Plano Anual de Atividades- 2027

A.P.I.F.A- Associação de Apoio a Idosos da Freguesia de Amor



Diretora Técnica: Maria Macatrão
Animadora: Carolina Vieira

Nota: Estas atividades podem estar sujeitas a alterações
Animadora:_____
Diretora técnica:_____

Introdução

O aumento progressivo da esperança média de vida reflete o triunfo das ciências médicas e a consolidação de respostas sociais e de saúde cada vez mais eficientes junto da população sénior. Todavia, este fenómeno demográfico traz consigo desafios prementes na dimensão social, económica e assistencial, exigindo da comunidade científica e técnica a procura constante de estratégias que assegurem um envelhecimento digno, preenchido e dotado de elevada qualidade de vida. Neste contexto, o trabalho desenvolvido no Lar A.P.I.F.A. foca-se na valorização das capacidades remanescentes de cada utente, estimulando a preservação da sua autonomia, funcionalidade e bem-estar global, de forma a contrariar a estagnação e o isolamento.

O Plano Anual de Atividades Socioculturais para o ano de 2027 estabelece-se como um referencial técnico e operacional, focando-se na promoção de um quotidiano pleno de sentido. Pretende-se impulsionar o envolvimento ativo dos utentes em dinâmicas estimulantes, desconstruindo preconceitos associados à velhice e demonstrando a sua contínua capacidade de realização. A estratégia adotada prioriza o fortalecimento dos vínculos interpessoais, o aprimoramento da comunicação e o incentivo à autodeterminação, reconhecendo a especificidade de cada percurso de vida, bem como as diferentes motivações, capacidades e limitações dos utentes. Para que esta intervenção seja verdadeiramente abrangente, assegura-se o envolvimento próximo das famílias e de outros elementos significativos na vida dos utentes.

A equipa técnica da A.P.I.F.A. orienta a sua prática profissional por rigorosos princípios de empatia, humanização, respeito pela individualidade, solidariedade e responsabilidade social, pautando todas as suas ações por uma elevada ética de trabalho e cooperação multidisciplinar. Durante o ano de 2027, será dinamizada uma programação diversificada e adaptada aos variados graus de dependência, integrando sinergias com entidades da comunidade exterior que favoreçam a partilha de experiências e o convívio intergeracional.

Neste enquadramento, as metodologias de animação sociocultural delineadas pretendem capacitar os utentes, posicionando-os como intervenientes diretos, criadores e protagonistas do seu próprio quotidiano, conferindo-lhes novas perspetivas e motivações diárias. O plano destina-se a pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, bem como a cidadãos que, por motivos de saúde ou dependência funcional, necessitem de apoio na realização das atividades do dia a dia e na satisfação das suas necessidades básicas. Por fim, salienta-se que a planificação estruturada para 2027 apresenta um caráter flexível e dinâmico, podendo ser ajustada ao longo do seu período de execução para dar resposta adequada às necessidades emergentes dos utentes e do contexto institucional.

Nota: Estas atividades podem estar sujeitas a alterações
Animadora:_____
Diretora técnica:_____

Natureza do Plano Anual de Atividades

No decorrer do ano de 2027, será desenvolvida uma programação sociocultural estruturada que articula iniciativas comemorativas do calendário festivo com um plano anual de atividades. Esta abordagem visa assegurar a valorização pessoal, a estimulação global e a promoção da qualidade de vida dos utentes através de domínios específicos de intervenção, nomeadamente, a animação motora, a promoção do desenvolvimento pessoal e social, a estimulação cognitiva, a expressão plástica, a comunicação e expressão artística, a animação lúdica e a animação comunitária direcionada para as atividades da vida diária.

Domínios de Intervenção Sociocultural

- Animação física ou motora;
- Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social;
- Animação promotora do desenvolvimento cognitivo;
- Animação através da expressão plástica;
- Animação através da expressão e comunicação;
- Animação lúdica;
- Animação comunitária (atividades da vida diária).

Animação Motora e Funcional

A progressiva perda de aptidões físicas e a incidência de patologias crónicas na população sénior tornam premente a implementação de estratégias de prevenção do sedentarismo. Através da atividade física adaptada, pretende-se otimizar a funcionalidade dos utentes e promover a sua independência motora.

Nota: Estas atividades podem estar sujeitas a alterações
Animadora:_____
Diretora técnica:_____

Ações Programadas:

- Sessões de ginástica geriátrica adaptada (individuais e em grupo);
- Exercícios com material de apoio (pesos ligeiros, bolas, arcos, chouriços de espuma);
- Circuitos de caminhada orientada e jogos desportivos adaptados;
- Ateliers de estimulação sensorial e propriocetiva.

Como impacto esperado, perspetiva-se a manutenção da força muscular e a otimização do equilíbrio funcional dos utentes, fatores determinantes para uma maior estabilidade motora e para a diminuição do risco de quedas. Adicionalmente, esta intervenção promove o alívio de estados ansiosos, contribuindo de forma expressiva para o bem-estar psicológico e para a melhoria global da qualidade de vida na instituição.

Animação Promotora do Desenvolvimento Pessoal, Social e Espiritual

Este vetor privilegia a dimensão socioemocional dos residentes, proporcionando espaços de reflexão, partilha e escuta ativa. Procura-se combater o isolamento interpessoal, reforçando o sentimento de utilidade e a ligação aos valores individuais.

- **Ações Programadas:**
  - Debates orientados sobre temáticas da atualidade, saúde e ambiente;
  - Partilha e análise guiada de contos, biografias e histórias com valor ético;
  - Dinâmicas de reminiscência a partir da interpretação de álbuns e acervos fotográficos;
  - Acompanhamento e facilitação de momentos de matriz espiritual e religiosa.

Esta vertente de intervenção prioriza a dimensão socioemocional dos residentes, promovendo o combate ao isolamento interpessoal e o reforço do sentimento de utilidade individual através de espaços de reflexão, partilha e escuta ativa. Para concretizar estes objetivos, prevê-se a

Nota: Estas atividades podem estar sujeitas a alterações
Animadora:_____
Diretora técnica:_____

realização de debates orientados sobre temáticas da atualidade, saúde e ambiente, a análise guiada de contos e biografias com valor ético, dinâmicas de reminiscência apoiadas no registo fotográfico e a facilitação de momentos de matriz espiritual e religiosa, garantindo um acompanhamento integral e personalizado.

Como impacto esperado, prevê-se o fortalecimento dos laços afetivos entre os residentes e a efetiva validação emocional de cada indivíduo, promovendo um sentimento renovado de utilidade e pertencimento. Adicionalmente, esta abordagem contribui para solidificar a coesão comunitária, criando um ambiente institucional mais harmonioso, seguro e integrador.

Animação Cognitiva

A preservação da reserva cognitiva é essencial para retardar os efeitos do envelhecimento cerebral. O plano para 2027 aposta no treino sistemático das funções mentais superiores através de desafios pedagógicos ajustados aos diferentes perfis cognitivos.

- **Ações Programadas:**
  - Exercícios de memória operacional, atenção concentrada e orientação;
  - Desafios de cultura geral, exploração de provérbios, adivinhas e enigmas;
  - Resolução de suportes de literacia e cálculo (palavras cruzadas, sopas de letras, puzzles);
  - Jogos de associação de padrões, raciocínio lógico e categorização.

Como impacto esperado, perspetiva-se a efetiva estimulação da neuroplasticidade e a preservação das funções executivas superiores, fundamentais para a manutenção de um discurso articulado e coerente. Paralelamente, esta intervenção contribui de forma decisiva para a desaceleração do declínio cognitivo, promovendo a autonomia intelectual e o bem-estar dos utentes.

Nota: Estas atividades podem estar sujeitas a alterações
Animadora:_____
Diretora técnica:_____

Animação através da Expressão Plástica e Artística

A criação artística constitui um excelente canal de comunicação não verbal e de valorização pessoal. Através do trabalho manual, estimula-se a coordenação motora fina enquanto se fomenta a produção estética individual e coletiva.

- **Ações Programadas:**
  - Oficinas de modelagem com pastas moldáveis e elementos naturais;
  - Trabalhos manuais com recurso a técnicas de recorte, colagem, pintura e desenho;
  - Elaboração de elementos decorativos para a ornamentação festiva da instituição.

Como impacto esperado, perspetiva-se o aperfeiçoamento e desenvolvimento da motricidade fina, promovendo simultaneamente uma redução significativa dos níveis de stresse e ansiedade. Adicionalmente, o envolvimento nestas práticas favorece o reforço do sentimento de realização pessoal e de capacidade criativa, elevando a autoestima e o bem-estar diário dos utentes.

Animação através da Comunicação e Expressão Verbal/ Não Verbal

A música, o teatro e a expressão corporal desempenham um papel estruturante na evocação de memórias afetivas e na libertação de emoções, contribuindo diretamente para a saúde mental dos residentes.

- **Ações Programadas:**
  - Sessões de dinamização musical, canto tradicional e dança adaptada;
  - Exercícios de dramatização, jogos de papéis e expressão corporal;
  - Encontros de conversa informal e recolha de testemunhos de vida.

Como impacto esperado, perspetiva-se a estimulação contínua da linguagem e da comunicação verbal e não verbal, facilitando a livre exteriorização de

Nota: Estas atividades podem estar sujeitas a alterações
Animadora:_____
Diretora técnica:_____

emoções e memórias afetivas. Adicionalmente, esta dinamização contribui de forma expressiva para o fortalecimento do sentimento de pertença e de utilidade social, consolidando a integração dos utentes no ambiente institucional.

Animação Lúdica

O lazer e o entretenimento são pilares indispensáveis na garantia da qualidade de vida no contexto institucional. Este eixo garante a celebração de momentos de alegria, favorecendo a descontração e a inclusão social.

- **Ações Programadas:**
  - Torneios de jogos tradicionais e jogos de mesa;
  - Saídas culturais, passeios à comunidade local e visitas guiadas;
  - Comemoração de festividades do calendário anual e festas de aniversário;
  - Ateliers de culinária e momentos de partilha gastronómica.

Como impacto esperado, prevê-se a maximização do bem-estar diário dos residentes, contrariando eficazmente a monotonia do quotidiano e promovendo momentos de lazer ativo. Adicionalmente, estas dinâmicas estimulam a convivialidade, o espírito de grupo e a criação de laços sociais positivos dentro da comunidade institucional.

Animação Comunitária – Atividades da Vida Diária

Com o intuito de contrariar a passividade, este domínio visa capacitar os utentes para tomarem parte ativa no quotidiano do lar, validando o seu papel enquanto cidadãos com direito de escolha e opinião.

- **Ações Programadas:**
  - Reuniões periódicas de auscultação e participação no planeamento das atividades;
  - Colaboração voluntária em tarefas organizativas do quotidiano da estrutura;

Nota: Estas atividades podem estar sujeitas a alterações
Animadora:_____
Diretora técnica:_____

- Envolvimento em projetos intergeracionais e eventos abertos à comunidade exterior.

Nesta perspetiva, procura-se a promoção da autodeterminação dos utentes através do estímulo à capacidade de escolha e tomada de decisão no quotidiano institucional. Esta dinâmica contribui diretamente para o reforço da autoestima e para a preservação do seu papel social, assegurando que cada residente se sinta valorizado, respeitado e integrado ativamente na comunidade

Plano de Execução e Metodologia

A implementação do Plano Anual de Atividades de 2027 pauta-se por metodologias ativas, inclusivas e centradas na pessoa, prevendo uma constante articulação multidisciplinar.

- **Público-Alvo:** Todos os utentes admitidos no Lar A.P.I.F.A., assegurando a adaptação das dinâmicas aos seus respetivos níveis de dependência física e/ou cognitiva.
- **Equipa Interveniente:**
  - **Coordenação Técnica:** Animadora Sociocultural (sob supervisão da Direção Técnica);
  - **Equipa de Saúde e Acompanhamento:** Médica, Enfermeira e Ajudantes de Ação Direta;
  - **Participação Alargada:** Famílias, voluntários e entidades parceiras da comunidade.
- **Espaços de Realização:** Sala de atividades e espaços exteriores.

Principais Atividades

Ao longo do ano serão desenvolvidas atividades diversificadas, nomeadamente:

- Comemoração de datas festivas;
- Atividades de estimulação cognitiva;
- Trabalhos manuais e artísticos;

Nota: Estas atividades podem estar sujeitas a alterações
Animadora:_____
Diretora técnica:_____

- Atividades musicais e teatrais;
- Ateliers de culinária;
- Jogos de grupo.

Metodologias de Intervenção

Serão adotadas metodologias ativas, participativas e centradas na dinâmica de grupo e na comunicação.

Local

As atividades decorrerão nas instalações da instituição e em espaços exteriores.

Responsáveis

As atividades serão coordenadas pela Animadora Sociocultural, sob orientação da Direção Técnica.

Objetivos Gerais

- Garantir a implementação sistemática de um plano de animação diversificado e adaptado à instituição;
- Fomentar o envolvimento direto e o papel ativo dos residentes nas dinâmicas diárias;
- Fortalecer o sentimento de valor próprio, dignificando o processo de envelhecimento e a perceção social da pessoa idosa;
- Atenuar a inatividade física e mitigar as tendências de isolamento e retraimento relacional;
- Propiciar condições otimizadas para a vivência de um envelhecimento plenamente ativo, estimulante e integrado.

Nota: Estas atividades podem estar sujeitas a alterações
Animadora:_____
Diretora técnica:_____

Objetivos Específicos

- Criar atividades de lazer e ocupação dos tempos livres adequadas ao gosto de cada um;
- Incentivar os residentes a participarem em exercícios de mobilidade e em momentos de grupo;
- Facilitar o convívio e a troca de experiências com pessoas de diferentes idades;
- Trabalhar a memória, a atenção e a capacidade física de forma regular;
- Respeitar e valorizar as histórias de vida, costumes e tradições de cada utente.

Recursos Humanos

- Animadora Sociocultural;
- Diretora Técnica;
- Enfermeira;
- Médica;
- Auxiliares e restantes colaboradores.

Recursos Materiais e Físicos:

- Sala de convívio e espaço exterior envolvente;
- Todo o equipamento e material pertencente ao Lar APIFA.
- Material variado (materiais de desenho, materiais de pintura materiais de modelagem, cola, tecidos, entre outros);
- Materiais recicláveis;
- Material audiovisual (computador portátil, rádio, televisão);
- Livros, revistas e jornais;
- Materiais necessários à realização dos exercícios de ginástica;
- Todo o material inerente à preparação das atividades.

Nota: Estas atividades podem estar sujeitas a alterações
Animadora:_____
Diretora técnica:_____

Plano Anual de Atividades				
Mês	Dia Comemorativo	Atividade	Objetivos	Destinatários
Janeiro	**06/01 – Dia de Reis** (quarta-feira)	**Tradição dos Reis e Cantares:** Degustação de Bolo-Rei com a canção tradicional dos Reis e troca de desejos para o Ano Novo.	Fomentar o sentimento de pertença; Preservar tradições culturais.	Utentes do Lar, Equipa Técnica e AAD (Ajudantes de Ação Direta)
	08/01 – Dia do Obrigado (sexta-feira- *antecipado do dia 09)*	**"Mural da Gratidão e Mini-Filme":** Projeção de um pequeno vídeo gravado previamente com mensagens de agradecimento mútuo entre utentes e equipa; oferta de potes de mel a cada colaboradora enfeitado pelos utentes.	Promover o afeto, a autoestima e a coesão interpessoal.	Utentes, Equipa Técnica, AAD
	15/01- Dia do Riso (sexta-feira, *antecipado do dia 16)*	**Terapia do Riso e Anedotas:** Sessão dinâmica de anedotas, visionamento de comédias e jogo de adivinhas divertidas.	Promover a boa disposição, bem-estar emocional e interação social.	Utentes, Equipa Técnica, AAD
	22/01 - Dia da Escrita à Mão (sexta- feira- *Antecipado do dia 23)*	**Cartas da Memória:** Exercício prático de caligrafia com elaboração de Postais Ilustrados para enviar a familiares, equipa técnica ou amigos.	Estimular a motricidade fina, a atenção e a construção frásica.	Utentes e Equipa Técnica
	28/01 – 1.º Encontro Inter-Lares- (quinta-feira)	**1.º Torneio Inter-Lares de Bingo, Chá e Convívio:** Receção dos utentes de outra instituição parceira para uma tarde de torneio de bingo	Fomentar a socialização com a comunidade externa e evitar o isolamento.	Utentes do Lar e Utentes da Instituição Convidada

Nota: Estas atividades podem estar sujeitas a alterações

Animadora:_____

Diretora técnica:_____

		com prêmios simbólicos e lanche.		
	29/01 – Dia do Puzzle- (sexta-feira)	**Campeonato do Puzzle Comunitário:** Montagem de puzzles por equipas.	Estimular funções cognitivas, capacidade perceptiva e trabalho em equipa.	Utentes do Lar
Fevereiro	**05/02 – Dia do Chocolate-** (sexta-feira)	**Oficina do Doce - Crepes com Nutella:** Confecção e personalização simples de crepes com morangos e chocolate.	Estimular a motricidade fina e proporcionar momentos lúdicos de paladar.	Utentes, Equipa Técnica e AAD
	Data a definir– Carnaval	**Baile de Máscaras e Lanche Carnavalesco com familiares:** Desfile de disfarces, festa e lanche em convívio.	Recordar tradições, estimular a imaginação e a alegria coletiva.	Utentes, Equipa Técnica e AAD
	11/02 – Dia Mundial do Doente (quinta-feira)	**Círculo da Empatia e Árvore dos Desejos:** Momento de escuta ativa e partilha onde cada utente expressa e pendura um desejo de saúde/bem-estar.	Valorizar a escuta ativa, dar espaço à expressão emocional e promover conforto.	Utentes, Equipa Técnica e Enfermeiros
	12/02 – Dia de São Valentim- *(Antecipado do dia 14-*sexta-feira) *)*	**"Amor em Todas as Formas":** Correio do afeto (troca de mensagens carinhosas entre familiares e família) e sessão de fotos para decoração da sala.	Promover o afeto, amizade e a expressão de sentimentos.	Utentes, Equipa Técnica e AAD
	23/02 – Dia do Pensamento (terça-feira)	**Oficina "Ginástica do Cérebro":** Jogos de associação de palavras, provérbios e desafios de raciocínio lógico.	Exercitar a cognição, o pensamento crítico e a fluência verbal.	Utentes e Equipa Técnica

Nota: Estas atividades podem estar sujeitas a alterações
Animadora:_____
Diretora técnica:_____

Março	**08/03- Dia da Mulher** *(Antecipado do dia 08-* segunda-feira*)*	**Dia de Spa e Beleza + Tarde de Chá:** Cuidados de manicure, maquilhagem e penteados para as utentes, seguido de lanche especial.	Valorizar a imagem pessoal, a autoestima e o papel da mulher.	Utentes do Sexo Feminino e AAD
	19/02 – Dia do Pai (sexta-feira)	**Sessão de beleza e lanche especial:** Cuidados de manicure e penteado ao utente, confecção de uma lembrança e lanche especial.	Valorizar o papel do pai e promover momentos de nostalgia saudável.	Utentes do Sexo Masculino
	22/03 – Boas-Vindas à Primavera (segunda-feira)	**Ateliê "Jardim em Flor":** Elaboração e decoração primaveril nos espaços comuns do lar.	Criatividade, motricidade fina e valorização do ambiente institucional.	Utentes e Equipa Técnica
	23/03 – Dia da Poesia (terça-feira)	**"Poesia à Mesa":** Recital de quadras populares e poemas antigos pelos utentes, acompanhado por fundo musical relaxante.	Estimular a leitura, a memória e a apreciação artística.	Utentes do Lar
	24/03 – Celebração Religiosa (quarta-feira)	**Missa de Páscoa no Lar:** Visita do Padre à instituição para celebração da Eucaristia e bênção pascal dos utentes.	Respeitar e promover a vivência de crenças e hábitos religiosos.	Utentes, Equipa Técnica e AAD
	25/03– Pré-Páscoa (quinta-feira)	**Oficina do Folar Pascal:** Confecção tradicional de folares de Páscoa na cozinha pedagógica.	Estimular a memória sensorial e gastronómica; Trabalho colaborativo.	Utentes e Cozinheira
	31/03 – Dia do Doente com AVC(quarta-feira)	**Circuito de Empatia e Prevenção:** Atividades práticas de sensibilização (desenhar/escrever com a mão não dominante).	Consciencializar para os sintomas e limitações; Desenvolver a empatia.	Utentes e Equipa Técnica

Nota: Estas atividades podem estar sujeitas a alterações

Animadora:_____

Diretora técnica:_____

Abril	**06/04 – Dia da Atividade Física**(terça-feira)	**Caça ao Tesouro "Passo a Passo":** Pistas espalhadas pelo espaço com exercícios de mobilidade e alongamentos suaves até chegar ao prémio.	Estimular a mobilidade articular, coordenação e atividade física adaptada.	Utentes e Fisioterapeuta
	07/04 – Dia da Saúde(quarta-feira)	**Rastreios e Tarde dos Sumos Naturais:** Realização de rastreios (tensão arterial/glicémia) e workshop prático de sumos de fruta naturais.	Promover hábitos de vida saudáveis e prevenção de saúde.	Utentes, Enfermagem, Equipa Técnica e AAD
	13/04 – Dia do Beijo(terça-feira)	**Mural "Um Beijo Carinhoso":** Dinâmica de grupo com registo de fotografias e realização de um vídeo com gestos carinhosos e lanche partilhado.	Promover a afetividade e a convivência saudável.	Utentes, Equipa Técnica e AAD
	15/04 – Dia Mundial da Arte(quinta-feira)	**Ateliê "Pintores Famosos":** Pintura em telas(reutilizadas), utilizando tintas de água e materiais recicláveis.	Desenvolver a expressão plástica, imaginação e motricidade.	Utentes do Lar
	A ainda a definir data- Páscoa em Família	**Grande Festa da Família** (Primavera e Páscoa) • Atuação de Músico/Grupo Convidado • Banquinha de Venda (Angariação de Fundos) • Almoço de Convívio com familiares, elementos da AP.I.I.F.A.	Promover o convívio intergeracional, aproximação com familiares e angariação de fundos para o lar.	Utentes, Famílias, Comunidade e Colaboradores

Nota: Estas atividades podem estar sujeitas a alterações
Animadora:_____
Diretora técnica:_____

	23/04 – Dia do Livro(sexta-feira)	**Hora do Conto Interativo:** Leitura partilhada de histórias clássicas e criação de um mini-livro ilustrado pelos residentes.	Fomentar a imaginação, a atenção e o gosto pela leitura.	Utentes do Lar
	26/04 – Dia da Liberdade *(Antecipado do dia 25,* segunda-feira)	**"Cravos de Abril":** Sessão de cantares de Abril (músicas de intervenção), confecção de cravos vermelhos em papel e partilha de memórias de 1974.	Recordar eventos históricos marcantes e promover a troca de vivências.	Utentes e Equipa Técnica
	29/04 – Dia Mundial da Dança(quinta-feira)	**Baile Sentado e Ritmos do Mundo:** Atividade de dança adaptada (movimentos em cadeira) acompanhada por ritmos variados e alegres.	Estimular a coordenação motora, ritmo e libertação de endorfinas.	Utentes, Fisioterapeuta e AAD
Maio	**03/05 – Dia da Mãe** *(Antecipado do dia 02,* segunda-feira)	**"Amor de Mãe":** Entrega de lembrança confeccionada no lar, realização de um vídeo e lanche festivo.	Valorizar o papel materno e os laços afetivos familiares.	Utentes do Sexo Feminino
	04/05 – Dia do Trabalhador (terça-feira, *só se comemora neste dia possivelmente)*	**Jogo "Adivinha a Minha Profissão":** Mímica e adivinha sobre as antigas profissões dos utentes e realização de um vídeo sobre qual a profissão que cada utente desempenhava.	Promover a partilha de memórias de vida e valorização do percurso laboral.	Utentes e Colaboradores

Nota: Estas atividades podem estar sujeitas a alterações
Animadora:_____
Diretora técnica:_____

	13/05 – Aparições de Fátima(quinta-feira)	**Procissão das Velas Simbólica:** Acompanhamento das celebrações na TV, conversa sobre a temática.	Satisfazer necessidades espirituais e manter tradições religiosas.	Utentes do Lar
	14/05 – Dia da Família *(antecipado do dia 15,*sexta-feira)	**Árvore Genealógica Institucional e Vídeo:** Exibição de mensagens em vídeo enviadas pelas famílias e lanche especial de convívio.	Fortalecer laços afetivos e o sentimento de pertença.	Utentes e Equipa Técnica
	21/05 – Dia do Chá(sexta-feira)	**"Chá das Cinco & Bolo de Maçã":** Degustação de diferentes variedades de chá com bolo confecionado pelos utentes e conversa temática.	Proporcionar conforto sensorial, convívio e descoberta de novos aromas.	Utentes do Lar
	Data a definir- 2.º Encontro Inter-Lares	**Olimpíadas de Jogos Tradicionais Inter-Lares:** Receção do outro lar para torneio de Bingo.	Estimular a competição saudável, agilidade física/mental e convívio social.	Utentes do Lar e Utentes da Instituição Convidada
Junho	**04/06 – Dia do Ambiente** *(antecipado do dia 05-* sexta-feira)	**Workshop de Jardinagem e Reciclagem:** Plantação de ervas aromáticas em vasos reciclados e lanche no jardim do lar.	Sensibilizar para a sustentabilidade e promover o contacto com a natureza.	Utentes e Equipa Técnica
	09/06 – Dia de Portugal *(antecipado do dia 10, quarta-feira)*	**"Orgulho Português":** Construção de um mapa gigante de Portugal e debate sobre hábitos de antigamente.	Valorização da identidade nacional e estimulação da memória histórica.	Utentes do Lar

tividades podem estar sujeitas a alterações

Animadora:_____

Diretora técnica:_____

	Data ainda a definir– Passeio / Animação	**"Vamos Conviver":** Participação no espetáculo cultural/musical e lanche-convívio.	Promover a integração comunitária e o acesso a atividades culturais externas.	Utentes do Lar e AAD
	18/06 – Dia do Piquenique / Santos (sexta-feira)	**DIA DE ARRAIAL e LANCHE AO AR LIVRE:** Decoração temática, marchas populares na coluna, lanche com bifanas, broa e sumos no jardim.	Viver a tradição dos Santos Populares e promover o convívio ao ar livre.	Utentes, Equipa Técnica e AAD
	Data a definir – Boas-Vindas ao Verão (terça-feira)	**Festa Havaiana de Verão:** Decoração com colares de flores feitos pelos utentes, sumos tropicais e música festiva no exterior do lar.	Promover a boa disposição e celebrar a mudança de estação.	Utentes do Lar
	25/06 – Tradição de Junho(sexta-feira)	**Almoço tradicional de sardinhada:** Almoço especial no exterior com sardinhas assadas, batata cozida e pimentos, com a equipa.	Preservar as tradições gastronómicas e proporcionar um almoço diferenciado.	Utentes, Colaboradores e Cozinha
Julho	**07/07 – Dia do Chocolate** (quarta-feira)	**Oficina de Culinária - Mousse/Bolo de Chocolate:** Confecção e decoração de sobremesa de chocolate para o lanche.	Estimular capacidades práticas, sequenciamento de tarefas e convívio.	Utentes e Cozinha
	09/07 – Dia da Pizza *(antecipado do dia 10,* sexta-feira)	**"Dia da Pizza":** Almoço doado pelo restaurante Mister Pizza.	Promover a autonomia, escolhas pessoais e diversão gastronómica.	Utentes e AAD
	20/07 – Dia do Amigo(terça-feira)	**Dinâmica "O Meu Amigo é...":** Jogo do amigo secreto de elogios e lanche de celebração das amizades no lar.	Fortalecer os vínculos sociais entre utentes e prevenir a solidão.	Utentes do Lar

Nota: Estas atividades podem estar sujeitas a alterações

Animadora:_____

Diretora técnica:_____

	22/07 – Dia do Cérebro(quinta-feira)	**Maratona Cognitiva:** Jogos de sopa de letras, palavras cruzadas e jogos de atenção.	Estimular a neuroplasticidade e manutenção das funções cognitivas.	Utentes e Animadora
	23/07– Dia dos Avós *(Antecipado do dia 26,*sexta-feira)	**Tarde dos Avós e Sessão Fotográfica:** Lanche especial de homenagem aos avós, com familiares, com leitura de cartas de netos e música ao vivo.	Valorizar a figura do avô/avó e proporcionar momentos emotivos e alegres.	Utentes do Lar
Agosto	**19/08 – Dia da Fotografia** (quinta-feira)	**Sessão "Fotogenia sem Idade" e Exposição:** Sessão fotográfica temática dos utentes e criação de uma galeria no corredor.	Promover a autoestima, autoimagem e guardar recordações visuais.	Utentes, Equipa Técnica e AAD
	24/08– Dia do Artista(terça-feira)	**Dia das Artes Expressivas:** Rotações de atividades com estações de pintura em tela, modelagem em barro e expressão musical.	Estimular a criatividade livre, o toque e a coordenação motora.	Utentes do Lar
	27/08 – Fim do Verão(sexta-feira)	**Matiné Sunset de Despedida do Verão:** Jogos de água adaptados, petiscos frescos, gelados e música ambiente na esplanada.	Promover a descontração, hidratação divertida e bem-estar em época estival.	Utentes e Colaboradores
Setembro	**08/09 – Dia da Fisioterapia** (quarta-feira)	**"Corpo em Movimento":** Atividade especial guiada pela fisioterapeuta com exercícios com bolas, fitas e circuitos de equilíbrio.	Incentivar a prevenção de quedas, flexibilidade e marcha segura.	Utentes e Fisioterapeuta

Nota: Estas atividades podem estar sujeitas a alterações
Animadora:_____
Diretora técnica:_____

	21/09– Dia do Alzheimer e Paz (terça-feira)	**Cine-Debate e Sessão de Estimulação:** Visionamento de dinamização de atividades de estimulação sensorial.	Consciencializar para a demência e trabalhar a memória afetiva e sensorial.	Utentes e Equipa Técnica
	23/09 – Início do Outono (quinta-feira)	**Ateliê "Cores do Outono":** Decoração temática da instituição.	Estimular a percepção temporal e a criatividade no espaço institucional.	Utentes e Equipa Técnica
	24/09 – Dia do Sonho *(Antecipado do dia 25*, sexta-feira *)*	**"A Árvore dos Sonhos":** Painel comunitário onde cada utente partilha um sonho cumprido ou uma memória feliz da sua vida.	Estimular a memória remota e a valorização da história de vida individual.	Utentes do Lar
	29/09 – Dia do Coração (quarta-feira)	**Caminhada "Coração Saudável":** Caminhada orientada no exterior do lar.	Sensibilizar para o exercício físico adaptado e cuidados com a saúde.	Utentes e Enfermagem
Outubro	**01/10 – Dia do Idoso e Música** (sexta-feira)	**Baile Músicas da Nossa Vida:** Concerto com acordeonista/músico ao vivo e lanche dançante festivo.	Celebrar a terceira idade, estimular o movimento e o lazer cultural.	Utentes, Equipa e AAD
	08/10– Dia do Animal (sexta-feira)	**Visita Terapêutica de Cães (Terapia Assistida por Animais):** Sessão de interação com cães de assistência ou da equipa da GNR de Leiria.	Estimular o afeto, a resposta sensorial e reduzir sintomas de ansiedade/depressão.	Utentes do Lar
	12/10 – Dia da Saúde Mental (terça-feira)	**"Cantinho do Relaxamento":** Sessão de musicoterapia, exercícios de respiração guiada e aromaterapia suave.	Reduzir o stress, promover o bem-estar psíquico e o relaxamento profundo.	Utentes e Equipa Técnica

Nota: Estas atividades podem estar sujeitas a alterações
Animadora:_____
Diretora técnica:_____

	21/10– Dia da Maçã(quinta-feira)	**Queques de Maçã:** Atividade prática de descascar, cortar e preparar receita à base de maçã.	Exercitar a motricidade fina, orientação sequencial e estimulação olfativa.	Utentes e AAD
	Data ainda a definir	**Grande Festa da Família- outono** • músico / artista convidado a tocar ao vivo; • banca de angariação de fundos; • almoço de convívio.	Fortalecer laços com famílias, promover alegria e angariar fundos para o lar.	Utentes, Famílias, Comunidade e Colaboradores
	28/10 – Dia da Terceira Idade(ainda a confirmar com CML)	**Tarde Cultural & Animação:** Momento de convívio com animação musical especial em Leiria.	Promover a autoestima e a celebração do envelhecimento ativo.	Utentes do Lar
	29/10 – Véspera de Todos os Santos(sexta-feira)	**Confeção de Merendeiras:** Preparação de merendeiras no lar.	Respeitar costumes religiosos e tradições populares portuguesas.	Utentes e Cozinha
Novembro	**05/11 – Dia do Cinema**(sexta-feira)	**Sessão de Cinema:** Transformação da sala de convívio num "Cinema".	Proporcionar lazer, convívio e estimulação visual/auditiva.	Utentes do Lar
	11/11 – Dia de São Martinho (quinta-feira)	**Magusto Tradicional:** Castanhas assadas, groselha e cantares populares de São Martinho.	Manter tradições culturais socioculturais e convívio entre todos.	Utentes, Equipa e AAD
	12/11 – Dia da Diabetes *(Antecipado do dia 14,*sexta-feira)	**Ação de Sensibilização e Lanche Sem Açúcar:** Rastreio de glicemia com enfermagem e elaboração de sobremesa saudável.	Prevenção de saúde e promoção da nutrição adequada na velhice.	Utentes e Enfermagem
	19/11 – Dia do	**"Tarde dos Cavalheiros":**	Homenagear o público	Utentes do Sexo

Nota: Estas atividades podem estar sujeitas a alterações
Animadora:_____
Diretora técnica:_____

	Homem(sexta-feira)	Sessão de barbearia/cuidados masculinos e petisco dedicado aos utentes masculinos.	masculino e promover a convivência e autoestima.	Masculino
	23/11 – Dia da Televisão(terça-feira)	**Quiz "Televisão do Passado":** Jogo de perguntas sobre programas antigos, concursos famosos e atores do tempo da PTP/RTP.	Exercitar a memória de longo prazo e promover momentos nostálgicos e divertidos.	Utentes e Equipa Técnica
Dezembro	**03/12 – Dia da Bolacha** *(Antecipado do dia 04*-sexta-feira*)*	**Oficina de Biscoitos Natalícios:** Confeção e corte de bolachinhas de limão e canela com formas alusivas ao Natal.	Exercitar a coordenação motora, estímulo sensorial e preparação para a quadra festiva.	Utentes e Cozinha
	Data a definir – Missa de Natal e festa de Natal	**Eucaristia de Natal no Lar:** Visita do Padre para celebração da Eucaristia de Natal, bênção dos utentes e festa de natal.	Vivência da espiritualidade e tradição religiosa natalícia.	Utentes, Equipa Técnica e AAD
	Data a definir– Boas-Vindas ao Inverno (segunda-feira)	**Decoração do Lar e Presépio:** Montagem participativa do Presépio do Lar e decoração natalícia.	Fomentar a criatividade, motricidade e o espírito natalício coletivo.	Utentes e Colaboradores
	21/12 – Dia das Palavras Cruzadas(terça-feira)	**Desafio de Palavras Cruzadas:** Resolução de palavras cruzadas sobre o tema do Natal.	Estimulação cognitiva, linguagem, vocabulário e trabalho em equipa.	Utentes e Equipa Técnica
	Ainda a definir – Véspera de Natal(sexta-feira)	**Festa Interna de Véspera de Natal:** Troca de prendas simbólicas do "Amigo Secreto".	Evitar sentimentos de solidão, oferecer afeto e celebrar o espírito de família.	Utentes e Colaboradores de Serviço

Nota: Estas atividades podem estar sujeitas a alterações
Animadora:_____
Diretora técnica:_____

	Data a definir Véspera de Ano Novo (quinta-feira)	**Despedida de 2027 e Brinde ao Futuro:** Visionamento das fotos das atividades do ano, realização de um vídeo e brinde antecipado com sumo de maçã.	Estimulação da memória retrospetiva, reforço do sentimento de realização e esperança.	Utentes e Toda a Equipa do Lar

Nota: Estas atividades podem estar sujeitas a alterações
Animadora:_____
Diretora técnica:_____