

Realizado pela Diretora de Serviços/Técnica Paula Nogueira

Paula Nogueira

Plano Anual de Atividades 2026

CRPI Póvoa de Santo Adrião

Um compromisso renovado com o Bem-Estar Integral e a Dignidade da Pessoa Idosa

Paula Nogueira
Alf. F. Silva



Índice

Introdução	03
Síntese do Enquadramento Institucional	04
Áreas de Intervenção	05
Objetivos Estratégicos em 2026	06
Atividades Programadas	07
Investimentos Prioritários	08
Calendário de Atividades 2026 Prioridades Mensais	09
Atividades Semanais Transversais Centro de dia e Serviço de Apoio Domiciliário	10
Síntese e Perspetivas para 2026	11
PAAAASC- Plano Anual de Atividades de Animação Socioculturais	12 a 25

Handwritten signature and initials

Introdução



[Handwritten signature]
A. P. P. I.
A. P. P. I.

O Plano Anual de Atividades para o ano de 2026 surge na continuidade do Plano de 2025, renovando o compromisso com o Bem-Estar físico, psicológico, emocional, social, espiritual (*sem conotação religiosa*) e ecológico dos utentes.

Para 2026, destaca-se a continuidade do projeto piloto **Despertar Sentido(S)**, com ênfase no suporte psicossocial, saúde mental dos seus beneficiários e fez parte do **Plano de Ação Social do Município de Odivelas em 2025**. O **terminus do projeto Despertar Sentido(S) prevê-se para 2030**. Em 2026, o projeto verá a sua publicitação junto dos parceiros da Rede Social através da implementação de *workshops experienciais*.

A humanização dos cuidados e a integração na comunidade local são pilares fundamentais que orientam todas as atividades programadas, garantindo respostas personalizadas e centradas nas necessidades individuais de cada pessoa/utente nas respostas sociais de Centro de Dia e Apoio Domiciliário.



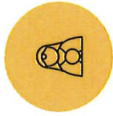
Síntese do Enquadramento Institucional

Handwritten signature and date 10/08/2019



Missão

Apoio personalizado a Reformados, Pensionistas e Idosos, promovendo a integração comunitária e qualidade de vida



Visão

Ser referência em respostas sociais inovadoras, centradas na valorização e Bem-Estar da pessoa Idosa e sua família/cuidadores



Valores

Solidariedade, Humanismo, Ética, Inclusão, Qualidade, Respeito, Aprendizagem Contínua e Dignidade

Áreas de Intervenção



Gestão de Recursos Humanos

Qualificação de colaboradores, integração de estagiários e capacitação continuada para excelência nos cuidados



Atendimento Psicossocial

Continuidade do projeto Despertar Sentido(S) com foco em saúde mental e suporte emocional personalizado



Gestão Administrativa

Modernização de processos, conformidade legal e uso estratégico de TI para eficiência institucional- *Estágios para apoio administrativo*, otimizar tarefas burocráticas



Comunicação Interna/Externa

Aprimoramento da transparência, eficiência comunicacional e fortalecimento da presença digital (redes sociais e afins)



Centro de Dia e SAD

Acompanhamento personalizado, incluindo higiene pessoal e conforto, habitacional, alimentação, atividades lúdicas e Gabinete de Imagem



Animação Sociocultural

Dinamização de atividades artísticas, culturais, individuais e coletivas adaptadas aos interesses dos utentes

Handwritten signature and initials.

Objetivos Estratégicos em 2026

1

Bem-Estar Integral

Afirmação da filosofia do Bem-Estar físico, emocional, social e espiritual dos utentes

2

Atendimento Personalizado

Foco na autonomia, dignidade e participação ativa nas decisões que afetam as vidas da pessoa idosa e suas famílias

3

Atividades SocioCulturais

Promoção de experiências baseadas nas necessidades e interesses genuínos dos utentes

4

Formação Contínua

Investimento na capacitação e desenvolvimento profissional dos colaboradores

5

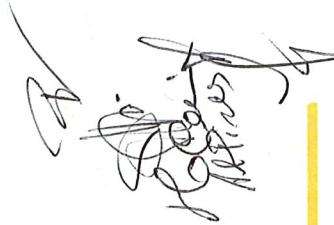
Humanização

Valorização das relações familiares, comunitárias e humanização de todos os cuidados

6

Expansão Estratégica

Novas parcerias, continuidade na prospeção para a ampliação de horários e planeamento flexível dos serviços conforme as necessidades



Atividades Programadas

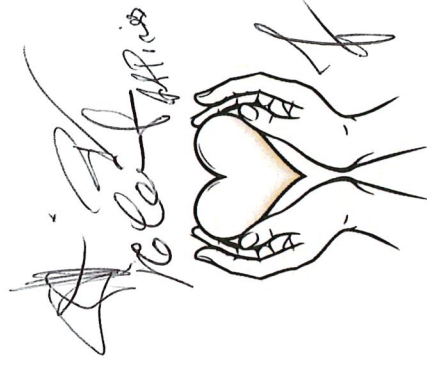
Operacionais

- Reuniões periódicas de esclarecimento com funcionários, utentes e familiares/Cuidadores
- Atualização de inventários e do sistema digital Esocial_Atendimentos
- Realização de estágios diversos escolares, profissionais e formações colaborativas
- Campanhas informativas e eventos de sensibilização em diversas temáticas
- Fortalecimento contínuo dos serviços de transporte, higiene pessoal e Conforto, higiene habitacional, alimentação, garantindo a qualidade e dignidade em todos os momentos

Socioculturais *

- Atividades físicas, lúdicas, sociais e culturais diversificadas
- Com a CMO_Grupo Coral "Canta e Encanta", "Clube do Movimento" e com outras parcerias fora do concelho de Odivelas como é o caso do Centro Social Paroquial da Ameixoeira, do C. S. P. Campo Grande e da Casa da Educação;
- Dinamização do atelier de artes "Paím das Neves"
- Bailes, celebrações e festividades comunitárias
- Criação de MOCK UP (Boneco) para mascote de angariação de fundos e de publicidade institucional

*(Vide Plano AAASC)



Investimentos Prioritários

Recursos Humanos/ Serviços

Valorização e Formação: Revisão salarial e reconhecimento profissional; Medicina no trabalho e HST
Manutenção dos serviços contratualizados de: Recursos Humanos e de higienização/Limpeza do equipamento

Modernização TI e Comunicação

Tecnologias de informação e comunicação; resolução de problemas com a gestão dos emails institucionais.
Ampliação de publicidade e divulgação institucional por meios digitais/ Redes sociais

Manutenção e Renovação de infraestruturas

Contratação de serviços de limpeza de algeroz/ telhado e de manutenção no equipamento social; MAP'S



Handwritten signature and name: Alexandre

Calendário de Atividades 2026

Prioridades Mensais

Mês	Atividades Gerais Prioritárias Centro de dia e SAD	Recursos Necessários	Área
Janeiro	Reunião de início de ano, atualização planos individuais dos utentes, continuidade do Projeto Despertar Sentido(S), Manutenções equipamento social	Equipa técnica, materiais pedagógicos, sala de reunião	Diretora Técnica, Psicossocial
Fevereiro	Atualização E-Social, revisão protocolos Parcerias. Auditoria RGPD; Estágios diversos	Formador, software E-Social,	Diretora Técnica e Direção
Março	Preparação Relatório Anual de atividades Workshops experienciais do Despertar Sentido(S)	Formadores, equipamentos, psicólogo	Diretora Técnica, Psicossocial
Abril	Campanha angariação de novos sócios, Passeios	Técnicos, materiais de divulgação	Sustentabilidade
Maio	Organização dos Santos Populares Workshops experienciais do Despertar Sentido(S): conversas com especialistas	Formadores, profissionais diversas áreas	Sustentabilidade
Junho	Encerramento ciclo formações 1º semestre, balanço do atendimento psicossocial	Espaço evento, equipa avaliação	Diretora Técnica, Psicossocial
Julho	Atividades de verão, passeios culturais,	Transporte, técnicos	Animadora Diretora Técnica e Direção

Handwritten signatures and initials at the top of the page.

Calendário de Atividades 2026

[Handwritten signatures and initials]

Prioridades Mensais			
Mês	Atividades Gerais Prioritárias Centro de dia e SAD	Recursos Necessários	Área
Agosto	Atividades de verão, passeios culturais,	Transporte, técnicos	Animadora Diretora Técnica e Direção
Setembro	Atualizações diversas ao nível da gestão das respostas sociais	Equipa	Diretora Técnica, Psicossocial
Outubro	Dia Mundial do Idoso, Planeamento anual - PAA e PAAASC, preparação orçamento 2027; reunião famílias/cuidadores	Formadores, Parcerias psicólogo, contabilidade	Diretora Técnica, Psicossocial
Novembro	Preparação do Magusto e Natal;		
Dezembro	Festa de Natal, balanço anual, avaliação métricas,	Direção, equipa	Diretora Técnica e Direção

Atividades Semanais Transversais

no Centro de Dia e no SAD- Serviço de Apoio Domiciliário

Periodicidade	Atividade	Responsável/Parceria	Público-Alvo
Diário (2ª-6ª)	Refeitório Alimentação	Equipa CRPI + voluntários	Utentes CD + comunidade
Diário (2ª-6ª)	Atividades lúdico-recreativas	Direção + animadores	Utentes CD/SAD
Diário (2ª-6ª)	Cuidados de higiene pessoal e conforto e Higiene Habitacional/Gabinete de Imagem	Ajudantes A.D.	Utentes CD/SAD
Diário (2ª-6ª)	Distribuição refeições e transportes	Ajudantes A.D. + voluntários	Utentes SAD + CD
Semanal (4ª)	Atendimento psicossocial (presencial/telefónico)	Diretora Técnica + assistente social	Utentes + comunidade
Semanal (2ª-6ª)	Desporto sénior (parceria CMO)	Professores modalidades	Utentes CD + comunidade
Diário (2ª-6ª) #(2ª a Dom)	Gestão terapêutica# e Cuidados de saúde	Enfermeiro + ECCI/USF/UCC	Utentes CD/SAD
Últimos dias do mês	Aniversários dos sócios	Direção + colaboradores	Todos os sócios/Utentes
1ª, 2ª e 3ª terças	Grupo coral "Canta e Encanta"	CMO (parceria)	Utentes CD
Sexta à tarde	Ensaio de Cavaquinhos	CRPI + Ensaíador	Sócios+ comunidade
Terça e quinta à tarde	Atelier de artes e pintura	CRPI + Parcerias/associados	Sócios+ comunidade
Domingos	Bailes com conjuntos ao vivo	Direção	Direção + comunidade



Síntese e Perspetivas para 2026

O Plano Anual de Atividades de 2026 aposta na consolidação dos avanços conquistados em 2025, reforçando a integração comunitária, a inovação e o Bem-Estar holístico. As ações propostas visam adaptar a instituição de modo sustentável aos novos desafios e necessidades de utentes e suas famílias/cuidadores.

Com o atendimento psicossocial centrado na pessoa e humanização dos cuidados, a calendarização mantém a **flexibilidade** para responder a recursos e prioridades emergentes, tendo em conta os imprevistos e as dificuldades inerentes às dinâmicas destes equipamentos sociais, garantindo sempre que é assegurada a **qualidade** e a **participação ativa** dos utentes em todas as suas decisões.

Melhoramento Contínuo é a nossa palavra chave em 2026...

Formação e desenvolvimento permanente em todas as áreas do Equipamento Social.
Avaliação em momentos trimestrais (Maio, Junho, Outubro, Dezembro) para ajuste e melhoria contínua dos procedimentos.



"Juntos construímos um futuro onde cada pessoa idosa é valorizada na sua trajetória de vida, respeitada e integrada na sua comunidade."

APROVAÇÃO: O Plano Anual de Atividades para 2026 foi aprovado em reunião de Direção, em 13 / Novembro / 2025 e assinado por:

Rogério Infante Lima



Adriana do Graça Botelho Andre Ferreira
Alto Maria Afonso Reis



Handwritten signature

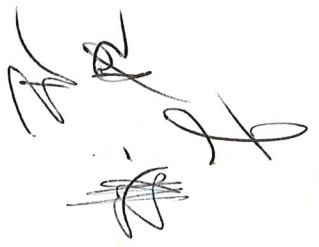
Plano Anual de Atividades de Animação Socioculturais 2026

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

Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário

Animadora Sociocultural: Inês Francisco





Nota Introdutória

Em Dezembro de 2020, a Assembleia Geral das Nações Unidas declarou 2021-2030 como a Década do Envelhecimento Saudável. Esta iniciativa a nível global tem como objetivo melhorar a vida das pessoas idosas, das suas famílias e comunidades.

A Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião tem procurado ativamente contribuir para esta melhoria. Acreditamos na importância de: "**Acrescentar Vida aos anos e não apenas anos à Vida**". E é nesta premissa que baseamos o nosso trabalho diário.

Os nossos objetivos são, de forma muito genérica a ocupação do tempo de forma prazerosa e significativa, o conforto e o Bem-Estar emocional dos nossos utentes. A introdução do projeto **Despertar Sentido(S)** veio reforçar e acrescentar valor nesse sentido.

Em seguida apresentamos o Plano Anual de Atividades de Animação Socioculturais destinado às Respostas Sociais de Centro de Dia e Apoio Domiciliário, para o ano de 2026.



Objetivos Gerais da Animação Sociocultural



Ocupação do Tempo

Proporcionar atividades prazerosas e significativas que preencham o dia a dia dos utentes de forma enriquecedora.



Bem-Estar Emocional

Promover o conforto emocional e a autoestima através de experiências positivas e acolhedoras.



Convívio e Socialização

Estimular momentos de convívio que fortaleçam laços sociais e combatam o isolamento.



Estimulação Cognitiva

Manter as capacidades cognitivas ativas através de atividades estimulantes e desafiantes.



Handwritten signature

Tipos de Animação

Física ou Motora

- Atividades físicas adaptadas
- Exercícios de mobilidade
- Aulas de Zumba quinzenais

Cognitiva

- Sessões individuais e em grupo
- Jogos de memória e raciocínio
- Atividades de orientação temporal

através da Expressão Plástica

- Trabalhos manuais e artesanato
- Decorações temáticas
- Criação de lembranças

através da Comunicação

- Sessões de Rememiscência
- Música
- Jogos em grupo
- Debates e partilhas

Lúdica

- Bingo
- Jogos de mesa e tabuleiro
- Grupo de Cavaquinhos
- Jogos em grupo
- Puzzles e Dominó
- Grupo Coral "Canta e Encanta"



[Handwritten signature]

32
f

associada ao **desenvolvimento pessoal e social**

- Jogos em grupo
- Mindfulness e relaxamento
- Convívio intergeracional
- Celebrações de eventos datas festivas
- Música e Dança

Nota: Os diversos tipos de Animação não são estanques entre si. Uma Atividade, habitualmente, contempla mais do que um.

Orçamento: Estima-se uma média de 1900€ anuais para as Atividades de Animação Socioculturais.



Planificação Mensal (Exemplo)

HORA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
9:30-10:30	ACOLHIMENTO/ PEQUENO-ALMOÇO				
10:30-12:00	Atelier de Expressão Motora Mindfulness Atelier de Estimulação Cognitiva (individual ou em pequeno grupo)	Aula de Zumba quinzenal <u>Ou</u> Atelier Expressão Plástica Mindfulness	Atelier de Expressão Motora Mindfulness Atelier de Estimulação Cognitiva (individual ou em pequeno grupo)	Atelier de Expressão Motora Mindfulness Atelier Expressão Plástica	Atelier de Expressão Motora Atelier de Expressão Musical -Mindfulness
12:00-13:30	ALMOÇO				
13:30-14:30	REPOUSO				
14:30-15:30	Atelier Lúdico Bingo	Atelier Lúdico Jogos de Mesa (pequeno grupo ou individual)	Atelier Lúdico Bingo Grupo Coral "Canta e Encanta" (14:00)	Atelier Lúdico Jogo/s em grande grupo	Atelier Lúdico Bingo
15:30- 16:30	LANCHE				
16:30-17:30	REGISTOS DIÁRIOS / PREPARAÇÃO ATIVIDADES				

Notas:

Pedaleiras e Bicicleta sempre disponíveis.

Saídas à comunidade mediante aprovação e registo no Livro de Registos.

* O Plano Mensal de Atividades poderá estar sujeito a alterações



Plano Anual de Atividades 2026

Janeiro a Março

1 Janeiro - Ano Novo

- 1 Atividade: Realização de um Placard, em grupo, com os desejos e votos para o Ano Novo.
Objetivos: Celebrar o Ano Novo; Promover a comunicação verbal e a expressão dos seus sentimentos e emoções.

6 Janeiro - Dia de Reis

- 2 Atividade: Convidar o Grupo Coral "Canta e Encanta" e o Grupo de Cavaquinhos da CRPI para cantar as Janeiras. (dia a decidir)
Objetivos: Proporcionar momentos de convívio e de socialização; Relembrar e preservar as tradições.

14 Fevereiro - Dia dos Namorados (Afetos)

- 3 Atividade: Workshop de Flores feitas a partir de sabonetes.
Objetivos: Estimular o interesse por novas aprendizagens; Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação.

17 Fevereiro - Carnaval

- 4 Atividade: Decoração do espaço com o tema alusivo ao Carnaval. Festa temática. (dia a decidir)
Objetivos: Comemorar o Carnaval; Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação; Promover momentos de diversão.

8 Março - Dia Internacional da Mulher

- 5 Atividade: Elaboração de uma lembrança alusiva à data. Sessão de SPA para as mãos das Senhoras.
Objetivos: Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação; Homenagear todas as mulheres; Valorizar o papel da mulher; Promover a autoestima; Promover o bem estar.



ARL

19 Março - Dia do Pai

6 Atividade: Elaboração de uma lembrança alusiva à data.

Objetivos: Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação; Homenagear e valorizar o papel de pai; Promover a autoestima.

27 Março - Dia Mundial do Teatro

7 Atividade: Convidar o Grupo de Teatro (Sénior D'Art) para realizar uma Peça de Teatro no nosso Centro, como já vai sendo habitual.

Objetivos: Proporcionar momentos de convívio e de socialização; Proporcionar momentos de diversão.



Plano Anual de Atividades 2026

Abril a Junho

5 Abril - Páscoa

- 8 Atividade: Realização de Decoração alusiva à Páscoa e lembrança para oferecer.
Objetivos: Relembrar hábitos, vivências e tradições; Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação.

25 Abril - Dia da Liberdade

- 9 Atividade: Elaboração de cravos.
Objetivos: Relembrar momentos que marcaram a história; Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação.

4 Maio - Dia da Mãe

- 10 Atividade: Elaboração de uma lembrança alusiva à data.
Objetivos: Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação; Homenagear e valorizar o papel de mãe; Promover a autoestima.

15 de Maio - Dia da Família

- 11 Atividade: Solicitar a cada utente que recolha uma receita da sua família para partilhar. Realização de um livro de receitas originais.
Objetivos: Relembrar hábitos, vivências e tradições; Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação.

1 Junho - Dia Mundial da Criança

- 12 Atividade: Preparar lembranças para as crianças da escola vizinha e posteriormente fazer uma visita à mesma para entregar.
Objetivos: Promover o convívio intergeracional; Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação.

13, 24, 29 de Junho - Comemoração dos Santos Populares

- 13 Atividade: Decoração do espaço alusivo aos Santos Populares; Realizar um arraial, com música, baile...
Objetivos: Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação; Reviver, preservar e valorizar as tradições populares; Proporcionar diversão e convívio.



Plano Anual de Atividades 2026

Julho a Dezembro

14

15 Julho - Aniversário da CRPI

Elaboração de uma lembrança alusiva à data. Festa de Aniversário.

Objetivos: Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação; Proporcionar momentos de diversão e convívio.

15

19 Agosto - Dia Mundial da Fotografia

Realizar uma sessão fotográfica individual e oferecer a cada um.

Objetivos: Proporcionar momentos de diversão; Promover a autoestima; Reforçar a valorização pessoal.

16

21 Setembro - Dia Internacional da Paz

Solicitar aos utentes que escolhem uma peça de roupa branca. Realização de um cartaz pela paz.

Objetivos: Realizar a importância da paz e a gratidão; Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação.

17

1 Outubro - Dia Internacional do Idoso

Lanche especial e tarde de animação.

Objetivos: Proporcionar momentos de alegria, convívio e diversão; Homenagear e valorizar a pessoa idosa; Reforçar a auto estima.

20

31 Outubro - Halloween

Realização de elementos decorativos relativos à data.

Objetivos: Falar e dar a conhecer uma tradição de outros países; Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação.

18

4 Outubro - Dia Mundial do Animal

Visita de animais ao Centro.

Objetivos: Proporcionar momentos de alegria e de afeto; Recordar memórias relativas aos animais que tiveram.

19

16 Outubro - Dia Mundial da Alimentação

Sensibilização sobre os hábitos de Alimentação Saudável.

Objetivos: Promover a adoção hábitos de alimentação saudável.

22

Dezembro - Eventos Natalícios

Realização de elementos decorativos relativos à quadra Natalícia e preparação de lembranças.

Objetivos: Promover o espírito natalício; Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação; Proporcionar momentos de alegria, convívio e diversão.



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



Handwritten signatures and initials at the top of the page.

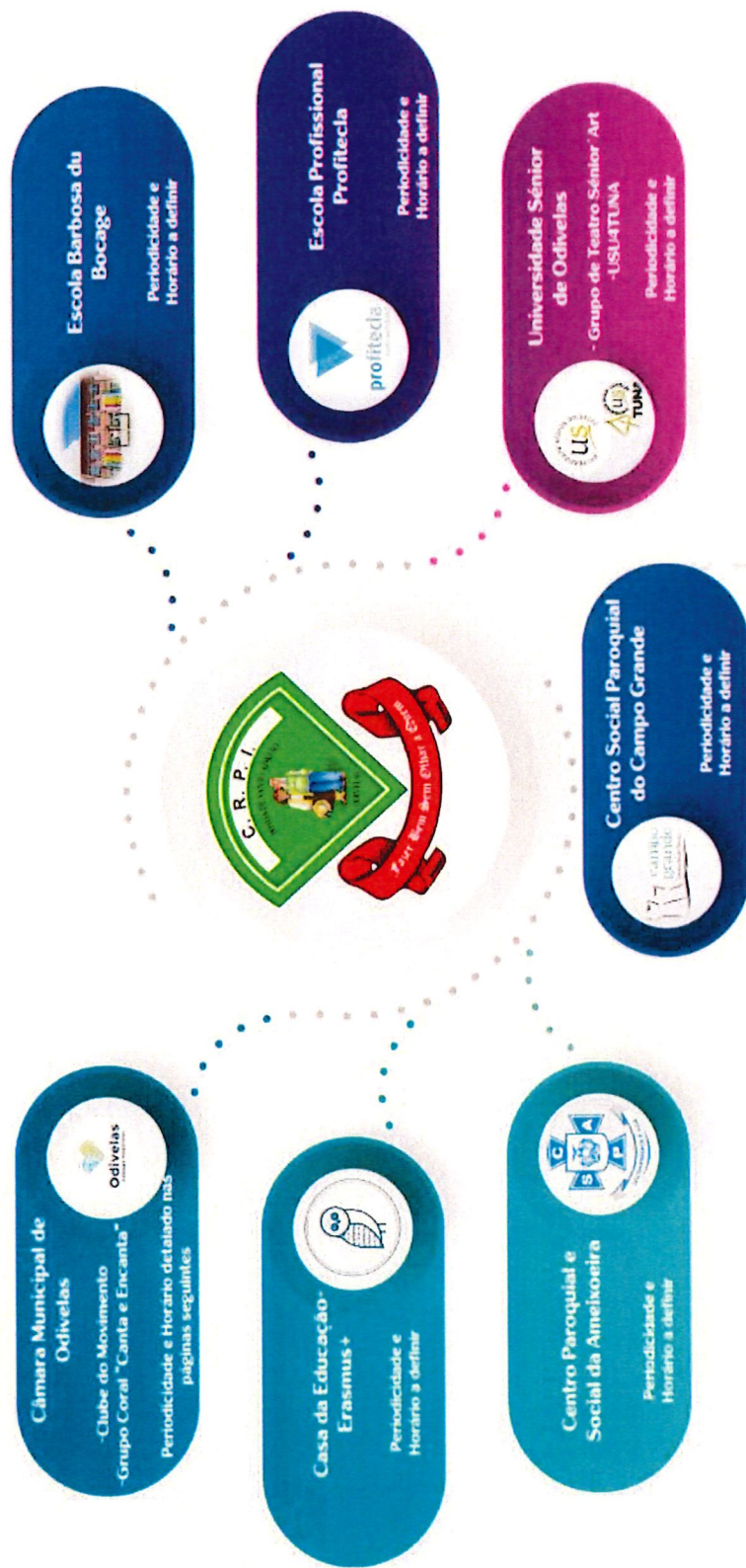
Atividades Todo o Ano

- Comemoração do aniversário dos utentes (Realização de uma lembrança personalizada)
- Estações do Ano - Decoração do espaço com o tema alusivo a cada estação
- Jogos de Mesa/Tabuleiro
- Bingo

Nota: As Atividades são transversais a Centro de dia e a Serviço de Apoio Domiciliário. Tendo como responsável a Diretora de Serviços e a Execução a cargo da Animadora Sociocultural, bem como das parcerias estabelecidas descritas na próxima página. Também iremos ter a colaboração de uma voluntária nossa associada nos trabalhos manuais.



Parcerias para Animação Sociocultural



Atividades Socioculturais em Parceria

Clube do Movimento



Parceria com a Câmara Municipal de Odivelas para promoção de atividades físicas adaptadas aos seniores.

Yoga Sénior

3ª Feira - Manhã

- 9:00 - 09:45
- 9:45 - 10:30

Pilates

3ª Feira - Manhã

- 11:00 - 11:45
- 11:45 - 12:30

Caminhada

5ª Feira - Manhã

- 9:00 - 09:45

Dança Sénior

5ª Feira - Manhã

- 9:30 - 10:15
- 10:15 - 11:00



Boccia Sénior

5ª Feira - Tarde

- 15:15 - 16:00

Karaté Sénior

6ª Feira - Manhã

- 10:15 - 11:00

Ginástica Sénior

2ª Feira e 4ª Feira

Manhã: 9:00 - 9:45 | 9:45 - 10:30 | 10:30 - 11:15 | 11:15 - 12:00 | 12:00 - 12:45

Tarde: 14:15 - 15:00 | 15:00 - 15:45

Grupo Coral "Canta e Encanta"

Horário: Quarta-Feira, 14:00h às 14:45h

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



Handwritten signature

Considerações Finais

O Plano acima apresentado representa a continuidade do trabalho desenvolvido ao longo do Ano 2025, no qual mantivemos as parcerias realizadas em anos anteriores e consequentemente algumas atividades irão continuar no ano 2026 nos mesmos moldes. Como por exemplo, as atividades Desportivas a cargo do Clube do Movimento e o Grupo Coral Canta Encanta.

Está confirmada a realização de atividades em parceria com o Centro Social Paroquial do Campo Grande e com a Casa da Educação: Erasmus+ em datas a definir.

"Acréscetar Vida aos anos e não apenas anos à Vida"

Para além das Atividades planeadas seja na Planificação Anual, seja na Planificação Mensal é importante referir que irão certamente surgir mais ideias/ convites ... no decorrer do Ano, indo ao encontro das necessidades e interesses dos utentes pois estamos sempre abertos a colaborar com os nossos parceiros/ comunidade se assim fizer sentido.

Animadora Sociocultural:

João Francisco

