



Centro Social Paroquial de Freixedas

Plano de Atividades 2026



“Envelhecer é se livrar do medo do futuro e perceber a grandeza do presente.”



Índice

Introdução	3
1. Tipo de Atividades	4
1.1 Atividades Físicas ou Motoras	4
1.2 Atividades Cognitivas ou Mentais	5
1.2.1 Jogos de Estimulação Cognitiva.....	5
1.2.2 Sessões de Estimulação cognitiva em Grupo.....	5
1.3 Atividades através da Expressão Plástica.....	6
1.4 Jogos de Mesa	6
1.5 Atividade Sensorial	7
1.6 Orientação Espacial e Temporal	7
1.7 Atividade Espiritual e Religiosa.....	7
1.8 Celebração dos aniversários.....	8
2. Plano de Atividades 2026	9
3. Orçamento	15

Introdução







O Centro Social Paroquial de Freixedas é uma Instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos. Destina-se a acolher pessoas idosas, de ambos os sexos, com necessidades básicas e que expressam livremente a sua vontade de ser admitidas, nas respostas sociais: Centro de dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

O presente Plano de Atividades do Centro Social Paroquial de Freixedas para o ano de 2026, sistematiza as diversas propostas de ação definidas para concretizar os objetivos definidos, num objetivo principal que visa contribuir para a manutenção das pessoas no seu meio habitacional e familiar e contribuir para a promoção da autonomia e a prevenção de situações de dependência e/ou o seu agravamento.

Pretende-se desenvolver, ao longo de 2026, atividades que privilegiem o desenvolvimento pessoal dos nossos utentes, colmatando o sedentarismo e isolamento social.

Desta forma, a implementação de atividades permite proporcionar uma vida mais ativa apontando para a diversidade de domínios a trabalhar, respeitando os diferentes saberes, promovendo a autonomia pessoal, propiciando momentos lúdicos, comunicacionais e criativos e melhorando a autoestima de cada um.

Objetivos Gerais:

-  Retardar a Institucionalização;
-  Melhorar a qualidade de vida do idoso e da sua família;
-  Promover a autonomia;
-  Estimular a participação social e comunitária;
-  Manter competências sociais, psíquicas e físicas do idoso;
-  Manter a autoestima, autoconfiança e autovalorização.

1. Tipo de Atividades

1.1 Atividades Físicas ou Motoras

As Atividades de exercício físico ou motoras têm como objetivo assegurar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo desenvolvendo capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação articular e muscular possibilitando-lhe uma melhor qualidade de vida.

Esta atividade será desenvolvida através de exercícios de aquecimentos, jogos tradicionais e desportivos e caminhadas.

- ✚ **Material:** Bolas, Cordas, Garrafas de plástico, cadeiras, elásticos, paus, tecidos.
- ✚ **Recursos Humanos:** Professor de Ginástica (protocolo com a Câmara) e/ou equipa técnica.
- ✚ **Destinatários:** Todos os utentes de Centro de Dia e de Serviço de Apoio Domiciliário que queiram participar.
- ✚ **Dias/Duração:** 1 vez por semana, durante 30/40 minutos cada sessão (a ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos utentes)
- ✚ **Número de utentes por sessão:** a ajustar o número de participantes consoante a adesão.



1.2 Atividades Cognitivas ou Mentais

1.2.1 Jogos de Estimulação Cognitiva

O objetivo dos jogos de estimulação cognitiva é aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e, prevenir o surgimento de doenças degenerativas.

Esta atividade será desenvolvida através de Jogos em Grupo que compreendem o desenvolvimento de: **Sopa de Letras; Puzzles; diferentes Bingos, Uno, cartas, etc.**

- ✚ **Material:** Papel, Caneta, Livros de Atividades, Puzzle, Damas, bingo, entre outros.
- ✚ **Recursos Humanos:** Diretora Técnica
- ✚ **Destinatários:** Todos os utentes do Centro de Dia e de Serviço de Apoio Domiciliário que queiram participar.
- ✚ **Dias/Duração:** Sempre que oportuno e sem limite de duração.

1.2.2 Sessões de Estimulação cognitiva em Grupo



Esta atividade tem como objetivos, prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual, relacionar acontecimentos que os idosos experienciam; desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio; desenvolver o sentido da própria identidade.

Esta atividade será desenvolvida através da exibição no ecrã da sala de estar, de um PowerPoint, com sessões devidamente preparadas. Contempla: **Operações Aritméticas Simples; diferenças; jogos de memória; Provérbios; Adivinhas; perguntas de orientação e acerca do meio ambiente e outras de cultura geral.**

- ✚ **Material:** Papel/ Caneta/Livros/Notícias
- ✚ **Recursos Humanos:** Diretora Técnica
- ✚ **Destinatários:** Todos os utentes do CD e de SAD que queiram participar.
- ✚ **Dias/Duração:** Sempre que oportuno e sem limite de duração.

1.3 Atividades através da Expressão Plástica

As atividades de expressão plástica permitem ao utente exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão, desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora. Ao realizarem estas atividades evitam o isolamento e o ócio, desenvolvem o sentido crítico, exprimindo as suas preferências e razões das ações, ao mesmo tempo que promove o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo. Estas atividades passam por modelagem, pintura, colagens e trabalhos manuais.

- ✚ **Material:** Lã, Algodão, tecido, papel, canetas, lápis, pincéis, tela, tinta, entre outros
- ✚ **Recursos Humanos:** Diretora Técnica
- ✚ **Destinatários:** Todos os utentes do Centro de Dia e de Serviço de Apoio Domiciliário que queiram participar.
- ✚ **Dias/Duração:** 1 vez por semana.

1.4 Jogos de Mesa

Estes jogos permitem promover o convívio e a interação entre os utentes. Esta atividade será desenvolvida através de vários jogos como por exemplo as, Bingo, Cartas, o Dominó, Jogo do Galo, as Damas.

- ✚ **Material** Bingo, Cartas, Damas, Papel, Caneta, Dominó.
- ✚ **Recursos humanos:** Diretora Técnica.
- ✚ **Destinatários:** Todos os utentes do Centro de Dia e de Serviço de Apoio Domiciliário que queiram participar.

✚ **Dias/Duração:** Sempre que oportuno e sem limite de duração.

1.5 Atividade Sensorial

Este tipo de atividades pretende estimular os sentidos, nomeadamente o olfato, tato e visão.

✚ **Material:** Elementos com cheiro (ex.: plantas, limão, laranja, canela, etc.)

✚ **Recursos humanos:** Diretora Técnica.

✚ **Destinatários:** Todos os utentes do Centro de Dia e de Serviço de Apoio Domiciliário que queiram participar.

✚ **Dias/Duração:** Sempre que oportuno e sem limite de duração.

1.6 Orientação Espacial e Temporal

Os utentes são interrogados sobre a data, o tempo, o local onde se encontram de forma a preservar as suas capacidades de orientação.

✚ **Material:** Calendário

✚ **Recursos Humanos:** Diretora Técnica

✚ **Destinatários:** Todos os utentes do Centro de Dia e de Serviço de Apoio Domiciliário.

✚ **Dias/Duração:** Todos os dias

1.7 Atividade Espiritual e Religiosa

Os utentes reúnem-se em grupo para rezar o terço, diariamente, as 17h00. Esta atividade permite proporcionar momentos de oração e reflexão, além de enriquecer as relações de companheirismo e amizade.

✚ **Material:** Terço

✚ **Recursos Humanos:** Diretora Técnica

✚ **Destinatários:** Todos os utentes do Centro de Dia e de Serviço de Apoio Domiciliário.

✚ **Dias/Duração:** Todos os dias.

1.8 Celebração dos aniversários

No dia de aniversário dos utentes, a instituição celebra esta data. A família é convidada a participar até um máximo de 3 elementos (familiares diretos). O utente é parabenizado com o cantar dos parabéns por todos e é oferecido um bolo de aniversário.

Esta comemoração permite promover sentimentos de bem-estar e satisfação com a vida, para além de os utentes se sentirem valorizados e estimados.

✚ **Material:** Bolo, velas.

✚ **Recursos Humanos:** Equipa Técnica

✚ **Destinatários:** Todos os utentes do Centro de Dia e de Serviço de Apoio Domiciliário.

✚ **Dias/Duração:** Sempre que um utente estiver presente na sua data de aniversário.



2. Plano de Atividades 2026

Mês	Dia	Atividades	Objetivos	Recursos
Janeiro	6	Dia de Reis Exibição da história com direito à iguaria do bolo de rei à refeição	-Manter as tradições -Aproximar os idosos -Promover o Convívio	-Equipa Técnica e Utentes
Fevereiro	1 a 17	Preparativos de Carnaval -Criação das máscaras de Carnaval com desfile pela aldeia	-Promover o trabalho em equipa -Promover momentos de animação e boa disposição	-Equipa Técnica e Utentes e comunidade
	4	Dia Mundial da Luta contra o Cancro Ação de Sensibilização promovida pela DT com difusão de um PowerPoint. Criação de laços cor de rosa para sinalizar o dia.	-Sensibilizar para a prevenção do cancro -Promover o trabalho de equipa	-Equipa Técnica e Utentes
	14	Dia de São Valentim Leitura da história de São Valentim e elaboração de um altar com corações por forma a homenagear os seus companheiros que partiram.	-Desenvolver capacidades artísticas e plásticas. -Desenvolver a motricidade fina -Promover um momento de amor pelo próximo	-Equipa Técnica e Utentes

Março	8	Dia da Mulher Elaboração de uma pulseira para presentear as senhoras da instituição. Leitura de um poema.	-Valorizar o papel da mulher na Sociedade	-Equipa Técnica e Utentes
	19	Dia do Pai Homenagem dirigida a todos os pais que já partiram com oração aos pais. Dinâmica de Grupo com partilha de momentos familiares.	-Sensibilizar para o papel do idoso como pai na família. -Promover momentos em família. -Estimular a memória	-Equipa Técnica e Utentes
	13	Dia do Beijo Elaboração de uma cartolina em forma de beijo com mensagens dirigidas aos familiares e amigos.	-Promover momentos de afetividade e carinho entre os utentes -Proporcionar momentos de lazer e boa disposição	-Equipa Técnica e Utentes
	25	Dia da Liberdade Elaboração de um cravo em papel.	-Relembrar tempos antigos -Reforçar a noção de patriotismo -Partilhar experiências	-Equipa Técnica e Utentes
Abril	1 a 5	Preparativos Páscoa Criação de um moral alusivo à época, com pinturas trabalho manuais alusivos à Pascoa	-Estimular a criatividade -Desenvolver a motricidade fina; -Proporcionar momentos de convívio e sinalizar datas comemorativas.	-Equipa Técnica e Utentes
Maio	1	Dia da Mãe Elaboração de uma lembrança para os idosos (Mães)	-Valorizar o papel da utente como mãe na família.	-Equipa Técnica e Utentes

			-Promover a partilha de vivências	
	13	Dia da Aparição da Nossa Senhora aos 3 Pastorinhos Visualização das cerimónias do 13 de Maio em Fátima	-Promover a prática e crenças religiosas	-Equipa Técnica e Utentes
	15	Dia Internacional da Família Dinâmica de Grupo enquanto família institucional	-Favorecer o diálogo e o debate de ideias entre os sujeitos acerca da temática familiar -Fortalecer a coesão grupal	-Equipa Técnica e Utentes
Junho	1	Dia Mundial da Criança Elaboração de lembranças para oferecer às crianças da Fundação D. Teodora	-Promover o relacionamento intergeracional -Desenvolver a motricidade fina	-Equipa Técnica e Utentes / crianças do jardim
	DATA A DETERMINAR	Passeio DESTINO A DETERMINAR	- Promover uma atividade sociocultural; -Fugir da rotina institucional; -Proporcionar momentos de convívio; -Permitir a interação intergeracional (idosos, crianças e pais das mesmas).	-Equipa Técnica e Utentes / crianças do jardim e respetivos pais
	5	Dia Mundial do Ambiente Dinâmica de grupo sobre a importância da preservação do	-Realizar atividades criativas e recreativas; - Incrementar a	-Equipa Técnica e Utentes

		Meio Ambiente com apresentação em PowerPoint	participação ativa dos idosos	
	24	Dia de São João Realização de festa-convívio com sardinhada, música e baile	-Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais -Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; - Contrariar o desenraizamento social dos idosos	-Equipa Técnica e Utentes
Julho	1	Dia Mundial da Biblioteca Visita à Biblioteca Municipal de Pinhel (induzir a colaboração da ação social do município)	Potenciar os elementos do grupo com recursos socio culturais -Permitir novas descobertas e favorecer o conhecimento de novos espaços	-Equipa Técnica e Utentes
	26	Dia dos Avós Angariação de mensagens de vídeo promovidas pelos netos e divulgação aos utentes.	-Promover a interação entre avós e netos -Reforçar sentimentos de pertença -Fomentar o convívio social e a coesão	-Equipa Técnica e Utentes
	19	Dia Mundial da Fotografia Sessão fotográfica	-Estimular a criatividade e imaginação	-Equipa Técnica e Utentes

			-Realizar atividades criativas e recreativas; -Proporcionar momentos de lazer e boa disposição	
Setembro	21	Dia da doença de Alzheimer Ação de sensibilização com difusão em PowerPoint pela DT	-Informar os utentes sobre a doença; Promover hábitos saudáveis	-Equipa Técnica e Utentes
	29	Dia Mundial do Coração Ação de sensibilização e caminhada	-Promover os hábitos de vida saudáveis e promover a atividade física -Sensibilizar para a saúde na Terceira Idade	-Equipa Técnica e Utentes
Outubro	1	Dia Internacional do Idoso e da Música Participação na atividade organizada pelo Município	-Promover a interação em grupo -Promover sentimentos como autoestima e autovalorização	-Equipa Técnica e Utentes
	16	Dia Mundial da Alimentação Sessão de sensibilização acerca da alimentação saudável	-Promover a saúde e prevenir a doença nos utentes; -Implementar hábitos de vida saudável, tendo em vista o autocuidado e a autoestima.	-Equipa Técnica e Utentes
	31	Halloween Concurso de abóboras com exposição no peitoril da janela	-Estimular a interação com os outros utentes	-Equipa Técnica e Utentes

			-Promover os costumes e tradições atuais como forma de integração na sociedade	
Novembro	5	Dia Mundial do Cinema Visualização de um filme português	-Proporcionar momentos de lazer e boa disposição -Criar um momento de descontração e diversão entre todos	-Equipa Técnica e Utentes
	11	Dia de São Martinho Magusto e Convívio	-Favorecer a interação grupal, promovendo a sua própria autoestima -Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; -Promover o convívio e bem-estar	-Equipa Técnica e Utentes
Dezembro	De 1 até à festa de Natal	Preparativos para o Natal - Decoração da instituição; preparação de presentes elaborados pelos utentes; ensaios de cantigas natalícias ou cânticos da eucaristia	-Permitir a orientação temporal dos utentes promovendo o tema do natal -Promover as tradições	-Equipa Técnica e Utentes
	A determinar	Festa de Natal na instituição e troca de presentes	-Promover o sentimento de união, amor e família entre todos os utentes	-Equipa Técnica e Utentes

3. Orçamento

Em termos de custos para a instituição, as atividades aqui descritas são pouco dispendiosas, algumas são fruto de doações como é o exemplo do dia de reis, em que os bolos são oferecidos durante a época natalícia.

Os custos mais acrescidos ocorrem na concretização da festa de são João, a festa de são martinho e o Natal, uma vez que é necessário investir em alimentos característicos da época (sardinha, castanhas, filhoses, etc.)

Relativamente às atividades socioculturais, como é habitual prevê-se para o ano 2026 realizar um passeio e contamos com apoio da câmara na deslocação, tendo assim apenas que suportar os gastos com alimentação comuns a um dia normal.

Quanto ao resto, os recursos materiais utilizados são essencialmente: Papel, canetas, lápis, fita cola, cartolinas, papel Eva, cola, tesouras e fio.

Estima-se um custo máximo, no valor de 300€ para a concretização das atividades previstas.

Observações:

O presente Plano pode sofrer alterações.

O Presidente da Direção

A Diretora Técnica

*“Já que envelhecer faz parte da vida, que isso seja de uma forma livre, leve e doce!”
(Denise Campos)*