



Handwritten signatures and initials in the top right corner.

ATIVIDADES DESPORTIVAS

Todo o ano	Futebol de Salão Boccia	- Promover a atividade física como estilo de vida saudável nos vários escalões existentes. - Continuar com os treinos das equipas de futebol: escolinhas; seniores e veteranos; - Suscitar momentos de convívio dos nossos utentes com outros utentes de outras IPSS.	Futebol - Torneio de futebol 5 inter-equipas - Realização de treino - Jogos com os veteranos da ACRA. Boccia - Realização de treinos de Boccia em tempo programado. - Realização de jogos entre IPPS que favoreçam o convívio entre os seus utentes.
Janeiro/Fevereiro	Torneio de Sueca	- Promoção do convívio - Incentivar à prática do jogo da sueca - Promoção de uma atividade, de forma a perdurar entre gerações	Realização de torneio de sueca
Abril e Novembro	Torneio de Futebol 5 Sénior	- Promover a atividade física - Melhoria da capacidade cardio-respiratória - Promoção da coordenação motora e flexibilidade	Realização de torneio de futebol 5
Maio, Junho, Julho	Futebol de Salão Boccia	- Continuar a promover a atividade física como estilo de Vida Saudável nos vários escalões existentes. - Promover ações que favoreçam um envelhecimento ativo e participado.	Futebol Organização e participação em torneios, em todos os escalões. Realização de Torneio de 12h Boccia Participação no torneio entre associações



		-Promover oportunidades de autodisciplina.	promovido pela CM Barcelos (Barcelos Saudável)
Outubro	Torneio de Veteranos	Promover hábitos de vida saudável. Promover momentos de convívio Promover a prática de futebol	

Aprovado em Reunião de Direção em 21 de novembro de 2025

O Presidente: António José Martins Barbosa: António José Martins Barbosa

O Vice-Presidente: Joaquim Manuel Lopes Pereira: JM - M L P

O Secretário: Nelson Portela Lima: Nelson Portela Lima

O Tesoureiro: João Duarte Fernandes: João Duarte Fernandes

O Vogal: César Francisco Oliveira Granja: César Francisco Oliveira Granja

Aprovado em Assembleia Geral de 30 de novembro de 2025

O Presidente: José Jorge Brito Martins: JJB

1.º Secretário: Artur da Cunha Martins: Artur da Cunha Martins

2.º Secretário: João António Portela Martins: JAP



ATIVIDADES SOCIAIS, CULTURAIS E RECREATIVAS

Janeiro	Dia de Reis Auto do Baile dos Reis	- Proporcionar momentos de convívio entre utentes de diversas IPSS. - Manter a recordação e vivência da tradição. - Valorizar e transmitir as tradições e a história do Teatro na freguesia de Alheira - Dar continuidade a esta tradição e incutir nas novas gerações o espírito cultural, dinâmico e recreativo	Recriação e apresentação de uma canção de Reis. Atuação de um grupo musical com a apresentação de vários cantares de reis. Representação do Auto para a comunidade envolvente da freguesia e freguesias circundantes
04 Março	Carnaval Teatro	- Suscitar a capacidade criativa. - Proporcionar a boa disposição e o convívio entre os utentes desta Instituição. - Promover uma recreação noturna dirigida aos mais jovens. - Promover o gosto pelo teatro e pela cultura	Criação de fantasias de Carnaval. Decoração do espaço ERPI com motivos de Carnaval. Realização de um cortejo com a participação dos idosos e toda a Comunidade. Lanche partilhado pelos idosos. Encenação de uma peça (convite de um grupo de teatro)
14 Fevereiro	Dia dos Afetos	- Promover a integração e amizade entre os utentes. - Desenvolver sentimentos positivos entre todos os colaboradores e os utentes.	Elaboração de lembranças, procedendo à sua troca entre utentes e colaboradores.
19 Março	Dia do Pai	- Valorizar a figura paterna e a experiência de cada utente como pai. - Reconhecer as qualidades paternas. - Reconhecer o papel de pai na construção do bem-estar da sua família.	Comemoração do dia através de um lanche convívio. Construção de um mural: "Ser pai é..." Convite aos filhos dos nossos utentes para os surpreenderem com uma lembrança ou outro motivo.
20 Março	Início da Primavera	- Potenciar a orientação temporal (identificação das estações do ano). - Promover o contacto com a natureza, sensibilizando os utentes para a diversidade da Natureza.	Realização de um passeio ao exterior com os utentes. Realização de um mural com motivos alusivos à Primavera.



[Handwritten signatures and initials]

Caminhadas	Durante o ano	- Promover p bem-estar físico e mental. - Prevenir situações de risco provocadas pelo sedentarismo. - Consolidar a ideia de necessidade de aquisição de hábitos de vida saudável. - Promover oportunidades de convívio.	Realização de diversas caminhadas ao longo da freguesia e freguesias vizinhas com trilhos reconhecidos. Reconhecimento de pontos de interesse do património arquitetónico e natural. Realização de almoços/lanches para convívio dos participantes.
20 Abril (domingo)	Páscoa	- Valorizar a vivência das tradições e costumes; - Celebrar a ressurreição. - Vivenciar o significado da "Páscoa". - Conhecer o significado de motivos alusivos à Páscoa (coelho, ovo de Páscoa, cordeiro, círio pascal...)	Confeção de motivos decorativos alusivos a essa data. Decoração dos espaços coletivos com os motivos confeccionados. Realização da Visita Pascal: a comunidade acolhe a cruz pascal no edifício sede; a cruz pascal desloca-se à ERPI. Elaboração da mesa da Páscoa.
25 Abril	Dia da Liberdade	- Valorizar e transmitir conhecimentos acerca do acontecimento histórico. - Fomentar valores do respeito pelo próximo, pela liberdade e pela democracia. - Transmitir valores do respeito pela diferença	Exposição de trabalhos alusivos ao Dia da Liberdade. Visualização de uma reportagem. Transmissão de músicas que recordam a Revolução. Transmissão de música de fundo, no espaço da Instituição, com canções alusivas ao 25 de Abril.
1 Maio (domingo)	Dia da Mãe	- Valorizar o papel materno e a experiência de cada utente como mãe. - Reconhecer o papel de mãe na harmonia da família. - Desenvolver mensagens de transmissão de amor, carinho e respeito pela figura materna.	Comemoração do dia através de um lanche convívio. Distribuição de uma lembrança realizada pelos utentes aos filhos. Sensibilização dos filhos para que surpreendam a sua mãe (utente) com um gesto, motivo ou lembrança. Execução de um mural "Ser mãe é..."
15 Maio	Dia Internacional da Família	- Reconhecer a importância da família na estrutura do núcleo familiar. - Reforçar as mensagens de união, amor, respeito e compreensão entre todos elementos que compõem a família.	Elaboração, pelos nossos utentes, de lembranças e/ou mensagens para distribuir aos elementos do seu núcleo familiar. Realização de um lanche/convívio entre os utentes e seus familiares. Entrega de surpresa dos familiares aos utentes da Instituição.



113
[Handwritten signatures and initials]

			Apresentação de um filme alusivo.
21 Junho	Início do Verão	- Desenvolver a orientação temporal (estações do ano). - Proporcionar momento de convívio no exterior.	Realização de um mural alusivo à estação do verão. Programação de uma saída ao exterior para fruir da Natureza.
24 Junho	S. João	- Vivenciar as tradições populares. - Proporcionar o convívio na comunidade.	Realização da sardinhada de S. João.
Julho	Quinzena da Praia	- Promover o bem-estar físico e a convivência social. - Proporcionar a integração na comunidade. - Proporcionar a fruição do contacto com o mar e a praia.	Participação na época balnear.
25 a 27 Julho	47º Aniversário da ACRA (Comemorações)	- Proporcionar momentos de diversão e de convívio entre os sócios e a restante comunidade. - Prestar gratidão às direções e sócios falecidos pelo empenho na fundação da ACRA. - Reconhecer o papel da ACRA na promoção dos valores sociais e culturais na comunidade.	Participação nas atividades integradas na celebração desta data. Visita ao cemitério para homenagear sócios falecidos. Realização do dia do desporto com torneio de Futebol 5.
21 Setembro	Início do Outono	- Desenvolver e potenciar a orientação temporal (identificação das estações do ano).	Realização de um passeio ao exterior com os utentes (observação das alterações que surgem ao nível da natureza). Realização de um mural com motivos alusivos ao outono.
1 Outubro	Dia internacional do Idoso	- Valorizar o papel do idoso na comunidade. - Promover o convívio e a partilha entre os utentes. - Favorecer o convívio dos nossos utentes com outras IPSS. - Tomar consciência das atitudes negativas e discriminatórias por motivos/razões de idade.	Execução de uma prenda para fazer troca entre pares. Convívio com utentes de outra instituição. Palestra/conversa sobre tema da discriminação em razão da idade.
Dezembro	Início do Inverno Ceia de Natal	- Desenvolver a orientação temporal. - Viver o espírito de Natal. - Consolidar os valores presentes no significado de Natal.	Realização de um cartaz alusivo ao Natal. Realização de uma ceia de Natal.



		- Proporcionar a união dos familiares com os nossos utentes. - Proporcionar o convívio entre os familiares dos nossos utentes.	
Todo o Ano	Teatro	Promover o Teatro na comunidade	Organização de sessões de teatro para dinamização na comunidade

Aprovado em Reunião de Direção em 21 de novembro de 2025

O Presidente: António José Martins Barbosa: António José Martins Barbosa

O Vice-Presidente: Joaquim Manuel Lopes Pereira: Joaquim Manuel Lopes Pereira

O Secretário: Nelson Portela Lima : Nelson Portela Lima

O Tesoureiro: João Duarte Fernandes: João Duarte Fernandes

O Vogal: César Francisco Oliveira Granja: César Francisco Oliveira Granja

Aprovado em Assembleia Geral de 30 de novembro de 2025

O Presidente: José Jorge Brito Martins: José Jorge Brito Martins

1.º Secretário: Artur da Cunha Martins: Artur da Cunha Martins

2.º Secretário: João António Portela Martins: João António Portela Martins



Estrutura Residencial para Pessoas Idosas
Centro de Dia

Plano de Atividades de Animação Sócio - Cultural 2026

Caraterização do grupo	Objetivos
Um grupo com diferentes visões face à motivação	Aumento da autoestima de cada idoso Proporcionar atividades individuais que proporcionem uma visão mais positiva de si e dos outros
Com idades aproximadas e muitas dependências físicas	Desenvolver a criatividade através de novas atividades Promover atividades de desenvolvimento físico Promover o bem estar físico e intelectual dos utentes

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas
Centro de Dia

Domínio	Tipos de atividades	Ações	Objetivos	Recursos (Materiais e Humanos)
Habilidades sensoriais		Atividades de expressão plástica e trabalhos manuais	Estimular todos os sentidos	Tintas, cola, pincéis, papel, entre outros. Utentes, Psicóloga e Educadora Social.
			Aumentar a habilidade e motricidade manual.	
	Lúdico/ Recreativas	Atividade de percussão musical e canto	Estimular a perceção auditiva e diversificar os seus conhecimentos	Instrumentos musicais, letras de músicas. Utentes, Psicóloga e Educadora Social.
	Outros	Jogos de raciocínio	Aumentar a agilidade mental e percetiva	Papel, lápis, jogos de raciocínio. Utentes, Psicóloga e Educadora Social.
			Estimular a perceção espacial	
	Lúdico/ Recreativas	Atividades de expressão plástica e trabalhos manuais	Estimular o raciocínio abstrato	
			Aumentar a estimulação das capacidades cognitivas	Tintas, cola, pincéis, papel, entre outros. Utentes, Psicóloga e Educadora Social.
			Estimular a motricidade fina	
			Favorecer o espírito crítico e a criatividade	
		Jogos de memória	Proporcionar a estimulação da autonomia	Jogos de Memória, Papel e lápis.



[Handwritten signatures and initials]



Estrutura Residencial para Pessoas Idosas
Centro de Dia

Autonomia				Aumentar a capacidade intelectual, participativa e organizativa	Utentes, Psicóloga e Educadora Social.
				Estimular a concentração, raciocínio e observação	
			Trabalhos para a decoração da sala	Trabalhar a motricidade fina	
Desportivas			Jogo de Bowling, jogo de boccia, entre outros exercícios	Demonstrar espírito de criatividade	Diversos Materiais. Utentes, Psicóloga e Educadora Social.
				Proporcionar um ambiente acolhedor	
				Promoção do bem-estar e prática de exercício físico	
				Fortalecimento muscular	Equipamento de Bowling e de Boccia, outros materiais de exercício. Utentes e Educadora Social
				Aumentar a motricidade motora	
Autonomia			Realização de caminhadas no espaço interior da instituição	Combater o sedentarismo	Utentes e educadora Social
			Praticar a escrita e a matemática	Aumentar a capacidade de resolução e raciocínio	Fichas de matemática e português.
			Outros		



Estrutura Residencial para Pessoas Idosas
Centro de Dia

					Utentes, Psicóloga e Educadora Social
Atividades passadas, presentes e futuras	Atividades passadas, presentes e futuras	Relatar diversos acontecimentos religiosos	Exercitar a memória		Utentes, Psicóloga e Educadora Social
				Proporcionar a manifestação da fé	Utentes, Psicóloga e Educadora Social
	Outras	Comemorar o aniversário dos utentes	Valorizar o utente	Reviver as tradições religiosas	Ingredientes para confeção do bolo. Utentes, Psicóloga e Educadora Social
				Aumentar a noção e sentido de grupo	
				Favorecer condições de convívio sadio	
Morte e morrer		Conversas informais sobre religião e crenças	Promover a reflexão individual e coletiva sobre religião e crenças		Utentes, Psicóloga e Educadora Social

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas
Centro de Dia

	Espirituais e religiosos	Conversas reflexivas / avaliativas acerca do percurso de vida	Promover o bem-estar psico-emocional	Utentes, Psicóloga e Educadora Social
--	--------------------------	---	--------------------------------------	---------------------------------------

Atividades a decorrer por meses

Mês	Atividade
Janeiro	Cantar as Janeiras Comemoração do Dia de Reis
Fevereiro	Dia da Amizade Carnaval
Março	Dia Internacional da Mulher Dia do Pai Primavera
Abril	25 de Abril Páscoa
Maiio	Dia da Mãe Mês de Maria
Junho	Santos Populares (S. João) Visita ao Santuário de Fátima
Julho	Dia Mundial dos Avós Época Balnear
Agosto	Comemoração do Verão
Setembro	Desfolhada
Outubro	Dia Internacional do Idoso



Estrutura Residencial para Pessoas Idosas
Centro de Dia

	Dia Mundial da Saúde Mental Halloween
Novembro	Comemoração do S. Martinho
Dezembro	Comemoração do Natal (lanche com os familiares) Visita ao Mercado de Natal

A
6



Estrutura Residencial para Pessoas Idosas
Centro de Dia

Aprovado em Reunião de Direção de 21 de novembro de 2025

O Presidente: António José Martins Barbosa António José Martins Barbosa
O Vice Presidente: Joaquim Manuel Lopes Pereira JPM 21/11/25
O Secretário: Nelson Portela Lima Nelson Portela Lima
O Tesoureiro: João Duarte Fernandes João Duarte Fernandes
O Vogal: César Francisco Oliveira Granja César Oliveira Granja

Aprovado em Assembleia Geral de 30 de novembro de 2025

O Presidente: José Jorge Brito Martins JJB 30/11/25
1º Secretário: Artur da Cunha Martins Artur da Cunha Martins
2º Secretário: João António Portela Martins JAP 30/11/25

Plano de Atividades Serviço de Apoio Domiciliário 2026



<i>Atividades/Serviços</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Ações a desenvolver</i>	<i>Resultados Esperados</i>	<i>Calendarização</i>	<i>Recursos humanos/materiais</i>
Prestação dos serviços	Prestar o Serviço de acordo com a legislação aplicável e as orientações da Segurança Social no sentido de contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes	Assegurar e promover a alimentação diária, o tratamento de roupa, a higiene pessoal, cuidados de conforto e imagem, a higiene habitacional e a animação sociocultural.	Satisfação do idoso; Qualidade do serviço prestado; Melhoria da qualidade de vida do idoso	Todo o ano	Cozinheiras Técnicos Auxiliares viatura
Apoio Social	Apoiar e informar; Encaminhar/articular com outros serviços mais adequados às necessidades; Assegurar a manutenção das capacidades de escolha e decisão de cada utente Manter o estado de saúde geral e bem estar de cada utente	Atendimento/acolhimento e informação aos utentes e pessoas interessadas; Acompanhamento do utente ao nível individual e familiar; Avaliação /diagnóstico das situações; Identificar situações em que seja necessária a articulação e encaminhamento para os diferentes serviços (saúde, Seg. Social) Instrução de processo individual de utente através da identificação das necessidades, constrangimentos e aspirações de cada utente, bem como o cumprimento e eventuais ajuste ao Pl.	Promover a integração social dos idosos e seus familiares em situação de disfunção socioeconómica Intervenção individual ou familiar no sentido de promover alterações de situações prejudiciais ao utente Promover a capacitação dos utentes e familiares	Todo o ano	Assistente Social/viatura



Plano de Atividades Serviço de Apoio Domiciliário 2026

Visitas domiciliárias e contacto telefónico próximo	Prevenir Situações de dependência, promover a autonomia e a qualidade de vida dos idosos e das famílias; Identificar situações de necessidade aos diferentes níveis (sociais, saúde, etc	Responder atempadamente a todas as situações, encaminhando-as para as áreas competentes; Apoiar os clientes e as famílias na satisfação das necessidades básicas e instrumentais de vida diária. Informar e orientar; Verificar a execução dos serviços e satisfação dos utentes.	Promover a integração social dos idosos e seus familiares em situação de disfunção socioeconómica Intervenção individual ou familiar no sentido de promover alterações de situações prejudiciais ao utente	Todo o ano	Assistente Social/viatura
Organização do Serviço	Melhorar a organização dos serviços/equipa de SAD Promover articulação de informações entre os diferentes funcionários do serviço.	Sistematizar informação Criar registos que se adaptem às necessidades (rápidos e intuitivos, mas informação necessária)	Satisfação dos utentes, melhorar questões de organização	Todo o ano	Direção, Técnicos
Atividades para a preservação da autonomia	Estimular o envelhecimento ativo e a preservação da memória, raciocínio, linguagem, atenção e escrita.	Conversas do dia-dia (perceber através das conversas informais e utilizando temas atuais, questões relacionadas com memória, orientação espacial/temporal, legislação, saúde,...)	Contribuir para o envelhecimento ativo e participado.	Todo o ano	Técnicos e auxiliares/viatura



Plano de Atividades Serviço de Apoio Domiciliário 2026

Contribuir para o bem-estar e saúde dos utentes	Avaliação dos parâmetros de saúde básicos	Avaliação dos parâmetros de saúde básicos (peso, tensão arterial,	Contribui para a consciencialização das problemáticas de saúde já existentes; Orientar para práticas de saúde saudáveis;	Todo o ano	Assistente Social Enfermeira* Auxiliares Viatura
---	---	---	--	------------	---

Aprovado em Reunião de Direção em 21 de novembro de 2025

O Presidente: António José Martins Barbosa: António José Martins Barbosa
O Vice-Presidente: Joaquim Manuel Lopes Pereira: Joaquim Manuel Lopes Pereira
O Secretário: Nelson Portela Lima: Nelson Portela Lima
O Tesoureiro: João Duarte Fernandes: João Duarte Fernandes
O Vogal: César Francisco Oliveira Granja: César Francisco Oliveira Granja

Aprovado em Assembleia Geral de 30 de novembro de 2025

O Presidente: José Jorge Brito Martins: José Jorge Brito Martins
1.º Secretário: Artur da Cunha Martins: Artur da Cunha Martins
2.º Secretário: João António Portela Martins: João António Portela Martins