



# PLANO anual DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2026

1

*Cuidar, partilhar e viver cada dia com sentido e dignidade.*



## Índice

<b>Introdução .....</b>	<b>3</b>
<b>Plano de Atividades Anual (De 01 de janeiro a 31 de dezembro de 2026) .....</b>	<b>4</b>
<b>Conclusão .....</b>	<b>16</b>



## Introdução

O Plano de Atividades do Centro Social e Cultural de Casegas é um instrumento de planeamento que orienta as ações e iniciativas a desenvolver ao longo do ano de 2026.

O seu principal objetivo é promover o desenvolvimento e a manutenção das capacidades cognitivas e motoras dos idosos, incentivando a sua participação ativa e valorizando o seu papel na comunidade.

A animação sociocultural desempenha um papel essencial neste processo, contribuindo para o bem-estar, a integração social e a autoestima dos utentes.

As atividades planeadas — desportivas, cognitivas, motoras/psicomotoras e de expressão plástica — visam estimular diferentes capacidades, promover a autonomia, a criatividade e a felicidade dos participantes. As desportivas reduzem o stress e melhoram a coordenação; as cognitivas fortalecem a memória e a atenção; as motoras desenvolvem aptidões físicas e psicológicas; e as de expressão plástica estimulam a motricidade fina e a imaginação.

Num contexto de restrições económicas, não se preveem grandes investimentos nem alterações nas participações da Segurança Social ou dos próprios utentes. Contudo, mantém-se como prioridade a realização de eventos tradicionais, como a Festa dos Santos Populares, o Aniversário da Instituição e o Jantar de Natal, que reforçam o espírito comunitário e o convívio entre todos.





### Plano de Atividades Anual (De 01 de janeiro a 31 de dezembro de 2026)

JANEIRO			
Atividades	Objetivos	Data	Execução
Mural de Inverno	Orientar o utente no tempo e no espaço.	1ª Sem. Jan	Nesta atividade os utentes trabalharão no atelier de artes, vários trabalhos manuais sobre o Inverno e o que o mesmo para eles simboliza.
Dia de Reis	Promover a socialização; Orientar o utente no tempo.	06 jan	Lanche temático com o típico Bolo Rei. Momento musical com o cantar das Janeiras por todos os utentes, cantigas ensaiadas no atelier de música (as mesmas cantigas serão cantadas em vários momentos do mês de janeiro) Realização de coroas de reis no atelier de artes plásticas.
Dia Internacional do Riso	Promover o riso, através de uma atividade de Terapia do Riso; Proporcionar momentos de bem-estar, convívio e partilha;	18 jan	Terapia do Riso.
Dia Internacional do Riso	Promover o riso, através de uma atividade de Terapia do Riso; Proporcionar momentos de bem-estar, convívio e partilha;	18 jan	Terapia do Riso.
Dia Mundial do Puzzle (29 de janeiro)	Desenvolvimento da motricidade fina, memória e capacidades cognitivas.	30 jan	Realização de puzzles





## FEVEREIRO

Atividades	Objetivos	Data	Execução
<b>Dia dos Namorados (Amor)</b>	Promover a proximidade dos utentes à sua família; Desenvolver as capacidades artísticas e plásticas	14 fev	Promoção da proximidade com os familiares através de visitas e/ou vídeo chamadas. Realização de postais para enviar e oferecer aos familiares mais próximos.
<b>Carnaval (17 de fevereiro)</b>	Desenvolver a destreza manual, a criatividade e o espírito crítico; Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Contrariar o desenraizamento social dos idosos; Promover o convívio e bem-estar.	9, 13 e 17 fev	Elaboração de máscaras e fatos de carnaval, decoração, almoço e desfiles.





## MARÇO

Atividades	Objetivos	Data	Execução
<b>Dia Internacional da Mulher</b>	Desenvolver a capacidade lúdica e criativa. Incrementar a participação ativa dos utentes. Promover o reconhecimento e a valorização do papel da mulher; Promover a autoestima das utentes.	08 março	Realização de atividades plásticas no atelier de artes plásticas, para oferecer a todas as mulheres presentes na Instituição. Realização de almoço ou lanche temático onde se reunirão todas as utentes.
<b>Dia do Pai (19 de março)</b>	Desenvolver a capacidade lúdica e criativa; Relembrar experiências e vivências de ser pai.	19 março	Elaboração de uma prenda e oferecer a todos os clientes homens que frequentam as respostas sociais de lar e centro de dia; Proporcionar um momento de conversa informal, onde poderão relembrar o tempo em que tiveram de educar os filhos. Realização de vídeo chamadas e/ou promoção de visitas aos utentes por parte dos seus filhos e/ou familiares mais próximos.
<b>Início da Primavera</b>	Estimular a criatividade; Desenvolver a motricidade fina; Proporcionar momentos de convívio.	21 março	Decoração da Instituição com alusão ao tema da Primavera. Mural da Primavera.





ABRIL			
Atividades	Objetivos	Data	Execução
<b>Decoração - Páscoa</b>	Relembrar costumes e tradições; Desenvolver a capacidade lúdica e criativa;	01 a 07 abril	Decorar toda a Instituição com motivos Pascais realizados pelos utentes.
<b>Dia Mundial da Atividade Física</b>	Sensibilizar para o bem-estar físico; Estimular a prática de exercício físico.	06 abril	Exercício físico e de movimento.
<b>Páscoa</b>	Relembrar costumes e tradições	05 abril	Visualização de um filme alusivo; Visita Pascal
<b>Dia Mundial da Arte</b>	Trabalhar a motricidade fina e o sentido de criatividade dos utentes.	14 abril	Desenvolver no atelier de artes uma Mascote para a nossa instituição.
<b>Dia Mundial da Voz (15 de abril)</b>	Trabalhar o bem-estar e alegria dos utentes.	17 abril	Realizar momento de canto no atelier de música, com músicas tradicionais conhecidas de outros tempos.
<b>Dia da Liberdade (25 de abril)</b>	Destreza manual; Desenvolver o cérebro; Concentração e reflexão do indivíduo; Relembrar hábitos, costumes e vivências.	24 abril	Realizar cravos com diferentes materiais, durante a atividade lúdica, relembrar o propósito do feriado 25 de Abril.





## MAIO

Atividades	Objetivos	Data	Execução
<b>Mês de Maria (Todo o mês)</b>	Promover a prática de crenças religiosas.	Todo o mês de maio	Oração diária do terço em honra de Nossa Sra. de Fátima.
<b>Saída Religiosa</b>	Promover a prática de crenças religiosas. Promover o bem-estar e o contato social.	Dia a definir	Saída religiosa com os utentes para o exterior da Instituição em dia e local a definir.
<b>Dia da Mãe (07 maio)</b>	Valorizar o papel da utente como mãe na família; Promover a partilha de vivências vividas; valorizar e mimar as mães que vivem e trabalham na Instituição. Desenvolver a capacidade lúdica e criativa.	05 maio	Elaboração de uma lembrança para os idosos e colaboradoras (Mães). Realização de vídeo chamadas e/ou promoção de visitas aos utentes por parte dos seus filhos e/ou familiares mais próximos.
<b>Dia Internacional do Enfermeiro</b>	Desmistificar o preconceito. Desenvolver a capacidade lúdica e criativa;	12 maio	Realizar uma lembrança através de trabalhos manuais, para oferecer ao enfermeiro da Instituição.
<b>Dia da Aparição da Nossa Senhora aos 3 Pastorinhos</b>	Promover a prática e crenças religiosas.	13 maio	Visualização em direto das cerimónias religiosas. E preparação de um "altar" em honra a Nossa Senhora de Fátima, na sala de estar dos utentes.
<b>Dia da Família</b>	Estreitamento dos laços familiares.	15 maio	Promover o contato e vínculos familiares, através de visitas e vídeo chamadas e de surpresas para apresentar às famílias.
<b>Dia da Assistente Social</b>	Desmistificar o preconceito. Desenvolver a capacidade lúdica e criativa;	16 maio	Realizar uma lembrança através de trabalhos manuais, para oferecer à Assistente Social.
<b>Dia da Pastelaria</b>	Desenvolver a memória e a motricidade fina.	17 maio	Realizar um bolo para o lanche.
<b>Dia Internacional do Museu</b>	Promover momentos de diversão e lazer;	18 maio	Visitar um Museu da cidade da Covilhã (de preferência o museu dos lanifícios).





## JUNHO

Atividades	Objetivos	Data	Execução
<b>Dia da Criança</b>	Desenvolvimento da memória; Trabalho intergeracional.	01 junho	Realizar jogos tradicionais de equipa, conjuntamente com um grupo de crianças.
<b>Dia de Portugal (10 de Junho)</b>	Orientar o utente no tempo e no espaço.	09 junho	Dinâmica de Grupo "Relembrar as origens de Portugal".
<b>Dia Internacional do Piquenique (18 junho)</b>	Contrariar o desenraizamento social dos idosos; Realizar atividades criativas e recreativas; Incrementar a participação ativa dos idosos.	19 junho	Piquenique no parque ainda por definir o local.
<b>Início do Verão</b>	Orientar o utente no tempo e no espaço; Estimular a criatividade; Criar um momento de descontração e diversão entre todos; Promover momentos de bem-estar e convívio.	21 junho	Elaboração de um mural alusivo à época.
<b>Santos Populares</b>	Promover o convívio; Relembrar usos, costumes e tradições; desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais; Contrariar o desenraizamento social dos idosos.	Vários dias ao longo do mês de junho	Decoração da instituição, história e festejo dos diversos Santos Populares; Realização de festa-convívio com sardinhada, música e baile.





## JULHO

Atividades	Objetivos	Data	Execução
<b>Dia da Piada</b> <b>01 julho</b>	Promover momentos de convívio, o bem-estar e experiências sensorialmente agradáveis.	03 julho	Contar anedotas em grupo e relembrar ditados populares.
<b>Dia Internacional das Pizzas</b> <b>(10 de julho)</b>	Preparar um lanche diferente; Promover momentos de convívio.	11 julho	Confeção de pizzas.
<b>Dia do Amigo</b>	Desenvolver a capacidade lúdica, criativa e a motricidade.	20 julho	Realização de fichas e pintura de desenhos relativos à temática.
<b>Dia Mundial dos Avós</b>	Promover momentos de lazer e de convívio que estimulam a socialização intergeracional.	26 julho	Realizar atividade no atelier de artes com alusão ao tema e colocar os utentes em contato com os netos. Se possível realizar atividade intergeracional com uma escola da zona.





## AGOSTO

Atividades	Objetivos	Data	Execução
<b>Dia do Gato</b>	Promover o bem-estar e diminuir o stress.	08 agosto	Trazer um gato até à Instituição para promover o toque, a troca de carícias e para melhor falarmos e conhecermos o presente animal (caso o animal não possa entrar na instituição realizar a atividade no exterior).
<b>Dia Da Nossa Sra. do Carmo</b>	Promover as crenças religiosas e o bem-estar psicológico.	15 agosto	Realização de atividade religiosa ainda a definir.
<b>Dia Mundial da Fotografia</b>	Promover a auto-estima dos utentes.	19 agosto	Realizar exposição com as melhores fotos de todos os utentes.
<b>Dia do Artista</b>	Desenvolver a criatividade e a motricidade fina.	24 agosto	Realizar tela em grupo para decorar a instituição.
<b>Piquenique</b>	Promover o convívio e o contato com a natureza.	(a definir) agosto	Convidar uma instituição para um lanche de convívio num local ainda por definir. Caso não seja possível, realizar o Piquenique no exterior com todos os utentes.

11



SETEMBRO			
Atividades	Objetivos	Data	Execução
<b>Dia Mundial do Fisioterapeuta</b>	Promover a manutenção do movimento e da atividade física dos utentes.	08 setembro	Realização de uma aula de movimento em grupo, com bolas, arcos e bastões.
<b>Dia Mundial da Doença de Alzheimer</b>	Promover a estimulação cognitiva.	21 setembro	Utilização de jogos de tabuleiro, jogos individuais de cores, jogo de memória, etc.
<b>Início do Outono</b>	Orientar o utente no tempo e no espaço; Estimular a criatividade; Desenvolver a motricidade fina.	22 setembro	Elaboração de um mural alusivo à época.
Dia Mundial do Turismo	Orientar os utentes no espaço, promover o contato social e a realização de novas atividades.	27 setembro	Realização de uma saída em grupo dentro ou fora da cidade da Covilhã.
<b>Dia Mundial do Coração</b>	Promover os hábitos de vida saudáveis e promover a atividade física.	29 de setembro	Realização de uma aula de movimento e dança.





OUTUBRO			
Atividades	Objetivos	Data	Execução
<b>Dia Mundial do Idoso e da Música</b> 01 outubro	Promover o bem-estar psicológico, dar alegria e união ao grupo de utentes.	02 outubro	Realização de atividades musicais, com instrumentos feitos pelos utentes nos ateliers de motricidade fina.
<b>Dia Mundial do Animal</b>	Promover a afetividade; Desmistificar preconceitos; Promover a responsabilidade, partilha e a interação social.	04 outubro	Aquisição de um animal de Estimação, preparação do seu novo habitat, escolha do nome em grupo e apresentação das necessidades e tipo de alimentação do mesmo.
<b>Dia Mundial do Sorriso</b>	Promover momentos de diversão e lazer; Promover a auto-imagem.	06 outubro	Tirar fotografias aos utentes a sorrir, enviar aos familiares e publicar nas redes sociais.
<b>Dia dos Correios</b>	Trabalhar a memória, a destreza manual e a originalidade.	09 outubro	Escrever e/ou enfeitar um postal para enviar a um familiar ou amigo à escolha.
<b>Dia Internacional da Maçã</b>	Estimular o sentido de Integração; Desenvolver a memória de atividades desenvolvidas no passado.	21 outubro	Realização de uma tarte de maçã, para degustar em grupo no momento do lanche.
<b>Dia Mundial da Terceira Idade</b>	Trabalhar os sentimentos de bem-estar, integração e felicidade de cada utente.	28 outubro	Realização de uma atividade interinstitucional, como forma de promover o contato com novos amigos e realidades.
<b>Halloween</b>	Promover a criatividade;	31 outubro	Decoração da instituição alusiva ao tema. Brincadeiras e partidas alusivas ao dia; Estimular a interação com os outros utentes.





NOVEMBRO			
Atividades	Objetivos	Data	Execução
<b>Dia de Todos os Santos (01 novembro)</b>	Promover o bem-estar e o desenvolvimento das crenças religiosas dos utentes.	02 novembro	Realização de conversa em grupo para conhecer os santos da devoção de cada utente. Realizar molduras com imagens para cada utente poder ter consigo no seu quarto.
<b>Dia Mundial do Cinema</b>	Proporcionar momentos de lazer e boa disposição; Criar um momento de descontração e diversão entre todos.	05 novembro	Visualização de um filme português.
<b>S. Martinho Magusto</b>	Favorecer a interação grupal, promovendo a sua própria autoestima; Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Promover o convívio e bem-estar.	11 novembro	Atividades de lazer, relacionadas com a temática do dia.
<b>Dia Mundial da Criatividade</b>	Promover a criatividade e a motricidade fina.	17 novembro	Pintura em Tela ou realização de trabalho manual em 3D.
<b>Calendário do Advento da Instituição</b>	Trabalhar a organização e orientação no tempo e no espaço.	30 novembro	Realização de um calendário do advento da instituição, com as atividades a realizar ao longo do mês de dezembro, para a preparação do Natal.
<b>Aniversário da Instituição</b>	Promover o encontro intergeracional; Fomentar os laços familiares; Comemorar o aniversário da instituição.	(a definir) Novembro de 2026	Decorar a instituição. Realizar almoço convívio.
<b>Natal dos Hospitais</b>	Trabalhar a motricidade fina, a atenção e concentração e ainda a criatividade.	(a definir) Novembro de 2026	Realizar o primeiro trabalho de Natal, para apresentação no Hospital da Covilhã no início do mês de dezembro de 2026.





## DEZEMBRO

Atividades	Objetivos	Data	Execução
<b>Decoração e comemoração do Natal</b>	Desenvolver as capacidades artísticas e plásticas; Desenvolver a motricidade fina e global; Desenvolver a capacidade de estética; Promover o espírito de Natal veiculando os valores de intercomunicação pessoal e social; Estabelecer convívio entre os utentes e familiares.	Ao longo de todo o mês de dezembro	Cumprimento do calendário do advento estipulado no mês anterior.  Atividades relacionadas com a época festiva, para decorar a instituição.
<b>Dia da Bolacha (04 de dezembro)</b>	Desenvolver a motricidade fina; Promover momentos de partilha e de degustação. Permitir o contacto com os ingredientes.	03 de dezembro	Confeção de bolachas, para degustação em grupo.
<b>Final do Ano</b>	Desenvolver a esperança, alegria e bem-estar.	29 de dezembro	Realizar uma atividade onde todos os utentes pedem os seus desejos para o Ano Novo, referindo o que esperam que melhore e se mantenha.
<b>Ateliers</b>	Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal.	Durante todo o ano de 2026	Ateliers: Jardinagem, Caminhadas, Costura, beleza, Música e Culinária.



## Conclusão

O presente documento apresenta o Plano Anual de Atividades, com o propósito de o dar a conhecer aos utentes, familiares e trabalhadores, reconhecendo o seu papel ativo e essencial no sucesso das ações desenvolvidas pela instituição.

Os objetivos definidos refletem as necessidades e carências identificadas na comunidade e junto da população-alvo, visando a melhoria contínua da qualidade dos serviços prestados e o desenvolvimento de novas respostas sociais adequadas às suas realidades.

A participação e contributo dos utentes e familiares são considerados fundamentais para a avaliação e aperfeiçoamento das práticas institucionais, permitindo orientar as atividades de forma a satisfazer, de modo cada vez mais eficaz, as suas necessidades e expetativas.

Casegas, 31 de outubro 2025

Elaborado pela Equipa Técnica:

Carla Mónica Ferreira  
Assistente Social

Micaela Duarte  
Animadora Sociocultural

Aprovado em Direção:

