsa.pt
<https://www.crpipsa.pt>



 Grupo Coral "Canta Encanta"	Horário:
<i>Quarta-Feira</i>	10:45 às 11:30

NOTA: As atividades em parceria acima descritas e respetivos horários são da responsabilidade da Câmara Municipal de Odívetas.

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA
NIPC: 501995960
Tel: 219386719
FAX: 219385120
E-mail: info@crpipsa.pt
<https://www.crpipsa.pt>



Atividades Socioculturais promovidas pela CRPI

Aulas de Cavaquinho

Sextas-Feiras
14:30 às 16:30

Aulas de Danças de Salão

Sábados
10:00 às 11:30

Aulas de Pintura

Terças e
Quintas-Feiras
15:00 às 17:00

Made with PosterMyWall.com

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião
Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N * 2620-128 Póvoa de Santo Adrião
Pessoa Coletiva de Utilidade Pública * Instituição Particular de Solidariedade Social

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA
NIPC: 501995960
Tel: 219386719
FAX: 219385120
E-mail: info@crpipsa.pt
<https://www.crpipsa.pt>



Considerações Finais

O Plano acima apresentado representa a continuidade do trabalho desenvolvido ao longo do Ano 2024. Com formações realizadas, recentemente, na área da Estimulação Cognitiva nas Demências e da Abordagem Snoezelen, pretendemos ir mais além na oferta de atividades disponibilizadas aos nossos utentes com e sem a patologia acima referida.

Continuamos a apostar na formação contínua e no aperfeiçoamento do nosso trabalho para ir ao encontro das necessidades e interesses do grupo. Em suma esperamos que no Ano 2025 consigamos atingir os objetivos para os quais nos propusemos.

João Francisco