



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2025

PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAL PAS

ANO DE 2025



Índice

1- Introdução.....	3
2- As Atividades de Animação.....	4
3- Plano Anual de Atividades 2025.....	6
3.1- Atividades que a Instituição pretende desenvolver de carácter semanal, quinzenal ou mensal	6
3.2- Outras Atividades Socioculturais que a Instituição pretende desenvolver para o ano de 2025.....	9
4- Conclusão.....	23



1 - Introdução

A animação com idosos é de extrema importância, pois os idosos beneficiam o nível da qualidade e bem-estar, assim como contribui para uma maior autonomia e comunicação, mesmo em situações de fragilidade e dependência, pois, o idoso tende a entrar num estado de inatividade, sentindo-se muitas vezes inútil e pouco valorizado. Como diz Heryv, (2001,11) “*A importância da animação social das pessoas mais velhas é facilitar a sua inserção na sociedade, a sua participação na vida social e, sobretudo, permitir-lhes desempenhar um papel, inclusive, reactivar papéis sociais.*” Daí que, o presente Plano de Atividades de Animação Sociocultural para 2025, pretende realizar actividades com os seniores que promovam um envelhecimento ativo e saudável, estimulando a manutenção das suas capacidades e competências, procurando prevenir ou retardar o declínio das faculdades mentais e motoras. A realização de atividades com e para os utentes tem como objetivo proporcionar uma vida mais ativa e mais criativa, bem como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, aumento da sua autoestima, combate da solidão e o isolamento, desenvolvendo a sua autonomia pessoal.

A planificação de atividades pretende a ocupação do utente e o seu envolvimento nas várias atividades, para que este possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação, sentindo-se um elemento ativo no grupo.



2- As Atividades de Animação:

As Atividades constantes no presente Plano de Atividades são atividades de:

- **Estimulação cognitiva:** A estimulação cognitiva implica a utilização de atividades destinadas a estimular o pensamento, a memória e a interação social, a fim de retardar o agravamento dos sintomas do envelhecimento e eventualmente do surgimento da demência. As atividades de Estimulação cognitivas, estimulam a atenção e concentração, memória, orientação espacial- temporal, imagem corporal, cálculo, linguagem, conhecimento, expressão corporal, capacidade de comunicação, sentido de utilidade, humor e lazer. São exemplos de alguns jogos/ atividades a resolução de problemas, Puzzles, Sopas de Letras, Jogos de memória, Quebra-Cabeças, Perguntas de cultura Geral, Jogos de Palavras, Leitura e Escrita entre outros.

- **Atividades Lúdicas:** São atividades adaptadas à população sénior de acordo com as suas capacidades motoras e participativas. O principal objetivo das atividades lúdicas é divertir as pessoas e o grupo, ocupando o seu tempo livre, promovendo o convívio, a alegria e a partilha.

Principais benefícios:

- * Promove o bem estar;
- * Melhoria do equilíbrio;
- * Velocidade de Reação e força muscular;
- * Diminuição de ansiedade;
- * Atenua sintomas depressivos;



São exemplos de atividades Lúdicas, Bailes, Festas temáticas, visitas culturais, Turismo Sénior, Atelier de Culinária, Atelier de Ciência, Jogos de Magia/ Ilusionismo, Jogos e Rábulas, acesso à Internet, Atividades de desporto e recreio.

- **Atividades intergeracionais:** contribuem para a minimizar problemas de saúde e problemas sociais como o isolamento e solidão para além de querer fomentar as relações entre gerações.

- **Atividade física:** realizada com regularidade, é uma das principais bases para a manutenção da saúde, em qualquer idade em especial na população Sénior. A sua prática regular traz imensos benefícios nomeadamente a nível cardíaco, respiratório, coordenação motora, equilíbrio, auto estima e bem estar.

Exemplo de atividade física, caminhadas bóccia e ginástica de manutenção.



3-Plano Anual de Atividades 2025

- Atividades que a Instituição pretende desenvolver de carácter semanal, quinzenal ou mensal são elas:

Objetivos	Atividades	Descrição	Periodicidade	Recursos humanos
* Manter / melhorar as capacidades funcionais, através da estimulação das funções neuro-esqueléticas e sensoriais.	Atividade Física	Caminhadas Ginástica de Manutenção Boccia	5 Vezes por semana	Animadora e/ou Ajudante de Ação Direta
* Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio. * Combater o sedentarismo mental	Vamos trabalhar a Mente	Exercícios de raciocínio Jogos de concentração e memorização Quebra-cabeças	3 Vezes por semana	Animadora e/ou Ajudante de Ação Direta
* Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão plástica * Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora. * Realizar actividades criativas e lúdicas. * Incrementar a participação activa dos idosos	Expressão Artística / Plástica	Pinturas Colagens Trabalhos manuais	2 Vezes por semana	Animadora e/ou Ajudante de Ação Direta



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2025

<ul style="list-style-type: none">* Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora* Incrementar a participação activa dos idosos	Vamos Decorar a ARPIPF	Elaborar com as utentes do Centro de Dia vários trabalhos de crochê de forma a revestir os pilares exteriores da sala de Centro de Dia	2 vezes por semana	Animadora e/ou Ajudante de Ação Direta
<ul style="list-style-type: none">* Criar tardes de lazer e conhecimento.* Desenvolver a atenção e a memória* Favorecer as relações de grupo	Cine-salão	Visionamento de filmes ou documentários	1 vez por mês	Animadora e/ou Ajudante de Ação Direta
<ul style="list-style-type: none">* Criar consciência da época do ano.* Momentos de criatividade e imaginação	Comemorações das Estações do Ano	Elaborações de painéis, telas e quadras alusivas à época	Pontual	Animadora e/ou Ajudante de Ação Direta
<ul style="list-style-type: none">* Promover o convívio entre os clientes.* Estimular o raciocínio, memória, concentração e a capacidade criativa	Actividades lúdicas e recreativas	Jogos de mesa Jogos tradicionais Decoração do espaço com diversos trabalhos	Mensal	Animadora e/ou Ajudante de Ação Direta
<ul style="list-style-type: none">* Partilhar receitas e memórias de cada cliente	Atelier de culinária	Confecção de sobremesas e bolos	Mensal	Animadora e/ou Ajudante de Ação Direta



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2025

[Handwritten signature]
S.E.

<ul style="list-style-type: none">* Valorização da interacção intergeracional.* Promover o respeito entre gerações	Projecto "Brigada Solidarius" com alunos da Escola Carlos Ribeiro	Actividades várias das crianças/Jovens com os seniores	Mensal	Animadora e/ou Ajudante de Ação Direta Professora e Jovens da Escola Carlos Ribeiro
<ul style="list-style-type: none">* Valorização da interacção intergeracional.* Promover e transmitir saberes dos mais velhos para os mais novos* Sensibilizar as crianças para a prática da horticultura, ensinar as crianças a semear/ plantar/ colher.* Sensibilizar as crianças para a prática da alimentação saudável	Horta Pedagógica com crianças do ATL da EB1 de Pinhal dos Frades	Plantar / Semear / Colher	De quinze em quinze dias	Animadora e/ou Ajudante de Ação Direta Ajudante de Ação Educativa e crianças da EB1
<ul style="list-style-type: none">* Promover a leitura e estimular a criatividade* Desenvolver a atenção, memória e o raciocínio	Hora do Conto	Contar história / lenda conversas alusivos á história	2 vezes por semana	Animadora e/ou Ajudante de Ação Direta E Voluntária



As Atividades decorrerão de segunda a sexta, das 10h30 às 12h15m e das 13h30 às 15h30 e poderão participar todos os utentes do Centro de Dia. Sendo que esporadicamente existirão atividades destinadas também a sócios.

3.2- Outras Atividades Socioculturais que a Instituição pretende desenvolver para o ano de 2025:

	Dia	Actividade	Desenvolvimento da Actividade	Objectivos	Recursos Materiais	Recursos Humanos
Janeiro	06	Dia dos Reis	Elaboração de coroas Decorativas do Dia dos Reis	*Estimular a sensibilidade táctil; *Estimular a concentração e a criatividade; *Proporcionar momentos de convívio.	Papel Tesoura Material de Decoração	Animadora uteses
	23	Dia da Escrita à Mão	Elaboração de fichas de estimulação cognitiva	*Estimular a concentração e a destreza cognitiva e manual	Tela Computador	Animadora uteses



	29	Dia Mundial do Puzzle	Realizar um Puzzle	*Estimular a destreza cognitiva e manual	Puzzle	Animadora utentes
	31	Dia Mundial do Mágico	Visionar videos de magia	*Estimular a criatividade e o convívio	Material de magia	Animadora utentes
Fevereiro	05	Dia Mundial da Nutela	Confeccionar Crepes de Nutela	*Promover a partilha e o convívio	Material para confeccionar os crepes e Nutella	Animadora utentes
	13	Dia da Rádio	Convidar a rádio RDS a fazer uma emissão em direto da Instituição: Ou Entrar em contacto com uma rádio Nacional e os idosos deixarem mensagem a desejar um Feliz dia da Rádio	* Proporcionar ao utente um dia diferente, num local diferente. * Conhecer a importância de uma estação de rádio.	Material diverso	Animadora utentes Ajudante de ação Direta Voluntária



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2025

	14	Dia do amor e dos afetos	Fazer postais para festejar o amor e cada utente irá entregar a um amigo secreto	* Trabalhar a motricidade e a criatividade * Reforçar laços de amizade	Papel Tintas Canetas Cartolinas	Animadora utentes Ajudante de ação Direta Voluntária
Março	3	Dia de Carnaval	Ajudar os utentes a mascararem-se e realizar um pequeno desfile de manhã nas ruas de Pinhal dos Frades Baile de Carnaval	* Promover o convívio e o lazer * Incrementar a participação activa dos idosos.	Cartazes para divulgar	Animadora utentes Organista Ajudante de ação Direta Voluntária
	8	Dia Internacional da Mulher	Realizar com os clientes pequenas lembranças para entregar às mulheres utentes e sócias. Tarde Cultural Convidar um grupo para animar a tarde	* Estimular o trabalho em equipa * Aproximar os idosos * Promover o bem estar e a autoestima * Promover o convívio e o lazer	Materiais Diversos	Animadora utentes Voluntárias Ajudante de ação Direta



14	Dia da incontinência urinária	Sessão sobre incontinência Convidar enfermeira ou farmacêutica a falar sobre o tema	* Alterar o tabu que existe quando se fala do tema * Conscientizar os utentes para o problema que os afeta e soluções para o mesmo;	Projetor, mesa, cadeiras	Animadora utentes Voluntárias Ajudante de ação Direta Enfermeira/ farmacêutica
19	Dia do Pai	Mensagem para os filhos Gravação de Testemunhos	* Estimular a memória; * Valorizar épocas/dias temáticos com interesse para os clientes; * Promover momentos de Partilha.	Materiais Diversos	Animadora utentes Voluntárias Ajudante de ação Direta
20	Equinócio da Primavera	Primavera a Chegar Construção de um painel com elementos da natureza flores, folhas, entre outras	* Desenvolver a motricidade fina; * Estimular a criatividade; * Promover momentos de Partilha.	Materiais Diversos	Animadora utentes Voluntárias Ajudante de ação Direta



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2025

	21	Dia Mundial da Marioneta	Visita virtual ao museu da Marioneta https://www.museudam Marioneta.pt/pl/vista-virtual/	*Estimular a criatividade; * Promover o convívio e o lazer * Promover novas experiências	Computador Tela e Projector;	Animadora utentes Voluntárias Ajudante de ação Direta
	27	Dia Mundial do Teatro	Convidar um grupo de Teatro para vir atuar na Instituição	*Estimular a criatividade e a imaginação; * Promover o convívio e o lazer	Materiais vários	Animadora utentes Voluntárias Ajudante de ação Direta Elementos do Teatro
Abril	1	Dia das Mentiras	Jogo quizz da Mentira ou verdade	*Estimular a criatividade e a imaginação; * Promover o convívio e o lazer	Materiais vários	Animadora utentes Voluntárias Ajudante de ação Direta
	16	Dia Mundial da Voz	Tarde de Karaoke	* Consciencializar sobre a importância da importância da Voz	Computador Tela Projector Microfone Coluna de som	Animadora utentes



18	Dia Internacional dos Monumentos	Visitar os Moinhos de Marés em Corroios	*Estimular a criatividade e a imaginação * Criar tardes de lazer e conhecimento. * Desenvolver a atenção e a memória * Favorecer as relações de grupo	2 viaturas	Animadora Ajudante de Ação Direta utentes
20	Páscoa	Elaborar um envolvero decorado para encher de amendoas ou ovinhos da páscoa para oferecer a cada utente da Instituição De tarde, caça ao ovo da páscoa pela Instituição	*Valorizar épocas/dias temáticos com interesse para os clientes; * Estimular o trabalho em equipa; *Treinar a motricidade fina; *Estimular a criatividade e a imaginação	Materiais vários	Animadora e/ou Ajudantes de Ação Direta utentes
23	Dia Mundial do livro	Leitura de livro e conversas sobre a importância da leitura	*Promover o gosto pela leitura e estimular a criatividade	Livro	Animadora utentes



	25	Revolução dos Cravos	Conversas com os clientes acerca "Onde estava eu no 25 de Abril" Construção do painel alusivo ao tema Visionamento de Filme "Capitães de Abril"	* Recordar o 25 de Abril de 1974 de modo a treinar a memória * Estimular a criatividade e a imaginação * Criar tardes de lazer e conhecimento. * Desenvolver a atenção e a memória * Favorecer as relações de grupo	Papel Caneta Papel de cenário Projetor, tela, computador e projetor	Animadora e ou ajudantes de Ação Direta utentes
	29	Dia Mundial da Dança	Visionar um vídeo de um musical ou convidar um grupo de dança a atuar na Instituição	* Criar tardes de lazer e conhecimento	Materiais vários	Animadora e ou ajudantes de Ação Direta utentes
Junho	9	Celebração do dia de Portugal	Fazer a bandeira de Portugal e dar a conhecer o seu significado	* Estimular a memória relembrando tradições e conhecimentos. * Desenvolver a motricidade fina	Canetas Lápis Papel de cenário	Animadora utentes



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2025

	12	Comemoração do Santo Antônio	Contar a História de Santo Antônio Realizar pequeno Arraial	*Promover o convívio e a amizade	Coluna e computador	Animadora utentes
Julho	7	Dia Mundial do Chocolate	Fazer uma pequena sobremesa de chocolate com os utentes, para à tarde provarem no lanche	* Proporcionar momentos de partilha e fomentar o trabalho em equipa	Ingredientes para o bolo	Animadora utentes Ajudantes de Ação Direta
	10	Dia Mundial da Pizza	Fazer Pizza com os utentes	* Proporcionar momentos de partilha e fomentar o trabalho em equipa	Materiais Diversos	Animadora utentes Voluntárias Ajudante de ação Direta
	26	Festejar o dia Mundial dos Avós	Celebrar o dia dos Avós no Parque do Serrado	* Proporcionar momentos de convívio entre idosos e crianças	Viatura	Animadora utentes Motorista



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2025

Agosto	8	Dia do Gato	Visualização de um filme sobre gatos	* Promover o convívio e o lazer e o respeito pelos animais	Tela Computador	Animadora utentes
Setembro	21	Outono	Atelier das artes	* Desenvolver a motricidade fina * Estimular a criatividade e a imaginação	Papel cenário Canelas pinturas Pinceis cola	Animadora utentes Voluntárias Ajudante de ação Direta
	29	Dia Mundial do Coração	Caminhada saudável por Pinhal dos Frades	* Motivar os clientes a fazer exercício físico		Animadora utentes
Outubro	1	Dia Internacional do Idoso	Manhã Gincana de jogos tradicionais portugueses Tarde Karaoke	* Fomentar momentos de convívio entre clientes * Proporcionar momentos musicais	Projector Tela Computador Mesas Cadeiras	Animadora utentes Sócios



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2025

Data a designar	Excursão a Fátima	Realizar passeios	* Proporcionar aos idosos momentos de lazer e descontração	Autocarro	Clientes Sócios Direcção		
7	Dia Nacional dos Castelos	Com o apoio do projecto e da internet fazer uma viagem pelos castelos de Portugal e gerar conversas acerca dos castelos onde vão passando	* Estimular a memória lembrando tradições e conhecimentos	Projector Tela Computador Mesas Cadeiras	Animadora utentes		
Data a designar	“Dos 7 aos 70”	Jogos tradicionais com idosos do Centro de Dia e duas turmas do 2º ano da EBI de Pinhal dos Frades	* Promover a intergeracionalidade o convívio entre as crianças e os idosos	Jogos Tradicionais	Animadora utentes		



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2025

	Data a designar	Tarde de Fados	Promover tarde de fados para angariação de fundos, para a conta solidária	* Promover o convívio entre os clientes e sócios desfrutarem de momentos musicais	Cadeiras	Animadora utentes Sócios Fadistas
	Data a designar	Caminhada Sénior	Realizar uma caminhada com o apoio da Autarquia e da Professora de Ginástica Sénior	* Sensibilizar os idosos para a importância do exercício físico e caminhadas	Material diverso	Animadora utentes Sócios Professora de Ginástica Representante da Autarquia



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2025

	29	Dia Mundial do AVC	Ação de sensibilização para a saúde e bem-estar na terceira idade – Convidar ECCI Seixal	* Sensibilizar os idosos para a prática da vida saudável	Projector Tela Computador Cadeiras	Animadora utentes Sócios Enfermeira Convidada
	31	Halloween	Enfeitar a sala do Centro de Dia Ajudar os utentes a caracterizarem-se para este dia. Baile de halloween	* Promover a criatividade e reforçar relações de amizade * Proporcionar momentos musicais.	Material diverso	Animadora utentes Voluntários Ajudantes de Ação Direta
Novembro	12	São Martinho	Comemoração do Magusto da Instituição	* Manter a tradição e fomentar o convívio	Castanhas Cadeiras Mesas	Animadora Clientes Sócios
	14	Dia Mundial dos Diabetes	Workshop sobre a Diabetes – Convidar Farmaceutica	* Sensibilizar os idosos para a Diabetes e os cuidados a ter com a mesma	Projector Tela Computador Cadeiras	Animadora utentes Sócios Farmacêutica



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2025

	14	Aniversário do Grupo Coral da Instituição “Laços de Ternura”	Atuação do Grupo coral e grupo convidado	*Promover momentos musicais e de convívio	Sala de Centro de Dia	Animadora utentes Sócios Elementos dos grupos corais
	20	Dia do Pijama	Utentes vêm de Pijama Elaboração da árvore dos sonhos	*Proporcionar momentos de partilha e fomentar o trabalho em equipa *Fomentar a criatividade e a imaginação	Material diverso	Animadora utentes Voluntários Ajudantes de Ação Direta
Dezembro	4	Dia da Bolacha	Fazer bolachas	* Proporcionar momentos de partilha e fomentar o trabalho em equipa	Material diverso	Animadora Ajudantes de Ação Direta utentes



Plano de Atividades Sociocultural – PAS - Ano de 2025

	Data a designar	Visita à Aldeia Natal do Seixal	Visitar a Aldeia Natal do Seixal	*Proporcionar momentos de convívio e de partilha Reforçar laços de amizade	Viaturas	Animadora utentes Voluntários Ajudantes de Ação Direta
	Data a designar	Festa de Natal	Festa de Natal com os idosos. Actuação dos Utentes de Centro de Dia	* Sensibilizar para os valores humanos e familiares da época. * Fomentar o convívio e os laços sociais * Partilhar a alegria do Natal	Cadeiras Mesas	Animadora utentes Sócios Equipa da ARPIPF



4- Conclusão

O Plano de Atividades de Animação Sociocultural da Associação de Reformados Pensionistas e Idosos de Pinhal dos Frades, pretende ser um documento orientador do trabalho a desenvolver na área da animação sociocultural. É importante salientar que ao longo do ano pode ser introduzido no presente plano outras atividades ou iniciativas que não constem no mesmo, mas que entendemos ser relevantes para os nossos utentes.

As atividades propostas incidem em várias áreas nomeadamente na estimulação cognitiva, nas atividades lúdicas, nas atividades intergeracionais e na atividade física, procurando fomentar nos utentes a sua autonomia, a auto estima e a melhoria da relação com o outro. Em suma, pretende-se dar vida aos anos dos nossos utentes, isto é que através das atividades propostas os nossos seniores mantenham e/ou retomem o entusiasmo pela vida.