



Resposta Social: SAD

Tipo de Animação	Objetivos	Atividades	Recursos	Calendarização	Local	Público-Alvo
<b>Desportiva</b>	-Promover a manutenção da motricidade fina e global, coordenação e mobilidade; -Manter ou melhorar os índices de independência do idoso.	Exercícios de estimulação motora	Material diverso de desporto	Mensal (Dia a combinar)	Domicílio	-Autónomos e semi-autónomos
<b>Intelectual e Formativa</b>	-Manter o cérebro e o sistema nervoso do sénior ativo; -Aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva; -Prevenir o surgimento de doenças degenerativas.	-Estimulação cognitiva	Jogos didáticos, papel, lápis; canetas, etc.	Mensal (Dia a combinar)	Domicílio	-Autónomos e semi-autónomos
<b>Lúdico-recreativa</b>	- Divertir os idosos; - Ocupar o tempo.	Jogos lúdicos/didáticos	Jogos lúdicos/didáticos	Mensal (Dia a combinar)	Domicílio	-Autónomos e semi-autónomos
<b>Social</b>	-Desenvolver as competências pessoais e sociais dos idosos e, principalmente, o idoso como elemento de um grupo; -Divertir e ocupar os tempos livres dos idosos.	-Lembrança de dias comemorativos -Participação em eventos / festas na instituição	Material diverso para lembrar os dias comemorativos, etc.	*(ver anexo I)	Domicílio / Instituição	-Autónomos, semi-autónomos e dependentes

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES - 2026

Anexo I – Calendarização das Atividades



Mês Dia	Atividades	Objetivos	Local	Recursos
<b>Janeiro</b>				
<b>Fevereiro</b> 13	Festejo do Carnaval (17 de fevereiro)	- Promover momentos de alegria e lazer; manter as tradições.	Santo Tirso	Transporte e roupas de carnaval.
<b>Março</b> 9 19	Dia Internacional da Mulher (08 de março) Dia do Pai	- Valorizar o papel da mulher e do pai.	Domicílio	Lembranças a definir
<b>Abril</b>				
<b>Maio</b> 04 Dia a combinar	Dia da Mãe (03 de maio) Dia da Família (15 de Maio)	- Valorizar o papel da mãe e da família.	Domicílio CASATIR	Lembrança a designar Bens alimentares e animação
<b>Julho</b> 27	Dia dos Avós (26 de julho)	-Valorizar o papel dos avós na sociedade.	Domicílio	Lembranças a definir

**Notas:**

- A comemoração dos aniversários dos clientes é celebrada no dia do respetivo aniversário, com exceção dos fins-de-semana em que os aniversários são comemorados à segunda-feira e feriados em que o aniversário é comemorado no dia seguinte.
- Este plano poderá estar sujeito a alterações.
- Ao longo do ano poderão ser agendadas novas atividades, nomeadamente algumas propostas feitas por outras organizações/instituições.