

2025

Plano Anual de Atividades



Associação Desenvolvimento
Integral de Lordelo
ADIL

Monica Santos

ADIL

19-11-2024

*“Adeus anos! Adeus olhos,
Adeus ouvidos, adeus dentes,
Adeus pernas, adeus fôlego!
E é espantoso, no fundo,
Como conseguimos passar
Sem tudo isso...”*

Claudel

INTRODUÇÃO - ANIMAÇÃO DE IDOSOS

“A animação Sociocultural é um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integrados” (UNESCO, 2009).

Aquilo que se espera de um programa de Animação Sociocultural para a Terceira Idade não é trabalhar para a Terceira Idade, mas sim trabalhar com a Terceira Idade, transformando os utentes em protagonistas, leva-los à projeção e à partilha das suas vivências, das suas memórias, dos seus saberes e das suas inquietações.

Um programa de Animação Sociocultural na Terceira Idade deve ter como objetivo central a valorização da memória normalmente povoada de histórias, lendas, canções, jogos, contos... Uma Animação Sociocultural assim entendida procura que os “Maiores” assumam uma cidadania também maior, isto é, seres que pensam, agem, e que se transformam como construtores de mudança. A isto chama-se cidadania assumida por cidadãos comprometidos com o seu desenvolvimento social, cultural e educativo.

Também não podemos ignorar o carácter terapêutico e paliativo da Animação Sociocultural na Terceira Idade, porque um programa de Animação Sociocultural é um programa de intervenção em grupo, onde as pessoas interagem, criam dinâmicas, mobilizam-se e vencem medos, temores, inibições, bloqueios...

A ação compartida gera alento, vida, gera guerra aos antidepressivos, à intoxicação de fármacos... “Um programa de Animação Sociocultural na Terceira Idade pode não servir para dar mais anos à vida, mas estamos certos que serve para dar mais vida aos anos que restam”. (in A Animação Sociocultural na Terceira Idade, pág. 11).

INSTITUCIONALIZAÇÃO DO IDOSO

Ao dar entrada num lar, o idoso entra num ambiente onde, provavelmente irá passar os seus últimos dias e o idoso tem consciência disso. Ele chega sozinho, com apenas alguns dos seus pertences, a um mundo em permanente contato com a morte; ele tem que se inserir numa nova estrutura e aprender, conhecer e respeitar as regras e hábitos da mesma, tais como os horários das refeições, do levantar e deitar, entre outras, sem poder sequer opinar sobre os mesmos, sob o risco de ser marginalizado e até mesmo maltratado.

A institucionalização do idoso, com todo o desconhecimento de um mundo novo, está frequentemente relacionada com um aceleração de todos os processos degenerativos implícitos do envelhecimento. A perda de apoio afetivo e psicossocial que geralmente acompanha a institucionalização do idoso pressupõe uma diminuição da ligação afetiva e social com o mundo exterior, o que pode levar ao surgimento de sintomas tais como inibição, incapacidade relacional, perturbações ansiosas, sintomas depressivos, marasmo, e até mesmo à morte, passando por sentimentos de desespero, frustração, e de perda de interesse pela vida. No processo de adaptação é muito importante que todos os profissionais trabalhem em conjunto para proporcionar ao idoso uma adaptação rápida e fácil, mas o trabalho com as famílias é de extrema importância pois é nela que o idoso nesse momento confia. Com o passar do tempo e com a adaptação feita com sucesso o idoso tende a cooperar e a participar de modo ativo nas atividades promovidas pela instituição.

A animação de idosos começa quando respeitamos os mais elementares dos seus direitos, como sejam o direito à escolha, à privacidade, à integração e à participação ativa nos pormenores da sua vida. A qualidade de vida do idoso numa instituição depende então destes fatores, assim como de um acompanhamento decente, cuidado e eficiente por parte dos trabalhadores das instituições que os acolhem.

Dos vários estudos realizados podemos constatar que a qualidade de vida (ou a falta dela) nos idosos institucionalizados depende em grande medida dos seguintes fatores:

- Possuir autonomia para executar as atividades do seu dia-a-dia;
- Manter uma relação familiar e/ou com o exterior regular;
- Ter recursos económicos suficientes;
- Realizar atividades lúdicas e recreativas constantemente;

DIFERENTES FACETAS DA ANIMAÇÃO

Podemos dividir a animação de idosos em sete partes, no entanto algumas facetas cruzam-se entre elas:

1. Animação física ou motora
2. Animação cognitiva
3. Animação através da expressão plástica
4. Animação através da comunicação
5. Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social
6. Animação lúdica
7. Animação comunitária

ANIMAÇÃO FÍSICA OU MOTORA

É aquela em que desejamos que o idoso faça algum tipo de movimento. A psicomotricidade considera o movimento como uma ação relativa a um sujeito, isto é, uma ação que só se pode compreender nas estruturas neuro psicológicas que o integram, elaboram, regulam, controlam e executam. A psicomotricidade visa essencialmente:

- Mobilizar e reorganizar as funções mentais;
- Aperfeiçoar a conduta consciente e o ato mental;

- Elevar as sensações e percepções a níveis de consciencialização, simbolização e conceptualização da ação aos símbolos, passando pela verbalização;
- Maximizar o potencial motor, afetivo-relacional e cognitivo;
- Fazer do corpo uma síntese integradora da personalidade;
- Nesta faceta da animação proporcionamos ao idoso, momentos de descontração e relaxamento após a realização de pequenos exercícios orientados pelo Professor de Educação Física.

ANIMAÇÃO COGNITIVA

Representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criadora, à melhoria nas relações e comunicação com os outros, a que se faz parte, incentivando o desenvolvimento da personalidade do indivíduo e da sua autonomia. A animação cognitiva desenvolve pequenos exercícios mentais de modo a exercitar a memória, a concentração, a comunicação, entre outros mais...

ANIMAÇÃO ATRAVÉS DA EXPRESSÃO PLÁSTICA

Neste tipo de animação pretende-se que o idoso trabalhe a sua faceta artística através da moldagem, bordados, pintura, desenhos, colagem, recortes, etc., que tenha contato com vários materiais e várias técnicas. Que se possa exprimir através da arte, proporcionando momentos de descontração e diversão. A animação plástica é simultaneamente motora e cognitiva, pois trabalhamos a destreza fina e a agilidade mental.

ANIMAÇÃO ATRAVÉS DA COMUNICAÇÃO

Neste tipo de animação queremos que os idosos comuniquem com os outros e essa comunicação pode ser feita pela música, pelo teatro, pela dramatização, pela dança, pela poesia, fotografia, etc. Na animação expressiva de comunicação, os idosos transmitem os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.

ANIMAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Aqui pretende-se desenvolver o “eu” dos idosos, as suas experiências de vida, as suas emoções e sentimentos. Com esta animação estimula-se o autoconhecimento, a interação entre a pessoa e o grupo e a dinâmica de grupo. Nesta faceta desenvolvemos as dinâmicas de grupo que trabalham várias componentes, tais como a integração no grupo, o memorizar nomes e rostos, incluímos nesta animação toda a componente de religião, espiritualidade e meditação.

ANIMAÇÃO LÚDICA

A animação lúdica, como o seu nome indica, é a animação que tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar conhecimentos, artes e saberes, é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento

e a brincadeira. Inclui-se os passeios convívio, os intercâmbios, os jogos, as idas aos museus, os teatros, as festas, ver televisão, etc.

ANIMAÇÃO COMUNITÁRIA

A animação comunitária é aquela em que o idoso participa ativamente no seio da comunidade como elemento válido, ativo e útil. Esta animação destina-se essencialmente a idosos autónomos que ainda querem e podem ter uma voz ativa na comunidade onde vivem.

As atividades são efetuadas na sala de estar comum dos utentes destas respostas sociais.

Objetivos específicos das atividades:

- Aumentar a autoestima das pessoas idosas e difundir uma imagem positiva das mesmas;
- Reforçar as identidades culturais e convívio intergeracional;
- Aumentar os períodos de distração;
- Promover a socialização;
- Promover a troca de experiências;
- Desenvolver a destreza física e mental do idoso;
- Envolver a comunidade em geral, no processo de integração social dos nossos utentes;
- Promover hábitos de vida saudável;
- Contribuir para a valorização pessoal e social do idoso;
- Contribuir para o enriquecimento cultural do idoso;
- Prevenir a desorientação no tempo e no espaço;

ATIVIDADES GENÉRICAS A DESENVOLVER

Durante o ano são desenvolvidas nas diferentes respostas sociais diferentes atividades, consoante o mês e a época em que estamos. Desenvolvemos atividades de maior importância, tais como algumas comemorações e visitas, mas durante a semana desenvolvemos atividades para distintos gostos:

- Comemoração de dias festivos durante o ano civil (Natal, Carnaval, Páscoa, Santos Populares, Dia Nacional dos Avós, Dia Internacional do Idoso, S. Martinho...);
- Ateliers de expressão plástica;
- Ateliers de culinária (incluímos neste atelier a confeção de bolos mas também “o arranjar” os alhos, feijão verde, ervilhas...);
- Encontros intergeracionais;
- Organização de almoços/lanches alegóricos;
- Passeios convívios;
- Conversas informais/diálogos;
- Jogos de tabuleiro, de memória e destreza manual;
- Visitas a museus, ou outros locais de interesse;
- Celebrações eucarísticas;

Plano semanal de atividades – 2025

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8h00 12h00	Fisioterapia Dr. Alberto	Fisioterapia Dr. Alberto	Fisioterapia Dr. Alberto	Fisioterapia Dr. Alberto	
10h00 12h00	Boccia Móveis (animadoras) Pav. Rota dos móveis	Golfe Sénior (1x Mês) Vila Cova de Carros (Animadoras)	Ginástica (prof. E animadoras) AUDITÓRIO	Programa de musicoterapia (Prof. E. Animadoras) AUDITÓRIO	Hidro Sénior Piscina Municipal de Lordelo (animadoras)
		Animação de jogos de estimulação de motricidade fina/ estimulação visual (Animadoras)		Estimulação cognitiva Grupo 1 (Dra. Marta)	Estimulação cognitiva na demência – Grupo 1, 2, 3 (Dra. Marta)
14h30	Caminhadas (animadoras)	Eucaristia mensal (1x mês) (Sr. Pe Rui e animadoras) AUDITÓRIO	Estimulação cognitiva Grupo 2 (Dra. Marta)	Estimulação cognitiva grupo 3 (Dra. Marta)	Estimulação na demência Grupo 4 (Dra. Marta)
16h30	Jogos de mesa (animadoras)	Animação através da expressão plástica (animadoras)	Tarde dançante (1x mês) Sessão cinema (1x mês) Culinária (1 x mês) Saída ao exterior (1 x mês)	Hora da Beleza durante o dia (Animadoras)	Hora da Beleza durante o dia (Animadoras)

OBS: As atividades estão sujeitas a alterações, devido ao Plano Anual de Atividades da ADIL e Plano Anual de Atividades do Mais Vida Ativa, assim como a fatores externos à ADIL.

Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

ATIVIDADES FREQUENTES NÃO ENUMERADAS NO PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

É NECESSÁRIO REFERIR QUE SEMANALMENTE OS IDOSOS INTEGRADOS NA ASSOCIAÇÃO, BENEFICIAM ALÉM DOS CUIDADOS ELEMENTARES, DE APOIO DE UM MÉDICO, DE UMA PSICÓLOGA, E UM FISIOTERAPEUTA E DE UMA NUTRICIONISTA

Periodicidade	Atividade	Objetivos	Resultados
Diária	Animação motora e sensorial (cartas, dominós, damas, palavras cruzadas, ...)	- Promover Orientação - Reconhecimento do esquema coral - Estimulação da memória - Reabilitação das Funções executivas - Desenvolver a capacidade aritmética - Estimular as capacidades de linguagem - Trabalhar a Atenção e concentração - Desenvolvimento das Gnosias (sentido)	- Partilha de conhecimentos - Manter e melhorar as capacidades cognitivas - Melhorar a qualidade de vida e aumentar a autonomia das AVD's e independência pessoal
	Caminhadas	- Estimular a motricidade fina - Desenvolvimento da psicomotricidade - Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento - Continuar com as parcerias	- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Aumento da autonomia dos clientes - Melhora a motricidade fina
Semana I	Ginástica de manutenção física	- Estimular a motricidade fina - Desenvolvimento da psicomotricidade - Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento - Continuar com as parcerias	- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Aumento da autonomia dos clientes - Melhora a motricidade fina
	Expressão plástica	- Desenvolver a motricidade fina - Estimular a criatividade - Precisão manual e a coordenação psico-motora	- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Exposição dos trabalhos realizados.

Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

	Boccia	- Estimular a motricidade fina - Desenvolvimento da psicomotricidade - Desenvolver o espírito de interajuda e de competição - Estimulação da concentração	- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Aumento da autonomia dos clientes - Melhora a motricidade fina
Semanal	Hidroginástica/ Natação	- Estimular a motricidade fina - Desenvolvimento da psicomotricidade - Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento - Continuar com as parcerias	- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Aumento da autonomia dos clientes - Melhora a motricidade fina
	Musicoterapia	- Estimulação dos movimentos através da música - Reviver cantares tradicionais - Proporcionar momentos de distração	- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Convívio interinstitucional.
	"Hora da Beleza" (manicura, pédicure, epilação)	- Animação promotora para o bem-estar pessoal; - Promover a autoestima nos idosos	- Melhoria da autoestima nos idosos - Aumento da confiança dos utentes
Mensal	Golf	- Estimular a motricidade fina - Desenvolvimento da psicomotricidade - Desenvolver o espírito de interajuda e de competição - Estimulação da concentração	- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Aumento da autonomia dos clientes - Melhora a motricidade fina
	"Tardes Dançantes"	- Estimulação cognitiva através da música - Estimulação da coordenação motora - Reviver cantares tradicionais - Proporcionar momentos de distração	- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal - Aumento da autonomia dos clientes - Melhora a motricidade fina

Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

Celebração da eucaristia	- Promover momentos de oração; - Desenvolver o lado espiritual e religioso - Potenciar a participação da comunidade na eucaristia	- Satisfação dos nossos clientes
Cinema	- Promover momentos de lazer e bem-estar - Reagir a estímulos auditivos - Reagir a estímulos visuais	- Melhoria da qualidade de Vida dos utentes; - Satisfação dos nossos Clientes;

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2025

Mês	Atividade	Descrição	Periodicidade	Objetivos	Indicadores
Janeiro	Comemoração dos Aniversários dos Utentes	Realização de um lanche-convívio, no qual se cantará os “Parabéns a Você...”, apagar-se-ão as velas e partir-se-á o bolo de aniversário.	Todos os meses, aquando do dia de aniversário dos utentes.	Preservar a identidade dos idosos; Desenvolvimento de capacidades, ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; formar os idosos ao nível do desenvolvimento pessoal e social; fomentar o reviver de vivências do passado.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Comemoração do Ano Novo	Dialogo sobre desejos e votos para o Novo Ano. Realização de um painel de desejos.	02/janeiro/2025	Desenvolver o vocabulário, a organização de pensamento e a destreza verbal dos utentes; incentivar à participação nas atividades por parte dos idosos; exprimir emoções e sentimentos de forma verbal; dar a conhecer os trabalhos realizados pelos idosos	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Comemoração do Dia de Reis	Almoço e cânticos alusivos ao tema.	06/janeiro/2025	Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas. Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes, funcionárias da Instituição e restante comunidade. Promover os encontros intergeracionais.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Dia Mundial da religião	Celebração da Eucaristia Elaboração de um artefacto religioso	21/janeiro/2025	Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes, funcionárias da Instituição e restante comunidade.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes

Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

	Sessão de Risoterapia	22/janeiro/2025	Realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;	
Fevereiro	Dia Da Sra. Das Candeias	Visita à romaria de S. Braz	03/fevereiro/2024	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; contrariar o desenraizamento social dos idosos; desenvolver a capacidade lúdica; realizar atividades criativas	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Dia Mundial da Nutella	Atelier de culinária com o doce da Nutella	05/fevereiro/2025	Fomentar a criatividade e a imaginação; permitir novas descobertas; favorecer o conhecimento de novos espaços; quebrar a rotina para quem está institucionalizado.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Celebração do Dia dos Afetos	Decoração da instituição; confeção de uma sobremesa;	14/fevereiro/2025	Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, criatividade e imaginação; exprimir emoções e sentimentos de forma verbal e não-verbal; promover um momento romântico;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	2ª jornada liga Boccia Sénior	Torneio interinstitucional Fase grupo externos	12/fevereiro/2025	Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes das diferentes instituições do concelho;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia do Pensamento	- conversa e jogos de estimulação para a memória através de Powerpoint	22/fevereiro/2025	Desenvolver o vocabulário, a organização de pensamento e a destreza verbal dos utentes; incentivar à participação nas atividades por parte dos idosos; exprimir emoções e sentimentos de forma verbal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

Março	Comemoração do Dia Internacional da Mulher	Entrega de lembranças; Lanche no Exterior da exterior da instituição: As Marias	08/março/2025	Valorizar o papel da mulher na sociedade; promover a interação e a coesão grupal; incrementar a participação ativa dos idosos do sexo masculino nas atividades artísticas e plásticas.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Comemoração do Carnaval	Elaboração de fatos de carnaval; Desfile de carnaval; Construção de máscaras; Decoração da Instituição; Realização de um baile de máscaras; Lanche-convívio.	04/março/2025	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; contrariar o desenraizamento social dos idosos; desenvolver a capacidade lúdica; realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Mundial da Oração	Celebração de Eucaristia e recitação do terço	07/março/2025	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Comemoração do Dia do Pai	Elaboração de uma lembrança; Organização de um lanche convívio entre pais e filhos;	19/março/2025	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; desenvolver e estimular as capacidades de raciocínio e o vocabulário; promover a comunicação, a interação e o diálogo entre os idosos; compreender e debater os laços familiares; favorecer a escuta ativa, a concentração, o diálogo e o debate de ideias entre os idosos; estimular a destreza manual e a motricidade fina	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Baile da Primavera	Atividade Interinstitucional	20/março/2025	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; sensibilizar os idosos para as questões relacionadas com o ambiente; promover a participação dos idosos; estimular a motricidade;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

Abril	Dia Nacional dos Centros históricos	Vista ao centro historico do Porto	28/março/2025	Realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	3ª Jornada Liga Boccia Sénior	Torneio interinstitucional Fase grupo externos	12/março/2024	Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes das diferentes instituições do concelho	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia das Mentiras Dia Internacional da Diversão no trabalho	Pregar partidas saudáveis entre si. Realização de um vídeo	01/abril/2025	Fomentar a criatividade e a imaginação; permitir novas descobertas; quebrar a rotina para quem está institucionalizado.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Mundial da Atividade Fisica	Aula de Ginástica no Parque da Cidade de Paredes Atividade interinstitucional	07/abril/2025	Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes das diferentes instituições do concelho;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia do Golf	Ida ao Campo de Golf, para a realização de um jogo	10/abril/2025	Fomentar e discutir ideias e opiniões; promover o bem-estar, a comunicação verbal, a escuta ativa, o diálogo entre os membros e atitudes de comunicação; incrementar a participação ativa dos idosos; promover o convívio e o bem-estar	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Dia Mundial da voz	Vinda à instituição de um cantor acústico	16/abril/2025	Desenvolver o gosto pela musica; promover a escuta ativa e a partilha de histórias e de recordações; desenvolver o vocabulário, a organização de pensamento e a destreza verbal dos utentes.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

Maio	Comemoração da Páscoa	Conversa informal acerca da Páscoa; Festa convívio alusiva ao tema;	17/abril/2025	Fomentar e discutir ideias e opiniões; promover o bem-estar, a comunicação verbal, a escuta ativa, o diálogo entre os membros e atitudes de comunicação; incrementar a participação ativa dos idosos; promover o convívio e o bem-estar	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Dia da Dança	Convívio Interinstitucional	30/abril/2025	Desenvolver o gosto pela dança; promover a escuta ativa e a partilha de histórias e de recordações; desenvolver o vocabulário, a organização de pensamento e a destreza verbal dos utentes.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Comemoração do Dia da Mãe	Elaboração e entrega de uma lembrança;	02/maio/2025	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; desenvolver e estimular as capacidades de raciocínio e o vocabulário; promover a comunicação, a interação e o diálogo entre os idosos; compreender e debater os laços familiares; favorecer a escuta ativa, a concentração, o diálogo e o debate de ideias entre os idosos; estimular a destreza manual e a motricidade fina	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Internacional sem dieta	Almoço diferente e lanche guloso	06/maio/2025	Promover o convívio, o bem-estar e a participação ativa dos idosos	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia da Mulher Dia Internacional da Cruz Vermelha	Visita à Cruz Vermelha da Vilela; Sessão fotográfica como as bombeiras	08/maio/2025	Promover o convívio, o bem-estar e a participação ativa dos idosos	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

Maio	4ª Liga de Boccia Sénior	Torneio interinstitucional Fase grupo externos	14/maio/2025	Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes das diferentes instituições do concelho	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Internacional da família	Comemoração na instituição com os familiares e com lanche convívio;	17/maio/2025	Promover a comunicação, a interação e o diálogo entre os idosos; compreender e debater os laços familiares; relembrar a estrutura familiar de cada utente; compreender os laços familiares e perceber as suas alterações ao longo da vida.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia de Nossa Senhora Fátima	Celebração de Eucaristia na Instituição e o Adeus a Nossa Senhora	13/maio/2025	promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia de St. Rita	Visita ao Santuário de Santa Rita	22/maio/2025	promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Junho	Dia Mundial da Bicicleta	Passeio pelo Parque de St. Tirso em bicicleta coletiva	03/junho/2025	promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia do Piquenique	Piquenique no Parque da Cidade de Penafiel	18/junho/2025	promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

Julho	Comemoração dos 3 Santos Populares	Festa Gastronómica – Sardinhada; Construção de arcos, balões, manjericos e bandeiras para a decoração da Instituição; Desfile de S. João; elaboração de trajes alusivos às Marchas populares;	13/junho/2025 24/junho/2025 29/junho/2025	Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos idosos; Desenvolver a capacidade lúdica; Realizar atividades criativas e recreativas; Incrementar a participação ativa dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar; Fomentar a criatividade, a imaginação e a improvisação; Criar o gosto pela recolha de produções do património literário oral; Promover o conhecimento da cultura e das tradições; Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Colonia de Férias	Ida à praia	25/junho/2025 a 27/junho/2025	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Internacional da Piada	Jogos com adivinhas e anedotas	01/julho/2025	Promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal; incrementar a participação ativa dos idosos;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Mundial dos Avós	Festa convívio entre todas as IPSS do Concelho;	28/julho/2025	Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes das diferentes instituições do concelho; promover o convívio e o bem-estar;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	35º Aniversário da ADIL	Almoço convívio;	12/julho/2025	Estimular e desenvolver o diálogo, o convívio e a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

Agosto	Dia Internacional da cerveja	Ida com os utentes a uma esplanada	01/agosto/2025	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia da Assunção de Nossa Senhora	Passeio ao Monte da Assunção em Monte Córdova.	14/agosto/2025	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio e o bem-estar; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
Setembro	Dia Mundial da Fotografia	Sessão fotográfica aos idosos com fotógrafa profissional para futura exposição	19/agosto/2025	Desenvolver as competências: autoestima, autoconceito, autoconfiança e autonomia;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Vindimas	Uma tarde de vindima à moda antiga.	Setembro/2025	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; contrariar o desenraizamento social dos idosos.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Desfolhada	Realização de uma desfolhada em articulação com as IPSS's.	Setembro / 2025	Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos; contribuir para o enraizamento sociocultural; favorecer a interação grupal; relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Passeio ao Santuário de Fátima	Passeio Anual ao Santuário de Fátima	Setembro/2025	favorecer a interação grupal; relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes

Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

Outubro	Festa da Espuma	Festa da espuma com os utentes encerrando a estação de Verão	25/setembro/2025	favorecer a interação grupal; relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Dia dos Rios	Piquenique numa Paria Fluvial	29/setembro/2025	favorecer a interação grupal; relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes
	Comemoração do Dia do Idoso	Realização de um intercâmbio com as outras IPSS's do concelho, com Eucaristia, almoço e lanche. Tarde convívio com musica ao vivo	01/outubro/2025	Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos; contribuir para o enraizamento sociocultural; favorecer a interação grupal.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Mundial da saúde Mental	Palestra com as enfermeiras e a psicóloga da Instituição	10/outubro/2025	desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; favorecer a interação grupal;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Comemoração do dia Mundial da Alimentação	Visita à fábrica de Pão em St. Tirso	16/outubro/2025	Fornecer informações sobre temas básicos, mas importantes na sociedade; promover a saúde e prevenir doenças nos idosos; fomenta e discutir ideias e opiniões; desmistificar conceitos; promover o bem-estar, a comunicação verbal, a escuta ativa, o diálogo entre os membros e atitudes de comunicação autênticas e de fraternidade;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Mundial do Pão				
	Dia de S. Simão	Visita à romaria de S. Simão em Penafiel	27/outubro/2024	Lembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos de um outro meio sociocultural; contrariar o desenraizamento social dos idosos; incrementar a participação ativa dos idosos;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

Novembro	Comemoração do Dia de Halloween	Elaboração de uma lembrança fantasmagórica e decoração da instituição	31/outubro/2025	Lembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos de um outro meio sociocultural; contrariar o desenraizamento social dos idosos; desenvolver a capacidade lúdica; realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Comemoração do São Martinho	Realização de um Magusto; Ensaio de canções alusivas à época;	11/novembro/2025	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Contrariar o desenraizamento social dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar; Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; Favorecer a interação grupal; Estimular a destreza manual e a motricidade fina; Realizar atividades criativas e recreativas; Incrementar a participação ativa dos idosos; Estimular a escuta ativa; Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas dos idosos	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Internacional do Cinema	Ida com os utentes ao cinema	05/novembro/2025	contrariar o desenraizamento social dos idosos; desenvolver a capacidade lúdica; realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Dia Internacional do Homem	Entrega de lembranças, realizadas pelos utentes do sexo feminino, a todos os Homens da instituição.	19/novembro/2025	Valorizar o papel dos homens na sociedade; promover a interação e a coesão grupal; incrementar a participação ativa dos idosos do sexo masculino nas atividades artísticas e plásticas.	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

Dezembro	Início da preparação da festa de Natal	Preparação e ensaios da festa a ser protagonizadas na Festa de Natal	A partir de 11 de novembro	Favorecer a interação grupal; estimular a destreza manual e a motricidade fina; realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos; estimular a escuta ativa; desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas dos idosos	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Continuação dos ensaios para a festa de Natal	Preparação e ensaios das festas a serem protagonizadas na Festa de Natal	Ao longo do mês de dezembro	Favorecer a interação grupal; estimular a destreza manual e a motricidade fina; realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos; estimular a escuta ativa; desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas dos idosos	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Festa de natal E Almoço de Natal	Realização da Festa de Natal, preparada nas últimas semanas.	Data a definir	Favorecer a interação grupal; estimular a destreza manual e a motricidade fina; realizar atividades criativas e recreativas; incrementar a participação ativa dos idosos; estimular a escuta ativa; desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas dos idosos	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;
	Comemoração do Natal	Interpretação de cânticos natalícios; Decoração da Instituição; Lanche-convívio; Troca de prendas; Elaboração de postais de “Boas Festas”; Ceia e almoço de Natal.	24/dezembro/2025 25/dezembro/2025	Relacionar acontecimentos que os idosos experienciam; Desenvolver a atenção e a memória; Desenvolver o sentido da própria identidade; Estimular a inter-relação humana e a integração social; Favorecer o desenvolvimento psico-motor; desenvolver as capacidades artísticas e plásticas; Possibilitar a relação de todos com todos, criando uma corrente afetiva; Proporcionar o divertimento, o bem-estar, o convívio e a confraternização entre utentes, familiares e funcionários;	Número de participantes na atividade; Grau de satisfação dos clientes;

Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia

Proporcionar momentos lúdicos; Estabelecer a cooperação, reconhecendo o valor do trabalho em equipa; Desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico e o reconhecimento e reprodução de frases musicais; Fomentar o sentimento de pertença a um grupo.

CONCLUSÃO

Este documento apresenta as orientações para o trabalho a desenvolver pela Equipa Técnica da IPSS.

A concretização deste Plano dependerá da articulação com outros serviços da IPSS, seguindo princípios de melhoria contínua dos serviços prestados e da satisfação dos Utentes, através da adoção de novos e mais adequados procedimentos na área social.

Assim, a ADIL pretende com este Plano, descrever e melhorar as perspetivas de intervenção social, salientando que algumas das atividades aqui referenciadas, são reflexo da necessária continuidade do trabalho que tem vindo a ser desenvolvido em anos anteriores e outras revelam a abrangência do trabalho social em projeto/solicitações da IPSS, bem como a intenção de aperfeiçoar e melhorar a eficácia das práticas e dos resultados.

A Equipa Técnica da ADIL espera que o ano de 2025 seja ainda mais participativo e que as atividades de animação envolvam, cada vez mais, os nossos Clientes e a própria Família.

Elaborado por:

Mónica Santos