

Plano Anual de Atividades *2026*

O presente Plano Anual de Atividades tem como objetivo promover o bem-estar global, a socialização e a estimulação dos utentes da Casa de Repouso Macedo, através da implementação de atividades diversificadas, adequadas às suas capacidades e necessidades.

As atividades previstas ao longo do ano visam a estimulação cognitiva, psicomotora, sensorial, emocional, social e espiritual dos utentes, sendo planeadas de forma ajustada aos diferentes níveis de autonomia e ao estado cognitivo de cada um. Em articulação com a fisioterapeuta Teresa, serão desenvolvidas sessões semanais do “Circuito de Prevenção de Quedas”, com o objetivo de reduzir o risco de quedas através do treino de equilíbrio e marcha, bem como melhorar a confiança e segurança na mobilidade dos idosos.

As intervenções propostas pretendem contribuir para a manutenção das capacidades existentes, a promoção da qualidade de vida e do bem-estar dos utentes, proporcionando momentos significativos de participação, convívio e integração em contexto institucional. Para o sucesso das atividades ao longo do ano, será fundamental a colaboração da animadora sociocultural, da direção, dos restantes colaboradores e das famílias, enquanto elementos essenciais na promoção do bem-estar e qualidade de vida dos utentes.

Mês	Tipo de Atividade	Atividade e descrição	Objetivos	Recursos Humanos e Materiais	Responsável
Janeiro	Cultural	06/01- Dia de Reis. Atividades temáticas + lanche de convívio entre idosos do lar.	Valorizar tradições culturais e épocas festivas, proporcionando momentos de convívio e socialização;	<u>Recursos materiais:</u> Bolo-rei, materiais cognitivos, computador, televisão, coluna e microfones.	Animadora Sociocultural
	Lúdico-recreativa	23/01- Dia Mundial da Escrita à Mão. Incentivar os idosos a escreverem no papel.			

		29/01- Dia Mundial do Puzzle. Montagem de um puzzle com os utentes do lar. População-alvo: Idosos	Estimular a autonomia funcional e a manutenção das capacidades motoras. Estimular a atenção e a concentração.	<u>Recursos humanos:</u> Animadora Sociocultural.	
Fevereiro	Estimulação cognitiva Cultural	Sessão semanal de celebração do mês dos afetos (1x por semana) 14/02- Dia dos Namorados/ Dia do Amor. Sessão fotográfica através do "Conselho Amoroso". 17/02- Sessão de fotos alusivas ao Carnaval com os utentes do lar. População-alvo: Idosos.	Proporcionar um momento de prazer e convívio, estimulando os sentidos e promovendo o bem-estar emocional e a socialização dos utentes. Estimular a criatividade, a motricidade fina e a expressão emocional, promovendo a interação social e o reforço de laços afetivos. Promover a participação ativa dos utentes em atividades festivas, incentivando a socialização, a expressão corporal e o bem-estar emocional.	<u>Recursos materiais:</u> materiais cognitivos, televisão, material de pintura, marcadores, lápis, tesoura, cartolinas, material de carnaval (a definir). <u>Recursos humanos:</u> Animadora Sociocultural.	Animadora Sociocultural
Março	Cultural	07/03- Comemoração do Dia da Mulher.	Promover a manutenção e estimulação das capacidades cognitivas, como a atenção, memória e raciocínio.	<u>Recursos materiais:</u> material de pintura,	Animadora Sociocultural

	Lúdico-recreativa	19/03- Dia do Pai. Atividade comemorativa.	Estimular os diferentes sentidos, contribuindo para a perceção sensorial e o bem-estar.	computador, televisão, acessórios simples para a peça de teatro, carrinha.	
	Cultural	20/03- Início da Primavera. Sessão especial de boas-vindas. Exposição de arte.	Comemorar épocas festivas e trabalhar as reminiscências.	<u>Recursos humanos:</u> Colaboradores e Animadora Sociocultural.	
		23-27/03. Semana do ambiente. Sessões variadas ao longo da semana, sobre a temática. Visita ao parque da cidade com utentes do lar.	Promover o reconhecimento do papel paternal e familiar dos utentes, estimulando a memória afetiva, a partilha de experiências e a socialização.		
		27/03- Dia Mundial do Teatro. Encenação de uma peça de teatro com os idosos do lar.	Estimular a criatividade, a expressão artística e a perceção sensorial, promovendo o contacto com a temática da natureza e o bem-estar emocional.		
		População-alvo: Idosos			
Abril	Quotidiana	Criação de uma horta com utentes do lar.	Promover o bem-estar físico, emocional e social dos utentes através da criação e manutenção de uma horta, estimulando a participação ativa, o contacto com a natureza e a valorização de saberes tradicionais.	<u>Recursos materiais:</u> Decoração pascal, material de pintura e de escrita, cartões, cartolinas, computador,	Animadora Sociocultural
	Estimulação cognitiva	01/04- Dia das Mentiras. Organização de um jogo com os utentes do lar.			

	Lúdico-recreativa	02/04- Comemoração da Páscoa (05/04) e exposição dos trabalhos relativos à época festiva.	Promover momentos de diversão e interação social, estimulando a atenção, o raciocínio e o bem-estar emocional dos utentes.	televisão, bola de ginástica, cones e arcos.	
	Estimulação psicomotora	06/04- Dia Mundial da Atividade Física. Sessão de Ginástica no lar.	Valorizar as tradições culturais e religiosas associadas à Páscoa, estimulando a criatividade, a expressão artística e o convívio entre os utentes.	<u>Recursos humanos:</u> Animadora Sociocultural.	
	Estimulação cognitiva	23/04- Dia Mundial do Livro. Criação de um livro (biográfico) com os idosos do lar.	Estimular a memória autobiográfica, a expressão verbal e emocional, valorizando a história de vida dos utentes e reforçando a sua identidade pessoal.		
	Cultural	24/04- Comemoração do Dia da Liberdade (25/04). Exposição temática.			
	Lúdico-recreativa	27/04- Dia do Código Morse. Desafio proposto aos utentes.	Promover a valorização da história e da cidadania, estimulando a memória, a reflexão e o sentido de pertença social.		
	Estimulação psicomotora	29/04- Dia da Dança. Aula de dança com os idosos do lar. População-alvo: Idosos.	Promover a expressão corporal, a coordenação motora e a socialização, proporcionando momentos de alegria e bem-estar emocional.		

Maio	Religioso	<p>Celebração do mês de Maria. Orações diárias.</p> <p>Organização de um passeio a Fátima com utentes do lar (a definir).</p> <p>Missa presencial na Igreja de Lamoso.</p>	<p>Promover o bem-estar espiritual e emocional dos utentes, respeitando as suas crenças religiosas e proporcionando momentos de tranquilidade e reflexão.</p> <p>Proporcionar aos utentes um momento de convívio, espiritualidade e contacto com o exterior, promovendo bem-estar emocional, social e espiritual.</p>	<p><u>Recursos materiais:</u> Televisão, materiais de pintura, cartões e objetos para a reciclagem, lanche, autocarro.</p> <p><u>Recursos humanos:</u> Colaboradores e Animadora Sociocultural.</p>	Animadora Sociocultural
	Cultural	02/05- Celebração do Dia da mãe (03/05).	Valorizar o papel maternal e familiar das utentes, estimulando a memória afetiva, a autoestima e a partilha de experiências.		
	Religioso	13/05- Aparição de Nossa Sra. de Fátima aos 3 Pastorinhos. Orações.	Reforçar os laços familiares e sociais, promovendo a convivência, a partilha e o sentimento de pertença.		
	Social	15/05- Dia Internacional da Família. Atividade comemorativa.	Sensibilizar os utentes para a importância da reciclagem, estimulando a participação ativa, a consciência ambiental e a estimulação cognitiva.		
	Estimulação cognitiva	17/05- Dia Mundial da Reciclagem. Atividade de reciclagem com os utentes. População-alvo: idosos.			

Junho	Estimulação psicomotora	“Banhos de sol”. Motivar utentes do lar (autónomos e semi-autónomos) a caminhar no exterior (pelo menos 3x por semana).	Promover a mobilidade, o bem-estar físico e emocional e a exposição segura à luz solar.	<p><u>Recursos materiais:</u> Materiais de pintura, cartões, tesouras, televisão, computador, lanche (para o piquenique), comida (para o lanche de São João).</p> <p><u>Recursos humanos:</u> Crianças, colaboradores, Animadora Sociocultural.</p>	Animadora Sociocultural
	Social	Atividade intergeracional a realizar na escola de Lamoso (a definir).	Promover a interação entre gerações, estimulando a partilha de experiências, a socialização e o bem-estar emocional dos utentes.		
	Cultural	09/06- Atividade de celebração do Dia de Portugal (10/06).	Sensibilizar os utentes para os seus direitos, promovendo o respeito, a valorização pessoal e a consciencialização social.		
	Estimulação cognitiva	15/06- Dia Mundial da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa. Atividade de consciencialização.	Promover o convívio, o contacto com o exterior e o bem-estar físico e emocional dos utentes.		
	Social	18/06- Dia Internacional do Piquenique. Organização de um piquenique no parque da cidade.	Estimular a criatividade, a perceção sensorial e a socialização, promovendo o contacto com a temática da estação e o bem-estar emocional.		
Lúdico-recreativa	19/06- Início do verão (21/06). Sessão de boas-vindas e exposições da época.	Promover a convivência social e familiar, reforçando laços			

		21/06- Dia de São João (24/06). Baile de convívio entre utentes e famílias. População-alvo: Idosos e famílias.	afetivos e proporcionando momentos de alegria e integração.		
Julho	Estimulação psicomotora Lúdico-recreativa Estimulação cognitiva	“Banhos de sol”. Motivar utentes do lar (autónomos e semi-autónomos) a caminhar no exterior (pelo menos 3x por semana). 17/07- Feira Medieval. Organização de uma feira medieval no lar. 20/07- Dia do Amigo. Celebração da amizade entre os utentes do lar. População-alvo: Idosos.	Promover a mobilidade, o bem-estar físico e emocional e a exposição segura à luz solar. Promover o contacto com tradições culturais e históricas, estimulando a criatividade, a participação ativa e a socialização. Reforçar os laços de amizade entre os utentes, promovendo a convivência, a empatia e o bem-estar emocional.	<u>Recursos materiais:</u> Materiais de pintura e de escrita, cartões, acessórios de decoração para a feira. <u>Recursos humanos:</u> Animadora Sociocultural.	Animadora Sociocultural
Agosto	Estimulação psicomotora	“Banhos de sol”. Motivar utentes do lar (autónomos e semi-autónomos) a caminhar no exterior (pelo menos 3x por semana).	Promover a mobilidade, o bem-estar físico e emocional e a exposição segura à luz solar. Promover o convívio intergeracional e institucional, reforçando os laços afetivos e o	<u>Recursos materiais:</u> Lanche, cadeiras, mesas, materiais de pintura e escrita.	Animadora Sociocultural

	Lúdico-recreativa Estimulação cognitiva	09/08- Piquenique no jardim com utentes, familiares e colaboradores. 12/08- Dia Internacional da Juventude. Partilha de memórias entre os utentes. População-alvo: Idosos, colaboradores e famílias.	bem-estar emocional dos utentes. Estimular a memória autobiográfica e a expressão verbal, valorizando a história de vida dos utentes e promovendo a interação social.	<u>Recursos humanos:</u> Famílias, colaboradores, Animadora Sociocultural.	
Setembro	Estimulação cognitiva Lúdico-recreativa	21/09- Dia da gratidão. Sessão especial com os idosos do lar. 22/09- Despedida do verão. Dia especial com roda de Karaoke. 23/09- Início do outono. Sessão de Boas-vindas. Exposições temáticas. População-alvo: Idosos	Promover a expressão de sentimentos positivos, reforçando o bem-estar emocional, a reflexão e a valorização das experiências de vida dos utentes. Proporcionar momentos de convívio e bem-estar emocional, assinalando a transição de estação de forma lúdica.	<u>Recursos materiais:</u> Materiais de pintura e escrita, televisão, computador, coluna e microfones. <u>Recursos humanos:</u> Animadora Sociocultural.	Animadora Sociocultural
Outubro	Lúdico-recreativa	Visita a quinta pedagógica (a definir).	Proporcionar aos utentes um momento de contacto com a natureza e com animais, promovendo bem-estar	<u>Recursos materiais:</u> Materiais de pintura e de	Animadora Sociocultural

		<p>01/10- Dia do Idoso. Organização de um lanche, comemoração entre utentes e famílias.</p> <p>22/10- Confeção de compota de outono com os utentes.</p> <p>30/10- Dia das Bruxas (Halloween). Comemoração através de um lanche festivo.</p> <p>População-alvo: Idosos e famílias.</p>	<p>emocional, estimulação sensorial e socialização através de uma visita a uma quinta pedagógica.</p> <p>Valorizar a pessoa idosa, promovendo o convívio, o reconhecimento social e o bem-estar emocional.</p> <p>Promover a estimulação cognitiva, sensorial e motora dos utentes através da confeção de uma compota tradicional, valorizando saberes antigos e incentivando o convívio e a participação ativa.</p> <p>Promover momentos de diversão e socialização, estimulando a participação dos utentes em atividades lúdicas e festivas.</p>	<p>escrita, cartões, decorações de Halloween, fruta, açúcar, frascos, lanche.</p> <p><u>Recursos humanos:</u> Famílias, colaboradores, Animadora Sociocultural</p>	
Novembro	<p>Cultural</p> <p>Lúdico-recreativa</p>	<p>05/11- Dia Mundial do Cinema. Sessão de Cinema.</p> <p>11/11- Dia de São Martinho. Atividades temáticas e lanche de convívio.</p>	<p>Promover a estimulação cognitiva e sensorial através de momentos de lazer, favorecendo o convívio e o bem-estar emocional.</p>	<p><u>Recursos materiais:</u> Televisão, computador, materiais de pintura,</p>	<p>Animadora Sociocultural</p>

	Quotidiana	<p>23-27/11- Semana de bordados/crochet. Venda de produtos na festa de Natal do lar.</p> <p>População-alvo: Idosos.</p>	<p>Valorizar tradições culturais, promovendo a socialização, a partilha e o bem-estar emocional dos utentes.</p> <p>Estimular a motricidade fina, a criatividade e o sentimento de utilidade, promovendo a participação ativa e a valorização pessoal dos utentes.</p>	<p>castanhas, agulhas e linhas para crochet.</p> <p><u>Recursos humanos:</u> Animadora Sociocultural</p>	
Dezembro	Cultural	<p>Montagem das decorações de Natal.</p> <p>Deslocação ao Centro da Cidade para Visualização das Luzes de Natal.</p>	<p>Promover o conforto espiritual e emocional dos utentes, respeitando as suas crenças e tradições religiosas.</p> <p>Proporcionar aos utentes um momento de convívio e vivência do espírito natalício, através da deslocação ao centro da cidade para visualização das iluminações de Natal, promovendo bem-estar emocional e integração comunitária.</p>	<p><u>Recursos materiais:</u> Decorações de natal, materiais de pintura e de escrita, cartões, lanche, revistas e jornais, carrinha.</p> <p><u>Recursos humanos:</u> Padre, famílias, colaboradores e Animadora Sociocultural.</p>	Animadora Sociocultural
	Lúdico-recreativa	<p>10/12- Dia Internacional dos Direitos Humanos. Exposição temática.</p>	<p>Sensibilizar os utentes para os direitos humanos, promovendo a</p>		
	Lúdico-recreativa	<p>20/12- Lanche de Natal da Casa de Repouso Macedo com os utentes e famílias.</p> <p>21/12- Início do Inverno. Sessão temática de boas-vindas.</p>			

	Religioso	(A definir)- Missa de Natal, com visita do Padre da Paróquia.	reflexão, o respeito e a consciência social.		
	Lúdico-recreativa	30/12- Mural dos desejos. Reflexão sobre o Ano Velho e Expectativas para o Ano Novo com os utentes do lar. População-alvo: Idosos e Famílias.	Promover o convívio familiar e institucional, reforçando os laços afetivos e o espírito natalício. Estimular a perceção sensorial e a socialização, assinalando a chegada da nova estação de forma lúdica e adaptada.		
<p>Nota: As atividades apresentadas poderão sofrer alterações sempre que se justifique, em função das necessidades dos utentes, condições institucionais ou outros fatores imprevistos.</p>					

A Animadora Sociocultural, Maria Caldas: Maria Monteiros Caldas

A Diretora Técnica, Dra. Ângela Alves: Ângela Filipa Silva Alves

A Gerente, Isabel Macedo: Isabel Maria Teresa Macedo

Plano de Atividades aprovado no dia 01/01/2026