

## A ANIMAÇÃO SÓCIO CULTURAL

“A Animação Sócio Cultural desempenha um papel muito importante no contexto institucional.

As atividades de animação, não só dão vida e alma a todo o ambiente como também, possuem uma vertente de socialização, aprendizagem, estimulação e realização pessoal”.

As atividades quando devidamente integradas com as restantes áreas técnicas de intervenção têm um objetivo que vai muito além do seu caráter ocupacional atingindo objetivos de promoção e ativação de competências.

Através destas atividades o animador vai ao encontro dos gostos, preferências e necessidades dos idosos.

São trabalhados estímulos que permitem melhorar a qualidade de vida dos que residem ou passam o seu dia a dia.

Implementando projetos, planificando, organizando atividades de cariz cultural, desportivo, lúdico recreativo, turístico e social.

### **As áreas de intervenção na Animação Sócio Cultural regem-se por objetivos importantes:**

- Reconhecer os âmbitos e áreas de intervenção;
- Identificar possíveis grupos alvo de intervenção;
- Aplicar metodologias de intervenção;

As metodologias/ferramentas são importantes para o animador no seu trabalho e diagnóstico de situações.

Os dois modelos de intervenção em animação sócio cultural são:

- **MODELO SISTÉMICO** – É eficaz em diversas áreas de atuação contribuindo para a promoção da saúde mental e o bem-estar do idoso. Aborda e valoriza a participação ativa promovendo a resiliência, superando desafios. Este é uma ferramenta poderosa, permitindo a compreensão mais ampla e contextualizada dos problemas psicológicos.

- **INVESTIGAÇÃO-AÇÃO** – “Investigar para agir...”

Neste existem dois planos que para o autor Trip (2005), a investigação ação é uma forma de “pesquisa-ação” que procura melhorar a prática e que oscila entre dois planos(plano ação e investigação).

Para que estes planos sejam realizados temos quatro momentos:

- 1- A planificação (plano a implementar);
- 2- A atuação (aplicar à realidade);
- 3- A descrição/observar a realidade monitorizando os efeitos desta ação;
- 4- A avaliação dos resultados permitindo integrar em planos posteriores;

O Animador sócio cultural terá sempre um papel de promoção de oportunidades estimulando as capacidades dos idosos dando-lhes um sentido de vida, aproveitando os seus saberes ancestrais.

**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL**  
**ANO DE 2025**

O Plano de Atividades de Animação Sociocultural para o ano de 2025, tem como principal objetivo implementar um conjunto de ações de estimulação e animação direcionado aos idosos desta resposta social.

O Centro Social Santa Joana Princesa, na área da população idosa tem em funcionamento a resposta social CD (Centro de dia) com capacidade para 21 utentes embora, frequentem presentemente 23.

Este plano, que é elaborado pela Animadora Socio Cultural, pretende dinamizar atividades que se enquadrem nas necessidades específicas dos utentes, tendo por base um conjunto de objetivos que vão de encontro aos PIC. O seu principal objetivo é garantir o envelhecimento ativo proporcionando-lhes uma maior qualidade de vida, mais ativa, através da dinamização de momentos ocupacionais, lúdicos, criativos e comunicacionais, centrando-se sempre nos interesses, valores e saberes de cada um.

Assim sendo, a área de intervenção junto dos idosos, pretende promover a saúde e o bem-estar, desenvolver a autonomia pessoal e a autoestima, prevenindo o sedentarismo e o isolamento social. Face a isto, as atividades encontram-se divididas em diferentes áreas: Área cognitiva/sensorial, Área Motora-Física, Área Social e Comemorativa, Área Lúdico-Recreativa e Área das Expressões.

A avaliação das atividades é feita semanalmente, em relatório destinada a este fim, que contempla a data, local, designação da atividade, objetivos, registo de presenças dos utentes, avaliação e observações.

Por fim, resta salientar que o Plano Anual de Atividades prevê a reflexão, a identificação de necessidades dos utentes, pôr em causa decisões, avaliar resultados e/ou atividades em conjugação com os idosos, solicitar a colaboração dos familiares na sua elaboração, de forma a perspetivar-se o futuro e sempre com o intuito de se obter uma melhoria contínua.

Áreas de Intervenção:

Área Cognitiva	Atividade		Objetivos	Recursos		
				Humanos	Materiais	Financeiros
SEMANAL	CD	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dinâmicas de grupo;</li> <li>✓ Estimulação;</li> <li>✓ Jardinagem(criação de uma horta);</li> <li>✓ Conversas soltas;</li> <li>✓ Atelier da natureza e meio ambiente (passeios livres e temáticos pela cidade, locais turísticos, piqueniques, criação de uma horta e caminhadas;</li> <li>✓ Oficina da escrita;</li> <li>✓ Hora do conto(intergeracionalidade);</li> <li>✓ Atelier de memória (livro de receitas culinária/canções);</li> <li>✓ Fichas cognitivas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual;</li> <li>✓ Contribuir para a melhor qualidade de vida;</li> <li>✓ Lazer;</li> <li>✓ Desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio;</li> <li>✓ Promover a educação ambiental, a sustentabilidade e a cidadania;</li> <li>✓ Proporcionar momentos de contato com a natureza;</li> <li>✓ Estimular a memória, melhorar a capacidade de coordenação favorecendo a capacidade cognitiva e criativa;</li> </ul>	Humanos	Materiais	Financeiros
				Animadora Sociocultural, AAD ERPI,AAD Centro de Dia e AAD Centro de dia (transportes)	-Caderno de exercícios-estimulação cognitiva; -Utensílios de jardinagem(ferramentas/produtos); -Cadernos A4; -Material de escritório; -Livros; -Tablet; -Coluna de som; -Cadeiras;	Custos ocasionais

<p><b>ÁREA MOTORA/FÍSICA</b></p>	<p>CD</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atividade física (ginástica do idoso);</li> <li>✓ Atividade física intergeracional (ao ar livre);</li> <li>✓ Dinâmicas de grupo – motricidade fina e grossa;</li> <li>✓ Jogos;</li> <li>✓ Dança;</li> <li>✓ Boccia;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover amplitudes de movimento;</li> <li>✓ Evitar o sedentarismo – caminhadas no exterior/jardim;</li> <li>✓ Desenvolver hábitos de exercício físico;</li> <li>✓ Manter/melhorar mobilidade articular e muscular;</li> <li>✓ Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares;</li> <li>✓ Manter/melhorar funcionalidade e autonomia;</li> <li>✓ Melhorar a qualidade de vida;</li> <li>✓ Aquisição de novas experiências;</li> </ul>	<p>Animadora Sociocultural, AAD ERPI, AAD Centro de Dia</p>	<p>Cadeiras; Sistema de som; Fitas, arcos, bastões, bolas, balões, fios, garrafas; Boccia, pedaleiras; <b>Mobilidade Física (Protocolo com Fisiomaneiro - Fisioterapeuta)</b></p>	<p>Sem custos adicionais</p>
<p><u>SEMANAL</u></p>						

<p><b>ÁREA SOCIAL E COMEMORATIVA</b></p>	<p>8</p>	<p>✓ <b>COMEMORAÇÃO DOS ANIVERSÁRIOS:</b> -Festejo do aniversário de cada utente; -Elaboração do calendário de aniversários; -Confecionar o bolo de aniversário (atelier de culinária); -Cantar os parabéns;</p>	<p>✓ Promover a identidade dos idosos; ✓ Fomentar a confraternização entre todos;</p>	<p>Animadora Sociocultural, AAD ERPI, AAD Centro de Dia</p>	<p>Tablet; Sistema de som; Cadeiras. Produtos alimentares e material de cozinha Material de desgaste (expressão plástica)</p>	<p>Custos ocasionais</p>
<p><b>MENSAL</b></p>		<p>✓ <b>ATELIER DE MÚSICA/DANÇA/TEATRO:</b> -Projeto Cantar-o-lar (Orquestra sem fronteiras, Câmara Municipal de Aveiro, em conformidade com 4 instituições da RAS – Rede Aveiro Sénior); -Vivências temáticas implícitas no PAA; -Participação em espetáculos (Câmara Municipal de Aveiro/Rede Aveiro Sénior); -Convite a instituições e entidades;</p>	<p>✓ Incluir atividades de interesse cultural; ✓ Promover momentos de convívio e bem-estar; ✓ Incluir o gosto pelas artes, representação e cultura; ✓ Fomentar a coesão do grupo; ✓ Promover a interação; ✓ Estimular a atenção e a concentração; ✓ Fomentar o sentido rítmico e melódico;</p>	<p>Animadora Sociocultural, AAD ERPI, AAD Centro de Dia e AAD Centro de dia (transportes)</p>	<p>Material de expressão plástica; Sistema de som; Tablet; Cadeiras; Carrinha de 9 lugares</p>	<p>Custos ocasionais e com combustível</p>
<p><b>SEMANAL</b></p>	<p>8</p>					

<b>ÁREA LÚDICO-RECREATIVA</b>	<b>CD</b>	<p>-Jogos de mesa; -Comemoração de datas festivas; -Jogos lúdicos e cognitivos; -Cantares; -Passeios a organizar ao longo do ano; -<b>Atividades intergeracionais(creche/pré-escolar)</b> – As atividades e momentos vividos entre estas duas gerações, permitem a partilha de experiências, divertindo-se e aprendendo umas com as outras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fomentar o espírito de grupo;</li> <li>✓ Promover momentos de convívio e bem-estar;</li> <li>✓ Estimular a atenção e concentração;</li> <li>✓ Estimular a memória auditiva e visual;</li> <li>✓ Proporcionar a interação social;</li> <li>✓ Promover hábitos, vivências e costumes;</li> </ul>	Animadora Sociocultural, AAD ERPI,AAD Centro de Dia e AAD Centro de dia (transportes)	Jogos (dominó, bingo, cartas, outros); Mesas; Cadeiras. Carrinha de 9 lugares/Autocarro do CSSJP	Custos ocasionais e com combustível
<b>SEMANAL</b>						
<b>ÁREA DAS EXPRESSÕES</b>	<b>CD</b>	<p>-Expressão plástica – Trabalhos manuais, desenho, pintura, recorte e colagem;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimular a motricidade fina;</li> <li>✓ Treinar a coordenação oculo-manual;</li> <li>✓ Estimular a atenção e concentração;</li> <li>✓ Desenvolver a criatividade;</li> <li>✓ Desenvolver e estimular a imaginação;</li> <li>✓ Incrementar a participação ativa nos idosos;</li> <li>✓ Promover o contacto com diferentes materiais e técnicas;</li> <li>✓ Sensibilizar para a importância da utilização de materiais reciclados.</li> </ul>	Animadora Sociocultural, AAD ERPI,AAD Centro de Dia	Materiais de desgaste;	150,00€
<b>SEMANAL</b>						

<p><b>ATIVIDADES DE PARECERIA SEMANAL/MENSAL</b></p>	<p>CD</p>	<p>✓ <b><u>CÂMARA MUNICIPAL DE AVEIRO:</u></b></p> <p>-Agenda mensal das atividades/espetáculos (convite à instituição); -Biblioteca Itinerante (1ª quarta-feira de cada mês); -Cantar-o-Lar (projeto a decorrer ao longo do ano de 2025);</p> <p>✓ <b><u>REDE AVEIRO SÉNIOR:</u></b></p> <p>- Participação nas atividades implícitas no PAA de 2025 da RAS;</p> <p>✓ <b><u>PROTOCOLO GALITOS:</u></b></p> <p>-Transporte por parte desta entidade proporcionando visitas/passeios aos idosos,</p>	<p>✓ Fomentar a confraternização entre todos;</p> <p>✓ Promover hábitos, vivências e costumes;</p> <p>✓ Incutir atividades de interesse cultural;</p> <p>✓ Promover momentos de convívio e bem-estar;</p> <p>✓ Incutir o gosto pelas artes, representação e cultura;</p> <p>✓ Fomentar a coesão do grupo;</p>	<p>Animadora Sociocultural, AAD ERPI, AAD Centro de Dia e AAD Centro de dia (transportes)</p>	<p>Tablet; Sistema de som; Cadeiras. Produtos alimentares e material de cozinha Material de desgaste (expressão plástica) Carrinha de 9 lugares</p>	<p>Custos ocasionais</p>
--	-----------	--	---	---	---	--------------------------

**ATIVIDADES COMEMORATIVAS/FESTIVIDADES:**

Calendarização	Resposta Social (CENTRO DE DIA)		Recursos			
	Descrição da Atividade	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	
<b>FEVEREIRO)</b>	<b>14</b>	✓ <b>“DIA DOS AFETOS”:</b> -Decorações alusivas ao tema; -Confeção das bolachinhas do amor; -Cantinho do amor(fotos); -“O amor é...” (conversas soltas); -Baile do amor;	✓ Enfatizar a existência de vários tipos de amor; ✓ Sensibilizar para a importância do afeto e da partilha; ✓ Promover a capacidade de raciocínio; ✓ Promover o convívio e a confraternização entre todos;	Animadora Sociocultural, AAD ERPI,AAD Centro de Dia e AAD Centro de dia (transportes)	Material de desgaste; Ingredientes para a confeção das bolachinhas; Tablet; Sistema de som; Cadeiras;	Custos ocasionais
	<b>28</b>	✓ <b>CARNAVAL:</b> -Decorações alusivas ao tema; -Baile Carnavalesco; -Atividade da RAS (data a definir);	✓ Estimular o convívio e momentos de lazer; ✓ Desenvolver o espírito de grupo; ✓ Promover a interação e a comunicação; ✓ Proporcionar momentos de bem-estar.	Animadora Sociocultural, AAD ERPI,AAD Centro de Dia e AAD Centro de dia (transportes)	Material de desgaste(decoração/serpentina /confetis); Sistema de som; Tablet; Cadeiras; Carrinha de 9 lugares	Custos ocasionais e combustível

<b>MARÇO</b>	<b>7</b>	<p>✓ <b>DIA DA MULHER:</b></p> <p>-Convívio/lanche no exterior com as mulheres; -Elaboração de uma lembrança (ainda a decidir);</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aumentar a autoestima;</li> <li>✓ Contribuir para a valorização pessoal;</li> <li>✓ Proporcionar momentos de bem-estar e de diversão;</li> </ul>	Animadora Sociocultural, AAD ERPI, AAD Centro de Dia e AAD Centro de dia (transportes)	Material de desgaste; Sistema de som; Tablet; Carrinha de 9 lugares	50,00€
	<b>19</b>	<p>✓ <b>DIA DO HOMEM:</b></p> <p>-Convívio/lanche no exterior com os homens; -Elaboração de uma lembrança (ainda a decidir);</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aumentar a autoestima;</li> <li>✓ Contribuir para a valorização pessoal;</li> <li>✓ Proporcionar momentos de bem-estar e de convívio;</li> </ul>	Animadora Sociocultural, AAD ERPI, AAD Centro de Dia e AAD Centro de dia (transportes)	Material de desgaste; Sistema de som; Tablet; Carrinha de 9 lugares	50,00€
	<b>21</b>	<p>✓ <b><u>“BEM VINDA PRIMAVERA” E DIA DA ÁRVORE;</u></b></p> <p>-Visita ao campo para usufruírem do espaço envolvente (Piquenique); -Decoração da Instituição com os temas alusivos à primavera; -Comemoração do Dia Mundial da Árvore(atividade intergeracional);</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Proporcionar momentos de contato com a natureza;</li> <li>✓ Promover a educação ambiental a sustentabilidade e a cidadania;</li> <li>✓ Estimular a motricidade fina;</li> <li>✓ Treinar a coordenação oculo-manual;</li> <li>✓ Desenvolver a criatividade;</li> <li>✓ Promover o contacto com diferentes materiais e técnicas;</li> <li>✓ Proporcionar o convívio e momentos de lazer.</li> <li>✓ Estimular o convívio e a confraternização entre todos;</li> </ul>	Animadora Sociocultural, AAD ERPI, AAD Centro de Dia e AAD Centro de dia (transportes)	Material de desgaste; Sistema de som; Tablet; Carrinha de 9 lugares	Custos ocasionais e combustível

<b><u>ABRIL</u></b>	<b>4</b>	<p>✓ <b>DIA DA ATIVIDADE FISICA:</b></p> <p>-Cuidados a ter com a saúde (palestra/conversas soltas); -Atividade desportiva ao ar livre (atividade física intergeracional);</p>	<p>✓ Sensibilizar para a importância da mobilidade física;</p> <p>✓ Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares;</p> <p>✓ Proporcionar momentos de bem-estar;</p> <p>✓ Sensibilizar para a importância dos cuidados de saúde;</p>	Animadora Sociocultural, AAD ERPI,AAD Centro de Dia	Material de desgaste; Sistema de som; Tablet	Com custos ocasionais
	<b>11</b>	<p>✓ <b>FEIRA DE MARÇO:</b></p> <p>-Visita à exposição e degustar as habituais farturas;</p>	<p>✓ Estimular o convívio e a confraternização entre todos;</p> <p>✓ Proporcionar o convívio e momentos de lazer;</p> <p>✓</p>	Animadora Sociocultural, AAD ERPI,AAD Centro de Dia e AAD Centro de dia (transportes)	Carrinha de 9 lugares	Com custos ocasionais e combustivel
	<b>17</b>	<p>✓ <b>PÁSCOA:</b></p> <p>-“Feirinha do foliar” (Atelier de culinária-atividade intergeracional); -Decoração dos espaços alusivos à temática; -Caça ao ovo da Páscoa (atividade intergeracional);</p>	<p>✓ Desenvolver a motricidade fina;</p> <p>✓ Desenvolver as capacidades cognitivas;</p> <p>✓ Estimular a memória;</p> <p>✓ Promover o convívio;</p>	Animadora Sociocultural, AAD ERPI,AAD Centro de Dia	Produtos alimentares e material de cozinha Material de desgaste (expressão plástica) Ovos de chocolate Tablet; Sistema de som; Cadeiras.	Com custos ocasionais

<b>MAIO</b>	<b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>ANIVERSÁRIO DA ERPI/CD E SAD:</b></li> <li>-Confeção de um bolo de aniversário (atelier de culinária);</li> <li>-Decoração dos espaços;</li> <li>-Almoço especial de confraternização entre idosos, colaboradoras, equipa técnica e Direção do CSSJP;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Proporcionar momentos de diversão, animação e boa disposição entre todos os envolvidos.</li> </ul>	Animadora Sociocultural, AAD ERPI,AAD Centro de Dia	Material de desgaste Produtos alimentares Sistema de som Tablet	Com custos ocasionais
	<b>15</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>DIA INTERNACIONAL DA FAMÍLIA:</b></li> <li>-Decoração dos espaços;</li> <li>-Convite a todas as famílias a participar num lanche convívio;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Incentivar a partilha e o afeto entre familiares, utentes, colaboradoras, equipa técnica e Direção do CSSJP num lanche partilhado e de confraternização entre todos;</li> <li>✓ Proporcionar momentos de prazer e de bem-estar;</li> </ul>	Animadora Sociocultural, AAD ERPI,AAD Centro de Dia	Produtos para o lanche convívio; Material de desgaste; Sistema de som; Tablet; Cadeiras	Com custos ocasionais
	<b>22</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>DIA NACIONAL DO ABRAÇO:</b></li> <li>-“A importância de um abraço” (Dinâmica de grupo);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover momentos de convívio e bem-estar;</li> <li>✓ Fomentar a coesão do grupo;</li> <li>✓ Inculir a importância das amizades e dos afetos;</li> </ul>	Animadora Sociocultural, AAD ERPI,AAD Centro de Dia	Sistema de som; Tablet; Cadeiras	Com custos ocasionais

<b><u>JUNHO</u></b>	<b>18</b>	<p>✓ <b>DIA INTERNACIONAL DO PIQUENIQUE:</b></p> <p>-Fazer um piquenique vivenciando este dia (local a decidir);</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover o convívio;</li> <li>✓ Proporcionar momentos de lazer e de bem-estar;</li> <li>✓ Proporcionar momentos de contato com a natureza;</li> </ul>	Animadora Sociocultural, AAD ERPI,AAD Centro de Dia e AAD Centro de dia (transportes)	Carrinha de 9 lugares Material diverso Produtos alimentares Sistema de som Tablet	Com custos ocasionais e combustível
	<b>21</b>	<p>✓ <b>SANTOS POPULARES:</b></p> <p>-Preparação/decoração do arraial; -Desfile da Marcha Popular (atividade intergeracional); - Realização de Sardinhada com a Direção do CSSJP, equipa técnica, colaboradores e utentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Partilha de tradições e costumes afetos a esta época festiva;</li> <li>✓ Proporcionar momentos de diversão, animação e boa disposição entre todos os envolvidos na instituição.</li> </ul>	Animadora Sociocultural, AAD ERPI,AAD Centro de Dia	Material de desgaste Produtos alimentares Sistema de som Tablet	90€
	<b>29</b>	<p>✓ <b>CONCERTO CANTAR-O-LAR:</b></p> <p>-Primeiro concerto no Teatro Aveirense;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover hábitos, vivências e costumes;</li> <li>✓ Inculir atividades de interesse cultural;</li> <li>✓ Promover momentos de convívio e bem-estar;</li> <li>✓ Inculir o gosto pelas artes, representação e cultura;</li> <li>✓ Fomentar a coesão do grupo;</li> </ul>	Animadora Sociocultural, AAD ERPI,AAD Centro de Dia	Transporte carrinha SAAS CSSJP (ensaio geral de grupos)	Custos com combustível

<b>JULHO</b>	<b>7 a 18</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>PERÍODO DE PRAIA:</b></li> <li>-Passeios à praia da Barra e Costa Nova no decorrer destas duas semanas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Proporcionar o gosto pela época balnear;</li> <li>✓ Promover a experiência de contacto com a praia e a natureza;</li> <li>✓ Proporcionar momentos de diversão e de bem-estar.</li> </ul>	Animadora Sociocultural, AAD ERPI,AAD Centro de Dia e AAD Centro de dia (transportes)	Carrinha de 9 lugares Material diverso Produtos alimentares	Com custos ocasionais e combustível
	<b>25</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>DIA MUNDIAL DOS AVÓS:</b></li> <li>-Decoração dos espaços;</li> <li>-Momento especial entre netos e avós;</li> <li>-Lanche de confraternização e convívio entre todos;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fomentar a partilha e o afeto entre netos e avós;</li> <li>✓ Proporcionar momentos de convívio e lazer ao ar livre.</li> </ul>	Animadora Sociocultural, AAD ERPI,AAD Centro de Dia	Material de desgaste Produtos alimentares Sistema de som Tablet	Com custos ocasionais
<b>AGOSTO</b>	<b>1 a 29</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>ATIVIDADES LIVRES:</b></li> <li>-Cognitivas/sensoriais;</li> <li>-Jogos de mesa;</li> <li>-Caminhadas ao exterior;</li> <li>-Momentos de convívio no exterior (usufruir do meio envolvente);</li> <li>-Passeios/visitas de teor livre (a decidir);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual;</li> <li>✓ Contribuir para a melhor qualidade de vida;</li> <li>✓ Lazer;</li> <li>✓ Desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio;</li> <li>✓ Proporcionar momentos de contato com a natureza;</li> </ul>	Animadora Sociocultural, AAD ERPI,AAD Centro de Dia e AAD Centro de dia (transportes)	Material diverso Carrinha de 9 lugares	Com custos ocasionais e combustível
<b>SETEMBRO</b>	<b>1 a 30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>“VIVÊNCIA DO OUTONO/DESFOLHADA”:</b></li> <li>-Decoração dos espaços;</li> <li>-Baile do Outono;</li> <li>-Participação da desfolhada numa instituição(RAS);</li> <li>-Atividade da RAS(data e sitio a definir);</li> <li>-Passeios ao exterior;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual;</li> <li>✓ Contribuir para a melhor qualidade de vida;</li> <li>✓ Lazer;</li> <li>✓ Desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio;</li> <li>✓ Proporcionar momentos de contato com a natureza;</li> </ul>	Animadora Sociocultural, AAD ERPI,AAD Centro de Dia e AAD Centro de dia (transportes)	Material diverso Carrinha de 9 lugares	Com custos ocasionais e combustível

<b>OUTUBRO</b>	<b>1</b>	<p>✓ <b><u>DIA INTERNACIONAL DO IDOSO:</u></b></p> <p>- Convívio de confraternização (convite de uma instituição música para animar o momento (Ukulele laboratório do envelhecimento de Ilhavo);</p>	<p>✓ Incentivar o convívio entre todos;</p> <p>✓ Promover a comunicação e a convivência salutar;</p> <p>✓ Promover e valorizar os direitos dos idosos.</p>	Animadora Sociocultural, AAD ERPI,AAD Centro de Dia	Material de desgaste; Lanche convívio; Sistema de som; Tablet; Cadeiras	Com custos ocasionais
	<b>16</b>	<p>✓ <b><u>DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO:</u></b></p> <p>- Palestra sobre como ter uma boa alimentação;</p> <p>-Visita ao Mercado Santiago(aquisição de legumes e fruta);</p> <p>- Realização de uma sopa/salada de fruta;</p>	<p>✓ Sensibilizar para a importância de uma boa alimentação;</p> <p>✓ Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares;</p> <p>✓ Proporcionar momentos de bem-estar.</p> <p>✓ Sensibilizar para a importância dos cuidados de saúde; (diálogo com os utentes).</p>	Animadora Sociocultural, AAD ERPI,AAD Centro de Dia e AAD Centro de dia (transportes)	Material de desgaste; Sistema de som; Tablet; Cadeiras	Com custos ocasionais
	<b>31</b>	<p>✓ <b><u>HALLOWEEN:</u></b></p> <p>- Confeção de papas de abóbora feito pelos utentes e entregue à comunidade institucional;</p> <p>-Baile Halloween;</p> <p>-Convite a uma instituição(RAS);</p>	<p>✓ Vivência de diferentes hábitos e costumes junto da comunidade institucional;</p> <p>✓ Proporcionar momentos de convívio e boa disposição;</p>	Animadora Sociocultural, AAD ERPI,AAD Centro de Dia	Produtos alimentares; Material de desgaste; Sistema de som; Tablet; Cadeiras;	Com custos ocasionais

<p><b><u>NOVEMBRO</u></b></p>	<p><b>11</b></p>	<p>✓ <b>DIA DE SÃO MARTINHO</b> - Cortar as famosas castanhas; - Castanhada animada (convívio/convite a uma instituição e grupo de música);</p>	<p>✓ Reviver emoções passadas; ✓ Elaboração de cartuchos e decorações inerentes à festividade; ✓ Promover a orientação temporal; ✓ Fomentar o espírito de partilha e convívio intergeracional; ✓ Proporcionar momentos de convívio e boa disposição;</p>	<p>Animadora Sociocultural, AAD ERPI,AAD Centro de Dia</p>	<p>Produtos alimentares Material de desgaste; Sistema de som; Tablet; Cadeiras</p>	<p>Com custos ocasionais</p>
<p><b><u>DEZEMBRO</u></b></p>		<p>✓ <b>VIVÊNCIA DO NATAL:</b> - Decorações dos espaços (1 a 5 de dezembro); - “Mercadinho doce” – doces, salgados e compotas para venda (8 a 12 dezembro); Convite a outras instituições vivência da quadra natalícia (partilha de experiências/convívio); - Visita a um presépio; -Saídas/visitas pela cidade,outros;</p>	<p>✓ Promover a participação das famílias e comunidade; ✓ Estimular o convívio e momentos de partilha e afeto. ✓ Incutir o espírito natalício;</p>	<p>Animadora Sociocultural, AAD ERPI,AAD Centro de Dia e AAD Centro de dia (transportes)</p>	<p>Autocarro do CSSJP/Carrinha de 9 lugares; Material de desgaste; Produtos alimentares/ingredientes (Mercadinho doce); Sistema de som; Tablet;</p>	<p>Custos ocasionais e combustível;  100,00€</p>
	<p><b>19</b></p>	<p>✓ <b>ALMOÇO DE NATAL:</b> - Confraternização entre todos; - Oferta de uma pequena lembrança aos idosos;</p>	<p>✓ Proporcionar aos idosos um convívio de Natal, recriando a ceia tradicional; ✓ Fomentar as relações e o espírito de cooperação/solidariedade entre os idosos, colaboradores e Direção da instituição;</p>	<p>Colaboradores das respostas sociais de ERPI/CD,Equipa técnica e Direção do CSSJP</p>	<p>Produtos alimentares Material de desgaste; Sistema de som; Tablet; Cadeiras</p>	<p>250,00€</p>



**Nota:** O plano anual de atividades poderá sofrer alterações ao longo do ano, sempre que oportuno, essas alterações serão comunicadas à Direção do CSSJP, equipa técnica e idosos com a devida antecedência.

Santa Joana, 6 de Fevereiro de 2025

**Animadora Sociocultural**

---

**Diretora de Serviços/Diretora Técnica**

---

**Apreciado e aprovado pela Direção**

---