



Handwritten signatures and initials in blue ink, including the name 'Rodrigues'.

Animação Sociocultural

Plano de Atividades 2025

Respostas Sociais

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)

Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)





Regular
A
J

Índice

Nota Introdutória	3
Objetivos Gerais do Lar de São José: missão, visão, valores	4
Objetivos Específicos	4
Animação Sociocultural	5
Conclusão	6
Anexos	7



Handwritten signature and date: 11/04/2025

Nota Introdutória

O presente Plano de Atividades de Animação Sociocultural, elaborado pela Animadora Sociocultural, de acordo com os critérios estabelecidos pelo Lar de São José, servirá como um documento indispensável à Animação, não obstante a sua relevância para os demais setores.

Os objetivos constantes deste plano de atividades foram definidos, tendo por base os recursos técnicos, humanos e financeiros do Lar de São José, de acordo com as características dos destinatários.

Após a sua aprovação, este documento encontrar-se-á de livre acesso na portaria da Instituição para efeitos de consulta pelos clientes, respetivos familiares e representantes legais.



OBJETIVOS GERAIS DO LAR DE SÃO JOSÉ: MISSÃO, VISÃO, VALORES

A Instituição tem por objetivo promover uma cobertura assistencial progressiva às pessoas idosas e demais populações carenciadas, no âmbito da circunscrição concelhia e suas áreas de influência.

Tal cobertura compreende o alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, o fornecimento de alimentação, de cuidados de saúde, higiene e conforto, bem como a ocupação de tempos livres dos clientes através de atividades de Animação Sociocultural quer para os residentes da ERPI, quer para os clientes do SAD.

Missão

Promover a prestação de serviços à população idosa pautados pelo rigor, inovação, personalização e qualidade, com o objetivo de obter a satisfação dos nossos clientes e demais envolvidos.

Visão

Ser uma Instituição reconhecida pelos clientes, familiares e comunidade em geral como uma estrutura de referência nos cuidados a proporcionar à população sénior.

Valores

Ter como compromisso a excelência: Esforçar-nos-emos para superar as expectativas dos nossos clientes, oferecendo um serviço de excelência.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento;
- Promover um envelhecimento ativo e saudável;
- Promover a continuidade ou o restabelecimento das relações familiares;
- Potenciar a interação e integração social;
- Garantir e respeitar a independência, a individualidade, a privacidade e a livre expressão de opinião;
- Favorecer sentimentos de interação, autoestima e segurança;
- Proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial da pessoa idosa.



ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

Animação Sociocultural abrange um conjunto de práticas sociais a partir do conhecimento de uma realidade, que visa estimular os indivíduos para a sua participação com vista a tornarem-se agentes do seu próprio processo de desenvolvimento e da dinâmica global da vida social e política da comunidade em que estão integrados.

O animador sociocultural é aquele que é capaz de elaborar e executar um plano de intervenção adequado e adaptado, numa comunidade, instituição ou organismo, utilizando técnicas culturais, sociais, educativas, desportivas, recreativas e lúdicas. Deste modo, as principais funções do animador sociocultural são: função de sensibilização e/ou informação, socialização, adaptação e integração; função lúdica, recreativa com ocupação de tempos livres e lazer; função educativa e cultural através do desenvolvimento comunitário e cultural; função de regulação social através de reparação e conexão de disfunções socioculturais.

Tendo por base uma perspectiva multidisciplinar e integradora dos indivíduos e dos grupos, a Animação é um estímulo constante e permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa, que assenta nos seguintes objetivos:

- Valorizar e promover as competências, os saberes e a cultura da pessoa idosa;
- Ajudar a descobrir e/ou desenvolver capacidades e potencialidades;
- Contribuir e favorecer o bem-estar físico, emocional e social;
- Promover a autonomia e a auto-estima;
- Promover a comunicação;
- Fortalecer as relações interpessoais dos clientes;
- Desenvolver e estimular a criatividade dos clientes;
- Desenvolver competências necessárias para que os sujeitos sejam agentes e não meros espectadores passivos;
- Ajudar a pessoa idosa a encarar de forma positiva e adequada o seu envelhecimento como um processo natural e inerente ao ser humano;
- Organizar e desenvolver atividades de animação de forma a ocuparem os seus dias.

Para o efetivo cumprimento de todas as atividades de constam no presente plano previsto para 2025, temos orçamentado um valor total de 2.445Euros, sendo que destes, apenas 1.065 euros são referentes as atividades de Animação Sociocultural propriamente dita, isto é, para aquisição de materiais para festejar os dias comemorativos, para o desenvolvimento de atividades regulares e para o custo associado a passeios/visitas. Os restantes 1.3080Euros estão associados às prendas do Dia do Pai (80€), Dia da Mãe (130€), prendas de Natal (300€), ida ao Santuário de Fátima (600€) e custo associado à prática religiosa (270€).



CONCLUSÃO

O presente Plano de Animação Sociocultural foi desenhado tendo em conta os pressupostos do Envelhecimento Ativo e Saudável bem como o Direitos Pessoa Idosa. Este Plano tem por objetivo melhorar o serviço prestado aos clientes do Lar de São José. Pretende harmonizar as expetativas dos clientes e familiares com as da própria Instituição, com o intuito de fomentar um bom ambiente, promovendo o estabelecimento e a manutenção de vínculos entre os clientes de ambas as valências.

De forma a melhorar o serviço prestado aos nossos clientes, foram estabelecidas metas para as atividades de animação sociocultural de acordo com os objetivos específicos anteriormente expostos. As ações propostas têm como intento a estimulação física, psicológica e sensorial dos clientes, promovendo de igual modo o seu bem-estar biopsicossocial.

Nos anexos que se seguem apresentam-se as atividades bem como os indicadores de avaliação, metas, recursos humanos, materiais e financeiros de cada uma.

Graça Aguilar
Animadora Sociocultural



Cronograma/Diagrama de Gantt

Atividades a desenvolver		Meses do ano											
		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
DIAS COMEMORATIVOS													
1	Dia 06 - Dia de Reis (Cantar as Janeiras na Instituição)												
2	Dia 17 - Comemoração do Dia Internacional do Riso (partilha de anedotas)												
3	Dia 28 - Comemoração do Dia Mundial do Puzzle (realização de puzzles)												
4	Dia 12 - Aniversário do Lar (atividade a definir)												
5	Dia 14 - Dia dos Namorados (atividade a definir)												
6	Dia 03 - Festa de Carnaval (desfile e baile de máscaras na Instituição)												
7	Dia 07 - Comemoração do Dia Internacional da Mulher (abordar a origem do dia e a evolução do papel mulher na sociedade até aos dias de hoje)												
8	Dia 19 - Dia do Pai (atividade a definir)												
9	Dia 21 - Dia Mundial da Árvore (plantação de uma árvore no jardim da Instituição)												
10	Dia 27 - Dia Mundial do Teatro (atividade a definir)												
11	Dia 22 - Comemoração da Páscoa (realização de enfeites alusivos, jogos nas enfermarias e caça aos ovos no jardim da Instituição)												
12	Dia 06 - Comemoração do Dia Mundial do Exercício Físico (abordar a importância da atividade física seguido de uma sessão de ginástica)												
13	Dia 15 - Dia Mundial do Desenho e Dia Mundial da Arte (realização de desenhos e colorir)												
14	Dia 16 - Dia Mundial da Voz (cada cliente mostra os seus dotes no canto)												
15	Dia 23 - Dia Mundial do Livro (leitura de biografia de um grande escritor)												
16	Dia 25 - Dia da Liberdade (atividade a definir)												
17	Dia 29 - Dia Mundial da Dança (baile na sala de convívio)												
18	Dia 04 - Dia da Mãe (atividade a definir)												
19	Dia 29 - Dia da Espiga (ida ao campo colher flores que simbolizam este dia)												
20	Dia 15 - Dia Internacional da Família (atividade a definir)												

Clientes da ERPI e do SAD

[Handwritten signature]
[Handwritten initials]

Clientes da ERPI e do SAD											
21	Dia 19 - Comemoração do Dia Internacional dos Museus (visitar o museu dos Lanifícios)										
22	Dias 24 e 30 - Comemoração dos Santos Populares (atividade a definir)										
23	Dia 19 - Comemoração do Dia Mundial da Fotografia (Tirar fotos aos clientes)										
24	Dia 25 - Comemoração do Dia do Artista (pinturas em tela, vidro ou madeira)										
25	Apanhar/colher fruta no jardim do Lar (dia a definir)										
26	Dia 19 - Festa Havaiana (despedida do Verão) (clientes vestidos com adereços - baile na sala de convívio e/ou jardim)										
27	Dia 21 - Comemoração do Dia Mundial da Paz (atividade a definir)										
28	Dia 29 - Dia de São Miguel (baile na sala de convívio e/ou jardim)										
29	Dia 01 - Dia Internacional do Idoso (baile na sala de convívio e/ou jardim com atuação de um grupo musical)										
30	Dia 03 - Dia Mundial do sorriso (contar anedotas e histórias)										
31	Dia 21 - Dia Mundial da Maçã (confeção de bolo de maçã e baile)										
32	Dia 28 - Dia Mundial da Terceira Idade e Dia Internacional da Animação (atuação de um grupo musical)										
33	Dia 31 - Dia das Bruxas (decoração do Halloween e baile na sala de convívio)										
34	Dia 05 - Dia Mundial do Cinema (visualização de um filme na Instituição)										
35	Dia 11 - Dia de São Martinho (realização de um magusto no jardim da Instituição e atuação do grupo de cantares do Lar de São José)										
36	Dia 17 - Dia Mundial da Criatividade (Jogos e/ou construção de pinhata)										
37	Realização de presépios para o projeto "Natal no Hospital" do Hospital Pêro da Covilhã										
38	Atuação de vários grupos na Instituição no âmbito das festividades de Natal										
39	Exposição de Natal na Instituição (trabalhos realizados ao longo do ano)										
40	Decoração das salas de convívio e Atuação dos clientes na Festa de Natal da Instituição										
41	Distribuição das prendas de Natal aos clientes										
ATIVIDADES REGULARES NA INSTITUIÇÃO											
42	Atelier de Culinária (última 4ªfeira do mês na copa do 1º piso)										
43	Atelier de Beleza (tratar da pele e pintar as unhas às clientes)										



Handwritten signatures and initials

Clientes da ERPI e do SAD	44	Comemoração dos aniversários do mês com lanche convívio																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
---------------------------	----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Assinatura

DIAS COMEMORATIVOS

Janeiro				
Atividades	Indicador de avaliação	Meta	Recursos humanos	Recursos materiais
Dia de Reis	Nº de clientes presentes na atuação	- Contribuir para o bem-estar; - Manter tradições.	Animadora Grupo musical a definir	Recursos financeiros Lanche oferecido pela Instituição ao grupo (custo variável)
Dia Internacional do Riso	Nº de clientes participantes e presentes	- Contribuir para o bem-estar geral; - Proporcionar a boa disposição e momentos de alegria.	Animadora	Recursos materiais Materiais já existentes
Dia Mundial do Puzzle	Nº de clientes participantes e presentes	Estimular a atenção, a concentração e a memória.	Animadora	Recursos financeiros Sem custos
Fevereiro				
Atividades	Indicador de avaliação	Meta	Recursos humanos	Recursos materiais
Aniversário do Lar	Nº de clientes participantes e presentes na comemoração	Fortalecimento das relações interpessoais (clientes e colaboradores).	Animadora Grupo de Cantares do Lar	Recursos financeiros Instrumentos musicais já existentes
Dia dos Namorados	Nº de clientes participantes e presentes	- Promover a interação entre os clientes; - Contribuir para o bem-estar e satisfação.	Animadora	Recursos materiais A definir
Custos a calcular				
Março				
Atividades	Indicador de avaliação	Meta	Recursos humanos	Recursos materiais
				Recursos financeiros

[Handwritten signature]
[Handwritten signature]

Dia de Carnaval	Nº de clientes participantes e presentes no desfile e no baile	- Promover a interação entre os clientes e os colaboradores; - Contribuir para o bem-estar e satisfação dos clientes.	Animadora	Material já existentes	Sem custos
Dia Internacional da Mulher	Nº de clientes participantes e presentes	- Valorizar o papel da mulher na sociedade; - Partilha de histórias entre os clientes.	Animadora	Material já existentes	Sem custos
Dia do Pai	Nível de satisfação dos clientes	Reforço da autoestima.	Animadora Grupo musical a definir	A definir	80€ (valor aproximado - clientes ERPI e SAD) Lanche oferecido pela Instituição ao grupo (custo variável)
Dia Mundial da Árvore	Nº de clientes participantes e presentes	Consolidação das relações interpessoais dos clientes.	Animadora	1 Árvore	Sem custos
Dia Mundial do Teatro	Nº de clientes participantes e presentes	- Consolidação das relações interpessoais dos clientes; - Reforço da autoestima.	Animadora Grupo de Teatro do Lar	A definir	Custos a calcular
Abril					
Atividades	Indicador de avaliação	Meta	Recursos humanos	Recursos materiais	Recursos financeiros
Páscoa	Nº de clientes participantes	- Consolidação das relações interpessoais dos clientes; - Reforço da autoestima.	Animadora Setor de Psicologia	Ovos e coelho de chocolate	80€ (valor aproximado)
Dia Mundial do Exercício Físico	Nº de clientes participantes e presentes	- Fomentar um estilo de vida ativo e saudável; - Contribuir para o bem-estar físico e psicológico.	Animadora	CD's e materiais de ginástica (bolas, esparguetes, pinos, etc.)	Sem custos

Handwritten signature and date: 10/05/2025
10€
(valor aproximado)

Dia Mundial do Desenho e Dia Mundial da Arte	Nº de clientes participantes	• Reduzir a agitação e o stress; • Promover a autoexpressão.	Animadora	Lápis de cor, fotocópias de diversos desenhos	10€ (valor aproximado)
Dia Mundial da Voz	Nº de clientes participantes e presentes	• Promover a autonomia e valorização pessoal.	Animadora	Materiais já existentes	Sem custos
Dia Mundial do Livro	Nº de clientes participantes	• Estimular a atenção/concentração; • Incentivar os utentes a ler de forma autónoma.	Animadora	Livros	Sem custos
Dia da Liberdade	Nº de clientes participantes	• Estimular memórias passadas; • Abordar o antes e depois do 25 de abril.	Animadora	Materiais já existentes	Sem custos
Dia Mundial da Dança	Nº de clientes participantes e presentes	• Promover momentos de alegria e de interação entre os clientes; • Contribuir para o bem-estar e satisfação dos clientes.	Animadora	Materiais já existentes	Sem custos

Maio					
Atividades	Indicador de Avaliação	Meta	Recursos humanos	Recursos materiais	Recursos financeiros
Dia da Mãe	Nível de satisfação dos clientes	• Reforço da autoestima; • Reforço da autonomia.	Animadora Grupo musical a definir	A definir	130€ (valor aproximado - clientes ERPI e SAD) Lanche oferecido pela Instituição ao grupo (custo variável)
Dia da Espiga	Nº de clientes participantes	• Consolidação das relações interpessoais dos clientes entre si; • Desenvolvimento de dinâmicas de grupo.	Animadora	1 Carrinha	5€ de combustível (valor aproximado)

Reduzir
B. J. S.

Dia Internacional da Família	Nível de satisfação dos clientes	- Promover o sentimento de pertença à Instituição; - Favorecer a interação interpessoal.	Animadora	A definir	Sem custos
Dia Internacional dos Museus	Nº de clientes participantes	Despertar o interesse dos participantes pela arte, história do Município e sua cultura.	Animadora	1 Carrinha	5€ de combustível (valor aproximado)
Junho					
Atividades	Indicador de avaliação	Meta	Recursos humanos	Recursos materiais	Recursos financeiros
Santos Populares	Nível de satisfação dos clientes	Contribuir para o bem-estar e satisfação dos clientes.	Animadora Colaboradores do Lar	Papel de seda, crepe, plástico, tecidos, arame, fio, etc.	40€ (valor aproximado)
Agosto					
Atividades	Indicador de avaliação	Meta	Recursos humanos	Recursos materiais	Recursos financeiros
Dia Mundial da Fotografia	Nº de clientes participantes	Contribuir para o bem-estar.	Animadora	Cartolinas, tintas, etc.	Sem custos
Dia do Artista	Nº de clientes participantes e presentes	- Promover a criatividade dos clientes; - Promover novas experiências; - Valorizar as competências dos clientes.	Animadora	Tintas, telas pinceis, etc.	10€ (valor aproximado)
Apanhar/colher fruta no jardim do Lar	Nº de clientes participantes e presentes	- Manter tradições; - Reviver hábitos e costumes antigos; - Promover o convívio entre os clientes.	Animadora Colaborador da manutenção	Materiais já existentes	Sem custos
Setembro					

16/09/2025

Atividades	Indicador de Avaliação	Meta	Recursos humanos	Recursos materiais	Recursos financeiros
Festa Havaiana (despedida do Verão)	Nº de clientes participantes e presentes	• Proporcionar momentos de alegria entre os clientes; • Contribuir para o bem-estar e satisfação dos clientes.	Animadora	Materiais já existentes	Sem custos
Dia Mundial da Paz	Nº de clientes participantes e presentes	• Incentivar a harmonia e a tranquilidade entre todos; • Promoção da "não-violência".	Animadora	Materiais já existentes	Sem custos
Dia de São Miguel	Nível de satisfação dos clientes	• Contribuir para o bem-estar e satisfação dos clientes.	Animadora	Materiais já existentes	Sem custos
Outubro					
Atividades	Indicador de avaliação	Meta	Recursos humanos	Recursos materiais	Recursos financeiros
Dia Mundial do Idoso	Nº de clientes participantes e presentes	• Valorizar a experiência de vida dos clientes; • Contribuir para o bem-estar e satisfação dos clientes.	Animadora	A definir	Custos a calcular
Dia Mundial da Maçã	Nº de clientes participantes e presentes e grau de satisfação	• Relembrar os benefícios deste fruto; • Promover o seu consumo.	Animadora	Maçãs da quinta, ovos, farinha e açúcar, etc.	5€ (valor aproximado)
Dia Mundial da Terceira Idade e Dia Internacional da Animação	Nº de clientes participantes e presentes	• Quebra de monotonia; • Reforço da autoestima.	Animadora	A definir	Custos a calcular
Dia das Bruxas	Nº de clientes participantes e presentes	• Quebra de monotonia.	Animadora	Abóboras, velas e materiais já existentes	5€ (valor aproximado)

Novembro					
Atividades	Indicador de avaliação	Meta	Recursos humanos	Recursos materiais	Recursos financeiros
Dia Mundial do Cinema	Nº de clientes participantes	Estimular o interesse pela sétima arte.	Animadora	Filme e pipocas	5€ (valor aproximado)
Dia de São Martinho	Nº de clientes participantes e presentes	- Quebra de monotonia; - Reforço da autoestima.	Animadora Grupo de Cantares do Lar	Instrumentos musicais já existentes	Sem custos
Dia Mundial da Criatividade	Nº de clientes participantes	- Estimular o pensamento criativo; - Reforçar a autoestima; - Reduzir o stress e a ansiedade.	Animadora	Materiais já existentes	Sem custos
Realização de presépios para o projeto "Natal no Hospital"	Nº de clientes participantes	Valorizar e promover as competências e/ou habilidades.	Animadora	Tecidos, cola, linhas, feltro, madeira, etc.	10€ (valor aproximado)
Dezembro					
Atividades	Indicador de avaliação	Meta	Recursos humanos	Recursos materiais	Recursos financeiros
Atuação de vários Grupos musicais	Nº de clientes presentes	- Quebrar de monotonia; - Reforçar a autoestima.	Animadora Grupos Musicais	-----	Lanche oferecido pela Instituição aos grupos convidados (custo variável)
Exposição de Natal na Instituição	Nº de clientes participantes e público-alvo atingido	Valorizar as competências dos clientes.	Costureira Animadora	-----	Custos a calcular
Decoração das salas de convívio e Festa de Natal do Lar	Nº de clientes participantes e presentes	- Quebra de monotonia; - Reforçar a autoestima; - Contribuir para o bem-estar.	Animadora	Tecidos, fitas, cartolinas, luzinhas, etc.	100€ (valor aproximado)
Distribuição de prendas de Natal	Nível de satisfação dos clientes	Contribuir para o bem-estar.	Animadora Equipa Técnica	Prendas	300€

(valor aproximado -
clientes ERPI e SAD)

ATIVIDADES REGULARES DE JANEIRO A DEZEMBRO

Atividades	Indicador de avaliação	Meta	Recursos humanos	Recursos materiais	Recursos financeiros
Atelier de Culinária	Nº de clientes presentes e motivação/interesse	- Partilha de conhecimentos; - Relembrar hábitos e costumes; - Promover a autonomia e valorização pessoal.	Animadora Psicóloga	Depende das receitas selecionadas (farinha, açúcar, ovos, leite, amêndoa, fruta, etc.)	100€ (ingredientes)
Atelier de Beleza	Nº de clientes participantes	- Manutenção da autoestima; - Promover o autocuidado; - Valorização pessoal.	Animadora	Vernizes, água micelar, acetona, sombras, leite de limpeza, blush etc	60€ (produtos de beleza)
Comemoração dos aniversários do Mês	Nº de clientes presentes	Contribuir para o bem-estar.	Animadora	Bolo de aniversário	Custo variável
Ginástica	Nº de clientes participantes	- Combater o sedentarismo; - Reforçar a autonomia; - Contribuir para o bem-estar.	Animadora	Aparelhagem, CD's e materiais de ginástica (bolas, esparguetes, pinos, etc.)	Sem custos
Sessão de Leitura	Nº de clientes participantes	Estimular a atenção/concentração e a memória.	Animadora	Livros (trazidos pela Animadora e/ou da Instituição)	Sem custos
Exercícios de estimulação de memória	Nº de clientes participantes	- Estimular a memória; - Reforçar a autonomia.	Animadora	Palavras cruzadas, sopa de letras, etc.	50€ (fotocópias)



Canto Coral	Nº de clientes participantes	• Quebrar a monotonia; • Reforçar a autoestima; • Contribuir para o bem-estar.	Animadora	Instrumentos musicais já existentes	Sem custos
Jogos de mesa	Nº de clientes participantes	• Contribuir para o bem-estar. • Reforçar a autoestima.	Animadora	Uno, cartas, puzzles, dominó, etc.	20€ (valor aproximado)
Trabalhos manuais	Nº de clientes participantes	• Reforçar a autonomia; • Reforçar a autoestima; • Estimular a motricidade fina.	Animadora	Tinta, papel crepe e de seda, cartolinas lisas e caneladas, canetas, cola, arame, etc.	170€ (valor aproximado)
Elaboração do cartaz dos Aniversários do mês	Nº de clientes e colaboradores que visualizam o cartaz	• Estimular a motricidade fina.	Animadora	Materiais já existentes	Sem custos
Elaboração da entrevista ao utente e de textos para o Boletim sobre as atividades realizadas ao longo do mês	Nº de clientes e colaboradores que visualizam o Boletim	• Dar a conhecer as atividades realizadas ao longo do mês; • Anunciar as atividades agendadas para o mês seguinte; • Valorizar a história de vida de cada utente entrevistado.	Animadora Psicóloga	1 computador para organizar o boletim	5€ (valor aproximado da impressão do boletim)
Publicação do jornal de parede "O Nosso Jornal"	Nº de clientes presentes	• Valorização de saberes, hábitos e costumes.	Animadora	Materiais já existentes	Sem custos
Sessões de Cinema	Nº de clientes presentes	• Estimular a atenção/concentração e a memória.	Animadora	Filmes e pipocas	25€ (valor aproximado)
Recitação do Terço	Nº de clientes presentes	• Manter o espírito religioso; • Contribuir para o bem-estar.	Animadora Colaboração de 1 funcionária	Materiais já existentes (Terço, colchas...)	Sem custos

(Assinatura)
[Assinatura]

Celebração da Missa Mensal	Nº de clientes presentes	• Incrementar uma atitude positiva face às problemáticas da vida; • Promover a saúde mental; • Manter o espírito religioso; • Estimular a socialização. • Melhorar /manter as capacidades cognitivas; • Promover a aptidão física, o equilíbrio e autonomia; • Promover o contacto social.	Padre	(hóspedes, vinho e cera líquida)	270€ (prestação de serviço e ps materiais)
Programa TRAIN4BRAIN	Nº de clientes presentes	• Promover o convívio Intergeracional; • Contribuir para o bem-estar geral.	Docente Ciências do Desporto da UBI Animadora	1 carrinha para o transporte	50€ de gasóleo (valor aproximado)
Atividades realizadas pela Happy Wish	Nº de clientes presentes	• Promover o convívio Intergeracional; • Contribuir para o bem-estar geral.	Membros da Happy Wish Animadora Psicóloga	(na maioria das vezes os estudantes muitas vezes trazem os materiais)	Sem custos

PASSEIOS / VISITAS (anuais) (Mediante autorização da Direção)					
Atividades	Indicador de Avaliação	Meta	Recursos humanos	Recursos materiais	Recursos financeiros
Passeios pedestres à Praça/ Pelourinho	Nº de clientes participantes e grau de satisfação	• Contribuir para o bem-estar e satisfação dos clientes; • Manter tradições; • Reviver hábitos e costumes antigos; • Reencontrar amigos e pessoas conhecidas.	Animadora	Não é necessário	Sem custos
Cerejeiras em flor Alcongosta (2 vezes / ano)	Nº de clientes participantes	• Relembrar tradições; • Promover o contacto com a natureza; • Contribuir para o bem-estar.	Animadora	2 Carrinhas	30€ de gasóleo (valor aproximado)
Parque da Floresta	Nº de clientes participantes	• Quebrar a monotonia; • Promover o contacto com a natureza;	Animadora	Materiais já existentes (Jogos)	35€ de gasóleo (valor aproximado)

(manhãs de primavera e verão)		1 ou 2 Carrinhas		
Serra Shopping (pelo menos 1 vez / mês)	Nº de clientes participantes	Reforçar a autoestima; Contribuir para o bem-estar.	Animadora	20€ de gasóleo (valor aproximado)
	Nº de clientes participantes	Quebrar a monotonia; Reforçar a autoestima.	1 Carrinha	80€ de gasóleo (valor aproximado)
Terras de Origem	Nº de clientes participantes	Quebrar a monotonia; Rever amigos e familiares.	Animadora	20€ de gasóleo (valor aproximado)
	Nº de clientes participantes	Quebrar a monotonia; Contribuir para o bem-estar.	1 Carrinha	20€ de gasóleo (valor aproximado)
Romaria de Santa Luzia	Nº de clientes participantes	Contribuir para o bem-estar; Quebrar a monotonia.	Animadora	100€ (valor aproximado)
	Nº de clientes participantes	Quebrar a monotonia; Contribuir para o bem-estar.	2 Carrinhas	20€ (valor aproximado)
Praia Fluvial de Valhelhas (3 a 4 vezes / ano)	Nº de clientes participantes	Favorecer o espírito religioso; Contribuir para o bem-estar.	Animadora	600 € (valor aproximado)
	Nº de clientes participantes	Contribuir para o bem-estar.	1 Autocarro	20€ (valor aproximado)
Santuário de Fátima (1 vez/ano)	Nº de clientes participantes	Quebrar a monotonia; Contribuir para o bem-estar.	Animadora	5€ (valor aproximado)
	Nº de clientes participantes	Contribuir para o bem-estar.	1 Carrinha	
Parques e Jardins da Covilhã	Nº de clientes participantes	Quebrar a monotonia; Promover o contacto social.	Animadora	
	Nº de clientes participantes		1 Carrinha	

Orçamento do Plano Anual de atividades 2025

Custo associado à aquisição de materiais para os Dias Comemorativos		Sub Total
- Dia do Pai	80 €	765€
- Dia da Mãe	130 €	
- Prendas de Natal (ERPI e SAD)	300 €	
Custo associado às Atividades Regulares de janeiro a dezembro		750€
-Custo associado à Prática Religiosa (honorário, hóstias, vinho e cera líquida)	270 €	
Custo associado aos Passeios/ Visitas (anuais)		930 €
- Santuário de Fátima	600 €	

Total

2.445 €