

CASO

Planificação de Atividades 2026

Centro de Dia



**Centro de Apoio
Social do Olival**

Índice

Introdução	3
1. CASO – Centro de Apoio Social do Olival	4
1.1 Caracterização da Instituição	4
1.1.1 Missão da Instituição	5
2. Diagnóstico	5
3. Plano de Intervenção	6
4. Conclusão	27

Introdução

Encontramo-nos, muito provavelmente, no século dos idosos, tal como os dados Instituto Nacional de Estatística (INE) refere.

As experiências e as vivências ao longo da vida de cada ser humano são importantes para compreender integralmente o processo de envelhecimento. As mudanças físicas, psicológicas e sociais comuns nos idosos levam a enfrentar perdas, diminuição do nível de saúde, afastamento do mercado de trabalho e diversas situações desfavoráveis não controláveis. Neste contexto, o idoso procura apoio na família, na vizinhança, nos amigos e nas instituições e a sua qualidade de vida depende das respostas que conseguir obter.

O CASO, com várias respostas sociais surge com o intuito de dar resposta à população mais idosa no concelho de Ourém.

O presente documento tem como finalidade apresentar o plano de atividades de intervenção sociocultural para o ano 2026, do Centro de Dia.

Primeiramente, começaremos por expor uma breve apresentação da Instituição, os objetivos do Centro de Dia, o diagnóstico elaborado e finalizando com a apresentação das atividades propostas para o presente ano.

A Animadora Sociocultural recorreu a técnicas de diagnóstico e avaliação para planificar atividades de acordo com as políticas da instituição, mas focando-se principalmente nas necessidades dos utentes.

A Animação Sociocultural reveste crucial importância para que o idoso encare o envelhecimento como um processo natural, de forma positiva e adequada, e reconheça a necessidade da manutenção das atividades físicas e mentais. No caso dos lares de idosos, esta adota um papel de extrema importância na construção de um envelhecimento ativo, através da manutenção das capacidades cognitivas e funcionais, assim como, possibilitando a participação em atividades e na própria dinâmica do Lar. A Animação Sociocultural deve contribuir para a melhoria da sua qualidade de vida, através da criação de contextos adequados aos seus utentes facilitando uma adaptação ao meio.

1. CASO – Centro de Apoio Social do Olival

1.1 Caracterização da Instituição

O CASO é uma IPSS na freguesia da Olival, concelho de Ourém, distrito de Santarém, sem fins lucrativos, com várias respostas sociais pois foi crescendo ao longo dos anos com várias respostas sociais para colmatar as necessidades da população em geral.

O Centro de Apoio Social do Olival foi fundada a 08 de março de 1990 e nesse mesmo ano iniciou-se a construção do edifício, sendo só inaugurada oficialmente a 25 outubro de 1997.

O Centro de Dia abriu portas no dia 1 de junho de 1998, com 12 utentes, com capacidade para 40 utentes, atualmente estão em Centro de Dia 33 utentes. O Centro de Dia tem os serviços de: transporte, alimentação (pequeno almoço, almoço, lanche e jantar), tratamento de roupa, higiene pessoal e saúde.

O Serviço de Apoio Domiciliário, iniciou em outubro do mesmo ano, com 2 utentes e presentemente estão nesta resposta social 35 utentes. O Apoio Domiciliário tem os serviços de alimentação (almoço e jantar), higiene pessoal, tratamento de roupa e higiene da habitação.

O Centro de Convívios iniciou a atividade em 1989, e tem lugar no dia de hoje, no salão da sede com capacidade de 60 utentes.

A distribuição de produtos Alimentares a Famílias Carenciadas iniciou-se em setembro de 2001, beneficiou cerca de 25 famílias.

O Prolongamento de Horário e ATL, desenvolvem-se com o serviço de refeição para cerca de 100 crianças do Jardim e 1º Ciclo.

Posteriormente, em julho de 2011, iniciou-se a resposta social de Lar e Creche, com acordo para 30 utentes em Lar e 27 em Creche, situado em Aldeia Nova.

Desde junho 2012 abriram o serviço das Cantinas Sociais com acordo para 65 beneficiários.

O Centro de Dia é uma das valências da Instituição com capacidade para 40 utentes e atualmente estão inscritos 33 utentes, como foi mencionado anteriormente, estando aberta dias uteis. Tem os serviços de transporte, alimentação (pequeno almoço, almoço, lanche e jantar), tratamento de roupa, higiene pessoal e saúde. É formada para uma equipa multidisciplinar, constituído por uma Direção, uma Diretora Técnica (formada em Serviço Social), Técnica, Animadora Sociocultural (meio tempo), Médico, Ajudantes de Ação Direta e Serviços Gerais, Ajudantes Cozinha e Cozinheira.

Esta valência presta variados serviços para o bem-estar físico e psíquico do utente, nomeadamente, alimentação, cuidados de higiene, cuidados de enfermagem e médicos, tratamento de roupa, acompanhamento a consultas médicas de carácter urgente, serviço de cabeleireiro e atividades de animação sociocultural.

1.1.1 Missão da Instituição

Centro de Dia tem por objetivo proporcionar aos utentes um bem-estar geral (físico e psíquico), caracterizado por um ambiente familiar. Nesse sentido, quer garantir o conforto e a segurança respeitando a privacidade de cada utente, assegurando a satisfação das necessidades básicas através da prestação de diversos serviços, mencionados anteriormente, permitindo assim, momentos agradáveis, com alegria e tranquilidade de modo a prolongar agradavelmente o tempo de vida.

2. Diagnóstico

O diagnóstico é fundamental para a Animadora Sociocultural poder determinar e avaliar quais as necessidades da Instituição para poder desenhar um projecto de intervenção adequado à realidade do grupo existente.

Neste momento, o grupo de utentes Centro de Dia é caracterizado por uma população-alvo ainda autónoma, com algumas limitações físicas. Tendo capacidade

para 40 utentes, estão inscritos 33 utentes por vezes necessitam de ajuda na sua mobilidade.

O público-alvo demonstra por vezes interesse em desempenhar actividade de vida diária autonomamente e em grupo, apresentando pouca destreza manual para desempenharem trabalhos de carácter recreativo, criativo e de autonomia.

Atualmente, e como a existência desta valência Centro de Dia há 26 anos, existem algumas questões detetadas, mas a maior necessidade é os utentes estarem mais debilitados, necessitarem de usar cadeira de rodas para as suas deslocações ao exterior.

Outro dos problemas detetados é destreza dos utentes, devido às suas condições físicas, em manusear os utensílios, e perceber o que se pretende.

Outra questão detetada, quando existem saídas, só pode decorrer, na maioria das vezes, no período da tarde, porque os transportes são necessários para as outras valências, nomeadamente hora de almoço e no decorrer dos transportes dos utentes ao seu domicílio.

Por vezes quando existe saídas implica mexer quase sempre no horário das colaboradoras no período da saída e hora de almoço, torna transtorno às mesmas. Uma outra dificuldade sentida no período da manhã, não se consegue realizar atividades com os utentes, compromete com os seus cuidados diários, nomeadamente a higiene.

Uma outra questão é não existir uma sala para atividades recreativas, têm de realizar todas as atividades na sala de convívio comum, para tal, é fundamental atividades que possam abranger o grupo num todo ou em semi-grupos e por vezes dispersam com o barulho de fundo.

Em relação à equipa Centro de Dia, uma das carências detectadas é a necessidade de formação específica para os colaboradores, para se manterem atualizados na realidade existente da população-alvo, obtendo esse mais conhecimento, métodos e estratégias para um melhor funcionamento das técnicas e metodologias utilizadas com a finalidade de proporcionar uma melhor qualidade vida aos utentes.

3. Plano de Intervenção

O diagnóstico de intervenção pode clarificar as necessidades encontradas de modo a se desenhar um projecto de intervenção ajustado à realidade encontrada na nesta

valência. Nesse sentido, será apresentado um plano de atividades de animação e ocupação para o ano 2026.

As atividades escolhidas e planeadas vão ao encontro de gostos, interesses e necessidades dos utentes, contempladas em atividades frequentes e atividades comemorativas de dias específicos, como poderá ser visto nas tabelas apresentadas seguidamente.

Atividades de Animação Frequentes						
Atividade	Descrição	Periodicidade	Objetivos	Tarefas	Recursos	Local
Celebração dos aniversários dos utentes	-Festejar o aniversário do utente à hora do lanche juntamente com os outros utentes, e se possível, com a família.	-Diária	-Preservar a identidade do utente; - Fomentar laços familiares e de amizade entre o grupo; -Promover o bem-estar psicológico e social.	-Confirmar a presença da família; -Pedir à cozinheira a confecção do bolo.	-Bolo -Velas -Máquina Fotográfica	-Sala de refeições; - Sala de convívio ou Sala de estar;
Atelier de Artes Plásticas E Atelier de Pintura	-Trabalhos manuais	- Semanal; -Quinzenal; -Mensal.	- Estimular a Motricidade fina e cognitiva; -Criatividade e coordenação psicomotora;	- Verificar os materiais em stock; - Escolher os trabalhos a realizar; (poderão ser trabalhos de acordo com a época festiva)	-Definir os recursos de acordo com o trabalho a desenvolver.	- Sala de convívio ou Sala de estar.

Ginástica	-Caminhadas; - Exercícios de aquecimento e relaxamento -Treino psicomotor.	- Semanal; -Quinzenal; -Mensal.	- Estimular a motricidade fina; - Estimular a coordenação psicomotora e movimento; - Promover o bem-estar físico e psíquico.	- Adequar o espaço físico; - Organizar o material.	- Colocar música no computador/coluna; - Dependendo da actividade, poderá ser usado, bolas, cordas, garrafas com areia, entre outros; - Professor Ginástica ou animadora.	- Sala de convívio - Varanda (consoante condições climatéricas).
	- Tratamentos de beleza e estética.	-Quinzenal -Mensal - Semanal	- Cuidar do bem-estar físico e psíquico do utente; -Aumentar a auto-estima do utente, -Estimular o auto-cuidado.	- Perguntar atempadamente os utentes que querem fazer manicuras e depilações; - Verificar se falta algum material no kit de estética; - Agendar cabeleireira mensalmente, conforme necessidade utente.	- Kit de estética; - Sala cabeleireira; - Esteticista (pedicure)	- Sala de convívio; - Cabeleireiro; -Varanda (consoante condições climatéricas).
	- Confeção de bolos ou doces.	-Sempre que apropriado	- Recordar hábitos e costumes antigos;	- Recolher a receita; - Providenciar os ingredientes	- Receita e ingredientes; - Material de cozinha;	- Sala de convívio; - Sala de Refeições; - Cozinha.

	- Sala de refeições		- Estimular a motricidade fina.	necessários.	- Mesas e cadeiras; - Luvas.	
Atelier de Costura	- Trabalhos manuais realizados através da costura.	- Sempre que apropriado	- Recordar hábitos antigos; - Estimular a motricidade fina e cognitiva; - Criatividade e coordenação psicomotora;	- Verificar os materiais em stock; - Escolher os trabalhos a realizar; (poderão ser trabalhos de acordo com a época festiva)	- Linhas, agulhas, tecidos, máquina da costura...	- Sala de Convívio
	- Eucaristia no Lar ou na Igreja da Paróquia; - Eucaristia na Santíssima Trindade em Fátima; - Visualização na televisão de cerimónias religiosas através da Canção Nova; - Rezar terço; - Homília.	- Anual; - Mensal; - Semanal	- Promover momentos de oração; - Promover o bem-estar espiritual; - Manter hábitos; - Estimular a motricidade fina e cognitiva.	- Verificar disponibilidade de ir à missa na Igreja da Paróquia; - Verificar disponibilidade de ir à missa a Fátima; - Agendar missa com o Sr. Padre em comemoração de datas festivas.	- Televisão; - Sr. Padre; - Carro (quando deslocação à Igreja); - Terços; - Hóstias; - D. Maria do Carmo	- Igreja da Paróquia; - Fátima; - Sala de convívio.
Atividades Religiosas						
Estimulação Cognitiva	- Sessões de estimulação cognitiva em grupo orientadas	- Semanal; - Quinzenal - Mensal	- Estimular a memória, linguagem,	- Pesquisar dinâmicas e jogos de estimulação	- Computador e televisão; - Jogos específicos;	- Sala de convívio - Varanda - Local a definir

	pela animadora, como por exemplo, passeios ao exterior, Sessões de cinema; dinâmicas de grupo.		orientação; -Retardar os efeitos da demência ou prevenir o aparecimento da mesma; - Relembrar hábitos/ sítios antigos.	cognitiva.	- Canetas e folhas; - Carro quando saídas ao exterior.	quando saídas ao exterior.
Jogos de Mesa	- Jogos de mesa (exemplo, jogo de bingo, cartas, dominó, puzzles, entre outros)	-Semanal -Quinzenal - Mensal	-Estimular a concentração, a memória e a capacidade de raciocínio; - Promover as relações interpessoais.	- Preparar a sala e a organização do jogo.	- Diversos jogos; - Prémios (por vezes, oferta de prémios)	- Sala de convívio;
Workshop/ Formação para colaboradores	Realização de workshop e formações destinadas a Técnicos e colaboradores.	-Quando necessário	-Melhorar a qualidade dos serviços prestados; -Atualização dos conhecimentos.	-Procurar formador; -Fazer flyers e fichas de inscrição	- Cadeiras -Folhas, canetas...	-Sala de Convívio (Sala de reuniões); - Exterior.

Mês	Dias comemorativos	Atividades	Calendarização	Objetivos	Recursos	Custos	Local
Janeiro	- Dia de Reis	-Atelier de jogos de mesa; - Cantiga tradicional: Janeiras; - Lanche: Bolo-Rei	- Comemora-se a dia 6 de janeiro	- Atelier de Culinária; - Recordar e manter tradições; - Estimular a motricidade fina e a destreza.	- Atelier de jogos de mesa: - Bingo ou cartas; - Bolo-rei; - Músicas e letras tradicionais.	-Tem o custo do lanche: bolo rei	- Sala de Convívio
	- Dia do Obrigado	- Dinâmica de Grupo “Tertúlia do Obrigado”	- Comemora-se dia 11 de janeiro, mas será realizado noutra data oportuna.	- Estimular a memória, a linguagem e a partilha entre o grupo.	- Cadeiras; - Folhas, cola, tesouras e canetas; - Cartão; - Ardósia; - Giz de cores.	- Custo das folhas papel	- Sala de Convívio.
	- Dia de Santo Amaro	- Visitar a Feira Santo Amaro (junto aos castelos de Ourém)	-Comemora-se a dia 15 de janeiro	- Manter a tradição, recordar hábito antigo.	- Cadeiras; - Carrinhas; - Colaboradoras; - Lanche.	- Custo da deslocação.	- Santo Amaro: Ourém
	- Dia Mundial do Queijo	- Tostas Mistas	- Comemora-se a dia 20 de janeiro	- Atelier de Culinária; - Proporcionar um lanche diferente; - Proporcionar um	- Ingredientes para confeccionar as tostas; - Tostadeira.	- Custo dos ingredientes	- Sala de Convívio

				espaço de interação e convívio entre os utentes; - Promover o saber-fazer e o espírito de grupo.			
- Dia da Escrita à Mão	- Escrever uma “carta” à mão.	- Comemora-se a dia 23 de janeiro	- Estimular a memória, a linguagem, - Promover a motricidade fina e a partilha entre o grupo.	- Canetas; - Folhas,	- Custo do papel e canetas.	- Sala de Convívio.	
- Dia Internacional do puzzle	- Dinâmica de Grupo “Jogos de puzzles”	- Comemora-se dia 29 de janeiro.	- Estimular a motricidade fina e a destreza; - Construir puzzles.	- Puzzles; - Cadeiras; - Mesas;	- Não tem custos.	- Sala de Convívio.	
- Dia da Nossa Senhora das Candeias	- Visitar a Feira do Adro	- Comemora-se dia 2 fevereiro.	- Proporcionar um dia diferente aos utentes; - Promover hábitos e costumes antigos;	- Carrinhas; - Colaboradoras; - Cadeira de rodas.	- Custo do transporte/deslocação.		

- Dia Mundial da Nutella	- Dinâmica Grupo “Festa do Chocolate”	- Comemora-se dia 5 de fevereiro.	- Estimular a criatividade; - Estimular a motricidade fina e a destreza; - Partilha entre o grupo.	- Ingredientes necessários para confeccionar croissant de chocolate; - Utensílios de cozinha e luvas; - Material adequado de acordo com higiene e segurança dos utentes; - Forno.	- Tem o custo da massa folhada e chocolate.	- Sala de Convívio; - Cozinha
	- Dia de São Valentim	-14 de fevereiro.	- Fomentar a partilha e expressão de sentimentos; - Estimular a destreza manual, a criatividade e a imaginação; - Promover a afetividade e a amizade; - Celebrar data festiva; - Decorar mesas ao almoço alusivas à	- Atelier de artes plásticas.	- Tem os custos de algum material para decorar a mesa (material aproveitado do ano passado)	- Sala de Convívio

Fevereiro

			temática.			
- Carnaval	- Desfile Carnaval na Vila do Olival	- 14 de fevereiro	- Promover hábitos e costumes antigos; - Promover atividades Intergeracionais; - Celebrar data festiva; - Participar no desfile com crianças da Freguesia.	- Música alusiva à temática. - Lanche; - Realização da decoração (realizado no atelier de artes plásticas e de costura); - Material para decorar a carrinha transporte.	- Custo de algum material para decorar os fatos carnavales; - Custo do material para enfeitar a carrinha transporte.	- Vila Olival;
- Desfile Carnaval	- Desfile Carnaval no Centro de Negócios de Ourém	- 16 fevereiro	- Promover hábitos e costumes antigos; - Celebrar data festiva; - Desfile no Centro de Negócios de Ourém.	- Música alusiva à temática. - Lanche; - Realização da decoração (realizado no atelier de artes plásticas e de costura)	- Tem o custo do transporte e lanche dos utentes	- Centro de Negócios de Ourém.
- Dia do Pensamento	- Recolha frases “O que gostariam ainda de fazer os nossos idosos”	-Comemora-se dia 22 de fevereiro, mas será realizado noutra data.	- Fomentar a partilha e expressão de sentimentos, sonhos; - Celebrar data festiva.	- Cadeiras; - Folhas, cola, tesouras e canetas; - Cartão; - Ardósia; - Giz.	- Tem o custo de algum material, se for necessário adquirir.	- Sala de Convívio

	- Dia da geografia de Portugal	- Projetar Mapa de Portugal	- 25 fevereiro	- Autonomia e participação; - Promover a estimulação cognitiva.	- Retroprojetor; - Computador.	- Não tem custos.	- Sala de Convívio
Março	- Dia da Mulher	-Dia da Sessão de beleza	-8 de março, mas será celebrado dia 6 março.	- Celebrar data festiva; - Estimular a autoestima; - Promover o cuidado e acarinhhar as utentes; - Promover um almoço e lanche diferente	- Lanche; - Decoração alusiva ao tema (cartolinas, canetas, etc. - Telemóvel;	- Custos da decoração mesas; - Custos do material de desgaste para oferta de lembrança.	- Sala de convívio.
	- Dia do Pai	- Distribuição de Lembranças (realizadas no atelier de artes plásticas)	- 19 de março	- Celebrar a data festiva; - Oferta de brinde.	- Decorar o espaço alusivo ao tema; - Decorar refeitório; - Preparar as lembranças no atelier de artes plásticas.	- Custos da decoração mesas; - Custos do material de desgaste para oferta de lembrança.	-Sala de Convívio

- Dia Mundial da Árvore	- Plantar plantas	- 21 de março, mas realiza -se a 20 março.	- Recordar velhos hábitos; - Proporcionar um dia diferente aos utentes; - Promover a participação dos utentes; - Cuidar das flores, poder de responsabilidade.	- Utensílios para realizar a tarefa; - Flor ou árvore para plantar.	- Custo do transporte; - Lanche.	- Exterior
- Dia Mundial do Teatro	- Assistir a uma peça de teatro	- 27 março	- Proporcionar um dia diferente aos utentes; - Promover a estimulação cognitiva.	- Retroprojektor; - Filme ou peça de teatro.	- Não tem custos.	-Sala de Convívio
- Dia Nacional do Estudante	- Visitar Centro Escolar	- 24 março	- Promover o convívio com as crianças; - Proporcionar momentos de alegria e descontração; - Combater o sedentarismo.	- Cadeira de rodas; - Carrinhas, - Colaboradoras.	- Tem custo da deslocação; - Lanche.	- Centro Escolar
- Páscoa	- Celebração da	- 2 de abril	- Promover o bem-	- Realização da ornamentação e	- Custo do	-Sala de

Abril		data festiva.		estar espiritual e prática da oração; - Celebrar a data festiva.	lembranças (realizado no atelier de artes plásticas e de costura) - Preparar a sala adequada à temática; - Visualização da Eucaristia na televisão.	brinde com amêndoas	Convívio
	- Dia da Atividade Física	- Ginástica com professor Marcelo	- 6 de abril	- Promover a prática do exercício Físico; - Promover o bem-estar físico e psíquico; - Combater o sedentarismo e desenvolver as suas capacidades físicas.	- Adquirir material para a realização dos jogos.	- Custo do transporte dos utentes ao exterior; - Lanche.	- Exterior ou Sala de Convívio
	- Dia do Beijo	-Atelier de Artes Plásticas com a realização de “Beijinhos”	-13 de abril.	- Recordar e manter tradições; - Promover o convívio com as crianças; - Proporcionar momentos de alegria e	- Cartolina, palitos, tesoura, cola, canetas filtro, material de desgaste, etc	- Tem custos de algum material que possa surgir.	- Sala de Convívio.

				descontração; - Estimular a motricidade fina e a criatividade.				
- Dia Mundial da Voz	- Cantar músicas para crianças.	- 16 de abril		- Estimular a memória; - Promover o convívio Intergeracional.	- Material adequado para efetuar a atividade, com as respectivas músicas; - Carrinhas; - Cadeira de rodas; - Colaboradoras.	- Custo da impressão da letra da música; - Possível custo da deslocação.	- Exterior ou Sala de convívio	
- Dia Mundial do Livro	- Leitura de um conto	- 23 de abril		- Estimular a memória; - Desenvolver o gosto pela leitura; - Promover o convívio Intergeracional.	- Livro; - Carrinhas; - Cadeira de rodas; - Colaboradoras	- Possível custo da deslocação.	-Sala de Convívio ou Exterior.	
- Dia da Liberdade	-Visualização do filme “ Non ou a Vã Glória de Mandar”	-25 de abril, será realizado no dia anterior.		- Estimular a memória; - Recordar tempos antigos; - Estimular a memória;	-Computador; -Retroprojektor; - Televisão.	- Não tem custo	- Sala de Convívio	
- Dia da Mãe	-Distribuição de	- 3 de maio, será		- Oferta brinde;	- Decorar o		- Sala de	

Maio	Lembranças (realizadas no atelier de artes plásticas)	realizado a 30 de abril.	- Celebrar a data festiva.	espaço alusivo ao tema; - Preparar as lembranças no atelier de artes plásticas.	- Tem os custos do material necessário para as lembranças.	Convívio
	- Dia Internacional da Guarda Republicana de Ourém	- 4 de maio, poderá ser realizado em outra data a definir.	- Conhecer a utilidade da Instituição, - Fazer uma atividade diferenciada. - Proporcionar uma experiência única na vida dos utentes.	- Carrinhas; - Cadeira de rodas; - Lanche; - Colaboradores.	- Custo da deslocação.	- Exterior: ainda a definir
	-Dia Mundial do Cocktail	- 13 de maio	- Fazer uma atividade diferenciada. - Proporcionar uma experiência diferente; - Celebrar a data festiva.	- Decorar o espaço alusivo ao tema; - Preparar Cocktail.	- Custo dos ingredientes para realizar a atividade.	-Sala de Convívio
	- Dia da Ascensão do Senhor: “Festa da Espiga”	-14 de maio	- Manter a tradição, recordar hábito antigo; - Estimular a motricidade fina e a criatividade.	- Flores alusivas à temática. - Carrinha; - Colaboradoras.	- Custo da deslocação.	- Exterior: recolha das flores.

				- Estimular a memória e tempos antigos.				
	- Visitar a Feira de Leiria	- Data a definir		- Manter a tradição, recordar costumes antigos; - Proporcionar aos utentes momentos de lazer e descontração; - Proporcionar um dia diferente a todos os utentes; - Despoletar emoções e sentimentos.	- Carrinhas; - Cadeira de rodas; - Colaboradores; - Farturas.	- Custo da deslocação. - Custo das farturas.	- Leiria.	
	-Feira de Maio - Leiria							
	- Dia Internacional dos Museus	- 18 de maio	- Visitar um museu	- Proporcionar um dia diferente a todos os utentes; - Eternizar momentos.	- Carrinhas; - Cadeira de rodas; - Colaboradoras.	- Custo da deslocação.	- A defenir	
	-Dia Mundial da Criança	1 de junho	- Convívio Intergeracional	- Promover atividades Intergeracionais; - Celebrar data festiva; - Eternizar momentos.	- Carrinhas; - Cadeira de rodas; - Colaboradoras.	- Custo da deslocação.	Sala convívio ou exterior.	
Junho	- Dia mundial dos	- 8 de junho	- Passeio pelas	- Eternizar	- Lanche;	- Custo da	- Praia a	

oceanos	praias		momentos; - Proporcionar um dia diferente a todos os utentes; - Despoletar emoções e sentimentos.	- Gelados; - Carrinhas; - Colaboradoras; - Cadeira de Rodas.	deslocação; - Custo do lanche.	definir
	- Visitar recinto da festa	- Data a definir	- Proporcionar um dia diferente a todos os utentes; - Despoletar emoções e sentimentos; - Manter a tradição, recordar costumes antigos; - Eternizar momentos.	- Carrinhas; - Cadeira de rodas; - Colaboradoras.	- Custo da deslocação; - Custo do lanche.	- Ourém
	- Festa da Cidade - Ourém					
Julho	- Passeio pelas praias	- Datas a definir	- Proporcionar um dia diferente a todos os utentes; - Despoletar emoções e sentimentos; - Proporcionar momentos de lazer e descontração; - Eternizar momentos.	- Lanche; - Gelados; - Carrinhas; - Colaboradoras; - Cadeira de Rodas.	- Custo da deslocação; - Custo do lanche.	- São Pedro de Moel, Vieira e/ou Pedrogão
	- Época Balnear					

	- Dia dos Avós	- Convidar as crianças do ATL Olival e/ou creche do CASO a preparem uma surpresa aos “Avós”.	-26 de julho	- Fomentar laços familiares e de partilha; - Promover o convívio entre “Avós e Netos”; - Eternizar momentos	- Máquina fotográfica; - Papel; - Carrinhas; - Cadeira de rodas; - Colaboradoras.	- Custo da deslocação; - Custo do lanche.	- ATL Centro Escolar do Olival/ ou Creche d’Aldeia.
Agosto	- Passeio ao Parque Merendas da Freixianda	- Proporcionar um passeio ao parque de merendas.	- 7 de agosto	- Proporcionar um dia diferente a todos os utentes; - Despoletar emoções e sentimentos; - Proporcionar momentos de lazer e descontração; - Eternizar momentos.	- Carrinhas; - Colaboradoras; - Lanche; - Cadeiras de rodas.	- Custo do lanche. - Custo do transporte dos utentes ao exterior.	- Parque de Merendas da Freixianda
	- Dia da Fotografia	- Passeio ao Jardim de Ourém	-19 de agosto.	- Sessão fotográfica no jardim - Proporcionar um dia diferente a todos os utentes; - Despoletar emoções e sentimentos; - Eternizar momentos.	- Lanche; - Carrinhas; - Cadeira de rodas; - Colaboradoras.	- Custo do lanche. - Custo do transporte dos utentes ao exterior.	-Jardim de Ourém.
	-Dia do Coração	- Rastreio da	-29 de setembro.	-Fomentar a	- Aparelho da	- Custo do	- Sala

Setembro	Tensão Arterial		prática; - Prevenir novos problemas de saúde; - Alertar para sinais de alerta e para uma alimentação cuidada.	Tensão Arterial; - Oxímetro - Colaboradora.	material de desgaste.	Convívio
Outubro		- Dia Internacional do Idoso	- Almoço alusivo ao Dia do Idoso. - 1 de outubro.	- Televisão; - Computador; - Retroprojektor; - Colaboradores.	- Custo da decoração das mesas.	- Sala Convívio
	- Comemoração do Dia Internacional do IDOSO	- Atividade a definir pelo Município.	- Data a definir pelo Município (outubro)	- Carrinhas; - Colaboradoras; - Lanche.	- Custo da deslocação dos utensílios; - Custo do lanche.	- Local a definir
	- Dia da Alimentação	- “Master Chef Sénior”	- 16 de outubro	- Formar equipa; - Decidir receitas fáceis a executar e escolher ingredientes; - Utensílio de	- Custo dos ingredientes.	- Sala de Convívio; - Cozinha

					cozinha adequada para confeccionar; - Luvas e aventais, outros.	
	- Halloween	- Decoração da sala “Dia das Bruxas”	-31 de Outubro	-Promover o Convívio; -Comemorar a data.	-Realizar decoração e disfarces no Atelier de Artes Plásticas; - Sistema de som; -Lanche temático.	-Custo dos materiais para realizar a atividade. -Sala de Convívio.
Novembro	-Dia de Todos os Santos	- Confeção de Bolinhos	-1 de Novembro será dinamizada em outra data mais adequada, (antes da data comemorativa)	-Desenvolver a motricidade fina; - Realizar saquinhos para colocar bolinhos; - Realizar saquinhos para oferecer às crianças; -Recordar tradições.	- Utensílios de cozinha, luvas e aventais; - Ingredientes necessários para confeccionar os bolinhos.	- Cozinha e Sala de Convívio.
		-Visualização de um filme ou ida ao cinema.	-5 de Novembro (poderá ser dinamizada numa data mais adequada).	- Recordar filme antigo; - Estimular a memória.	- Televisão; -Filme; -Computador ou telemóvel; -Pipocas/bolachas.	-Sala de Convívio.
	-Época Natalícia	-Montagem de	-Durante o mês de	- Assinalar a data	-Materiais	-Custo dos
Dezembro						-Instituição

	Enfeites de Natal (árvore de Natal, decorações realizadas no atelier de artes plásticas)	Dezembro, início no dia 1.	festiva; - Decorar o espaço e recordar hábito antigo; - Criar momentos de convívio e viver o verdadeiro espírito natalício; - Estimular a memória.	diversos para a realização dos trabalhos.	materiais para realizar a atividade.	
-Festa de Natal	-Festa de Natal para utentes.	-Data a definir	- Celebrar a época natalícia; - Sensibilizar os utentes para a época festiva; - Promover o convívio.	- Preparar o espaço; - Lanche Partilhado.	- Custo dos materiais para realizar a atividade; - Custo dos materiais para realizar a atividade.	-Sala de Convívio ou refeitório.

4. Conclusão

Este plano teve como objetivo, que a animação seja um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa, valorizando assim as suas competências, seus saberes e culturas dos mesmos. No entanto, é importante conhecer os idosos, as suas características pessoais, capacidades, dificuldades e gostos.

A execução das atividades poderá ser influenciada por fatores externos e/ou internos, suscetíveis de condicionar a seu desenvolvimento normal, pelo que, ao longo do ano, poderão ser adotadas algumas alterações que venham a revelar-se necessárias, de acordo com os acontecimentos não programados, em função do desenvolvimento do dia-a-dia dos utentes e com novas atividades, provenientes das parcerias estabelecidas na comunidade, quer formais como informais. A realização deste plano passa sempre, em grande parte, pelo esforço e pela vontade de todos que trabalham nesta resposta social.

“Os idosos são uma grande fonte de sabedoria, adquirida pelas suas vivências e trabalho ao longo das suas vidas” (Jacob, 2007 p.34)

Olival, Novembro de 2026
A Equipa Técnica

Carina Dias (Animadora Sociocultural)	Ana Cristina (Diretora Técnica)	Sandra Lopes (Técnica)
--	------------------------------------	---------------------------