



Resposta Social: ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas) e Centro de Dia

Tipo de Animação	Objetivos	Atividades	Recursos	Calendarização	Local	Público-Alvo
Desportiva	-Promover a manutenção da motricidade fina e global, coordenação e mobilidade; -Manter ou melhorar os índices de independência do idoso	Ginástica Sénior (CMST)	Professor de educação física da Câmara Municipal	Segundas e quintas-feiras das 14h00 às 14h45	Sala de convívio	Autónomos, semi-autónomos e dependentes
		Ginástica	Bolas, arcos, pesos, elásticos, barras, animadora, computador, música, etc.	Quartas-feiras das 14h30 às 15h30		
		Boccia	Material de boccia e professora de educação física da Câmara Municipal	Terças-feiras das 11h00 às 11h45		
		Caminhadas	Animadora	Diariamente das 09h30 às 10h00; das 13h30 às 13h45	Interior / Exterior	Autónomos
		Relaxamento	Animadora	Quartas-feiras das 16h30 às 17h30	Interior / Exterior	Autónomos, semi-autónomos e dependentes
Intelectual e Formativa	-Manter o cérebro e o sistema nervoso do sénior activo; -Aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade percetiva; -Prevenir o surgimento de doenças degenerativas. - Manter os utentes informados sobre as principais notícias da atualidade.	Estimulação cognitiva / Ginásio da mente	Jogos didáticos, papel, lápis, canetas, animadora, etc.	Terças e quintas-feiras das 16h30 às 17h30	Sala de atividades	Autónomos, semi-autónomos e dependentes
		Baú das Letras	(Funcionária da Câmara Municipal de Santo Tirso)	Uma vez por mês a definir	Sala de convívio	
		Leitura de notícias	Jornal	Terças, quartas e sextas-feiras das 13h45 às 14h15; Segundas e quintas-feiras das 14h45 às 15h15		
Lúdico-recreativa	-Proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais; -Pretende-se dar largas à imaginação e criatividade de cada um.	Trabalhos manuais	Tintas; canetas; pincéis; cola; tesouras; marcadores; plasticina; animadora, etc.	Várias vezes por mês	Sala de atividades	Autónomos e semi-autónomos
		Jogos lúdicos	Material diverso e animadora	Segundas das 16h30 às 17h30	Sala de convívio	Autónomos, semi-autónomos e dependentes
	Dinâmicas de grupo	Segundas-feiras das 10h00 às 11h30				
	Bingo	Jogo do Bingo e animadora	Sextas-feiras das 14h30 às 15h30			
	Dança	Professora de dança	Sextas-feiras das 11h00 às 11h45			
	Teatro	Recursos a definir pela professora de teatro	Quartas-feiras das 10h00 às 11h00			
Cultural	-Desenvolver a expressão em diversas formas	Musicoterapia	Professora de Música	Quintas-feiras das 11h00 às 11h45		
		Cânticos religiosos	Presidente da Instituição, animadora e instrumentos musicais	Terças-feiras das 14h00 às 16h00		

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES - 2026



Tipo de Animação	Objetivos	Atividades	Recursos	Calendarização	Local	Público-Alvo
Social	-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; -Promover o Convívio	Colónias de verão, passeios e intercâmbios institucionais	Transporte, material diverso, equipa técnica e animadora	A definir	A definir	Autónomos e semiautónomos
		Intercâmbios intergeracionais	Material diverso, animadora e educadora (s)	Terças-feiras das 10h00 às 10h45	Sala de convívio / Creche	
	- Manter hábitos e tradições dos utentes, lembrando dias comemorativos	Lembrança de dias comemorativos	Material diverso e animadora	(Ex: Dia da Mãe; Dia do Pai; Dia da Mulher, Aniversários, etc.)	Instituição	Autónomos, semi-autónomos e dependentes
		Cabeleireira	Cabeleireira e o material associado	Uma vez por mês a definir	Sala de convívio	
		Manicure	Animadora e material de estética	Sextas-feiras das 14h30 às 15h30 (quinzenalmente)	Sala de atividades	
Espiritual/Religiosa	- Manter as atividades culturais / religiosas dos idosos	Reza do terço	Televisão	Diariamente das 18h30 às 19h00	Sala de convívio	

Anexo I – Calendarização das Atividades

Mês Dia	Atividades	Objetivos	Local	Recursos
Janeiro 6 12 19 21 23 29 30	Comemoração do Dia dos Reis Dia Internacional do Obrigado (11 de janeiro) Dia Internacional do Riso (18 de janeiro) Dia Mundial da Religião Dia Mundial da Escrita à Mão Dia Mundial do Puzzle Dia da Saudade	-Manter as tradições; -Valorizar a importância do agradecimento; -Valorizar a importância do riso; - Sensibilizar para as diversas e variadas religiões existentes; - Lembrar a forma como tudo começou na escrita, ou seja, escrita à mão; - Estimular a mente na construção de puzzle; - Abordar o tema “saudade”, estimulando um sentimento melancólico, mas que deve ser falado, podendo ajudar a libertar.	CASATIR	Equipa técnica, animadora, recursos humanos específicos para determinadas atividades (a convidar / solicitar antecipadamente), recursos materiais a definir antes de cada atividade e recursos financeiros (extra) para algumas atividades mais específicas.
Fevereiro 05 11 13 13	Dia do Crepe (02 de fevereiro); Dia Mundial da Nutella Dia Mundial do Doente Dia Mundial do Rádio Festejo do Carnaval (17 de fevereiro)	-Proporcionar momento de saborear um doce apreciado por muitos; -Sensibilizar para a necessidade de apoiar, cuidar e humanizar o tratamento de pessoas doentes; -Valorizar a importância do rádio como importante meio de comunicação; - Manter as tradições.	CASATIR / Local a definir	
Março 05 09 19 20 27	Dia Mundial da Oração Dia Internacional da Mulher (08 de março) Dia do Pai Dia Internacional da Felicidade; Início da Primavera; Dia Mundial da Agricultura Dia da Mundial da Poesia (21); Dia Mundial da Árvore (21); Dia Mundial da Água (22 de março) Dia Mundial do Teatro	- Valorizar a importância da oração na vida de muitas pessoas; - Valorizar o papel da mulher; - Valorizar o papel e a importância do pai; - Lembrar o dia da felicidade e tudo o que nos faz feliz; - Lembrar o dia da poesia, valorizar a importância das árvores e das florestas no nosso ambiente; - Sensibilizar para uma nova estação do ano; - Valorizar o papel da agricultura na nossa sociedade; - Lembrar o papel do teatro como uma forma de cultura.	CASATIR	

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES - 2026



Mês Dia	Atividades	Objetivos	Local	Recursos
Abril 05 07 15 16 17 23 24 28 29	Páscoa Dia Mundial da Atividade Física (06 de abril) e da Saúde Dia Mundial da Arte Dia Mundial da Voz Dia Mundial dos Monumentos (18 de abril) Dia Mundial do Livro Dia da Liberdade (25 de abril) Dia Mundial do Sorriso Dia Mundial da Dança	- Manter tradições; - Lembrar a importância da atividade física para a nossa saúde, lembrando também o dia da saúde, valorizar a importância da comunicação social na nossa vida; - Lembrar o papel da arte na nossa sociedade; - Lembrar a importância da voz na nossa vida; - Lembrar o dia dos monumentos e a sua importância cultural; - Sensibilizar para a importância dos livros e da leitura; - Lembrar/recordar um acontecimento que marcou a história de Portugal; -Comemorar o dia de um tipo de expressão corporal que promove saúde e bem-estar; -Honrar a arte da dança como linguagem universal.	CASATIR	Equipa técnica, animadora, recursos humanos específicos para determinadas atividades (a convidar / solicitar antecipadamente), recursos materiais a definir antes de cada atividade e recursos financeiros (extra) para algumas atividades mais específicas.
Mai 04 08 13 Dia a combinar 15 18 22 25	Dia da Mãe (03 de maio) Dia da Cruz Vermelha Dia de Nossa Senhora de Fátima Dia da Família (15 de maio) Dia Mundial da Pastelaria (17 de maio) Dia Internacional do Museu Dia Mundial do Abraço Dia Mundial da Luta contra a Obesidade (23 de maio)	- Valorizar o papel da mãe; - Lembrar o importante papel da Cruz Vermelha na nossa sociedade; - Manter o espírito religioso e as tradições; - Promover as ligações familiares, lembrando o dia da família; - Lembrar o dia da pastelaria, como forma de arte culinária; - Lembrar o dia do Museu e da sua importância na cultura; - Valorizar o gesto do abraço na nossa cultura/sociedade; - Sensibilizar para a importância dos bons hábitos alimentares e desporto para evitar esta tão grave doença.	CASATIR	
Junho 5 09 15 18 22 23 29 Dia a definir	Dia Mundial do Ambiente Dia de Portugal (10 de junho) Dia Mundial da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa Dia Internacional do Piquenique Dia do Yoga e Início do Verão (21 de junho) Dia Olímpico Dia de São Pedro Passeio Anual da Instituição	- Lembrar o dia do ambiente e a importância de o tratarmos bem; - Lembrar o dia em que se comemora o nosso Portugal e a sua importância; - Sensibilizar para uma triste realidade; - Promover momentos de lazer; - Promover atividades benéficas para o bem-estar e sensibilizar para uma nova estação do ano; - Valorizar o papel das olimpíadas e principalmente do desporto; - Manter as tradições; - Promover momentos de lazer.	CASATIR/ Local a definir	
Julho 01 07 10 Semana a definir 16 20 22 27	Dia da Fruta Dia do Chocolate Dia Mundial da Pizza Colónias de Férias Dia do Gelado Dia Internacional do Amigo / Amizade Dia Mundial do Cérebro Dia Mundial dos Avós (26 de julho)	- Celebrar um alimento tão importante e utilizado na nossa alimentação - Lembrar o dia deste alimento tão apreciado por muitos e alertar para a moderação com que deve ser consumido; - Comemorar o dia do muito apreciado prato típico italiano que é a pizza; - Proporcionar momentos de lazer, de relaxamento e de contacto com a natureza; - Lembrar o dia do gelado, uma sobremesa tão apreciada, fazendo associação à chegada dos dias mais quentes; - Valorizar o papel da amizade nas nossas vidas; - Aumentar a consciencialização sobre a saúde cerebral e sensibilizar sobre a importância deste órgão; -Valorizar o papel dos avós, realçando a importância da afetividade por parte destes para com os netos.	CASATIR / Local 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.