

2026

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL DA 3ª IDADE

Centro Ambiente Para Todos

Rua Professor José de Oliveira, nº 22

3770 – 410 Troviscal





Área	Objetivos	Atividades	Destina- tários	Calendarização												Recursos	Metas	Indicadores
				Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez			
1. Quotidianas	• Promover o bem-estar geral e autoestima do idoso • Manter independência e autonomia na concretização de tarefas rotineiras • Estimular a motricidade • Criar um ambiente harmonioso nos espaços comuns	1.1. Beleza (3x mês)	CD ERPI	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• Técnicos e Auxiliares • Utensílios de beleza • Utensílios de cozinha •Material / Adereços Decorativos	Realização de 98% das atividades	• Registo de Participação Programa SoftGold • Relatórios Semanais (TCI.P04.04GR.01) • Planificação da atividade / Avaliação (TCI.P04.07GR.01) • Observação direta
		1.2. Culinária (1x mês)		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			
		1.3. Treino de Rotinas (3 x mês)		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			
		1.4. Decoração & Ornamentação de espaços (11 x ano)		•	•	•	•	•	•		•	•	•	•				
2. Lúdico Recreativas	• Promover o diálogo e o convívio • Estimular a motricidade • Facilitar o acesso a atividades de lazer	2.1. Atelier de Expressão Plástica (6x mês)	CD ERPI	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• Técnicos e Auxiliares • Material de desgaste • Material lúdico / cognitivo / musical	Realização de 98% das atividades	
		2.2. Jogos de Mesa (6x mês)		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			
		2.3. Oficina de Atividades Musicais (5 x ano)			•		•		•		•		•		•			
3. Físico – Motoras	• Manter a prática regular do exercício físico adequado à condição física do cliente • Treinar a flexibilidade e mobilidade • Manter o equilíbrio e treinar a motricidade	3.1. Caminhadas de grupo / Treino de Marcha (4 x semana)	CD ERPI	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• Técnicos e Auxiliares • Prof Externo • Jogos diversos •Material de ginástica e manutenção	Realização de 95% das atividades	
		3.2. Ginástica de Manutenção (1 x semana)		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			
		3.3. Jogos de Motricidade (4 x mês)		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			

Data 16/12/2025

Quente Paz / João Nunes
Elaborado pelo(s) Animador / Educador Social

Data: ____/____/____

João Nunes
Aprovado pela Direção
João Nunes
João Nunes



Área	Objetivos	Atividades	Destin- tários	Calendarização												Recursos	Metas	Indicadores
				Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez			
4. Intelectual/ Informativas	• Fomentar o gosto pela leitura e escrita	4.1. Atelier de Escrita/leitura (3x mês)	CD ERPI	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• Técnicos e Auxiliares • Técnicos profissionais • Livros / revistas / jornal • Meios audiovisuais	Realização de 98% das atividades	• Registo de Participação Programa SoftGold • Relatórios Semanais (TCI.P04.04GR.01) • Planificação da atividade / Avaliação (TCI.P04.07GR.01)
	• Estimular a memória, o raciocínio, a concentração e a atenção	4.2. Conversas Soltas (3x mês)	CD ERPI	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			
	• Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual	4.3. Atelier de Memória (6x mês)	CD ERPI	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			
	• Reduzir perdas de memória e velocidade percetiva	4.4. Caixa Multissensorial (3 x mês)	CD ERPI	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			
	• Estimular a partilha de informação, conhecimentos, experiências e o espírito crítico	4.5. Ações de Sensibilização sobre temas de interesse do grupo (2 x ano)	CD ERPI SAD			•						•						
5. Espiritual / Religiosas	• Promover momentos de oração e reflexão • Manter as crenças religiosas dos clientes	5.1. - Momentos de Oração (1x semana)	CD ERPI SAD	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• Técnicos e Auxiliares • Material religioso • Meios Audiovisuais • Transporte	Realização de 95% das atividades	• Observação direta
		- Celebração de Eucaristia (1x mês)		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			
		- Visita a Locais de Culto (4x ano)		•				•		•			•					

Data 16/12/2025

Centro Ambiente para Todos / Inês Nunes
Elaborado pelo(s) Animador / Educador Social

Data: ____/____/____

Esau
Aprovado pela Direção

Esau
Esau



Área	Objetivos	Atividades	Destinátários	Calendarização												Recursos	Metas	Indicadores
				Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez			
6. Sociais	• Celebrar datas festivas • Promover o convívio • Potenciar a criação de laços de amizade • Promover o saber estar em grupo	6.2 - Convívios Geracionais e, ou, Intergeracionais 6.3. Tardes Dançantes 6.4 - Comemoração de Dias Temáticos: - Dia de Reis - Dia Mundial do Queijo (janeiro) - Dia Mundial da Rádio - Carnaval - Dia Mundial do Livro - Dia Europeu da Música - Dia Internacional do Chocolate - Desfolhada - Vindimas - Ripar / Curtir a Azeitona - Dia da Alimentação - Comemoração do Halloween - Magusto - Festa de Natal 6.5. Saídas à Praia, Parques, Feira e outros locais de Interesse	CD ERPI SAD	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		Realização de 98% das atividades	• Registo de Participação Programa SoftGold • Relatórios Semanais (TCI.P04.04GR.01) • Planificação da atividade / Avaliação (TCI.P04.07GR.01) • Registo Serviços Prestados (TCI.P05.04.SAD.01) • Observação direta

Data 16/12/2025

Elaborado por Isabel Nunes
Elaborado pelo(s) Animador / Educador Social

Data: ____/____/____

Isabel Nunes
Aprovado pela Direção

Isabel Nunes
Aprovado pela Direção



Área	Objetivos	Atividades	Destin- tários	Calendarização												Recursos	Metas	Indicadores
				Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez			
7. Culturais	• Valorizar a Cultura e Tradições, revivendo memórias, novas aprendizagens e práticas culturais • Ter acesso ao contacto a espetáculos, exposições e espaços de arte	7.1. Visita a Exposições, Espaços de Artes e Espetáculos	CD ERPI SAD		•			•						•		• Técnicos e Auxiliares • Material de desgaste • Máquina fotográfica • Meios Audiovisuais • Transporte	Realização de 100% de atividades	• Registo de Participação Programa SoftGold • Relatórios Semanais (TCI.P04.04GR.01) • Planificação da atividade / Avaliação (TCI.P04.07GR.01) • Observação direta

Data 16/12/2025

Carla Rosa Linês Nunes
Elaborado pelo(s) Animador / Educador Social

Data: ____/____/____

Esdras Marques
Aprovado pela Direção

António Sousa Pereira
Beltrina