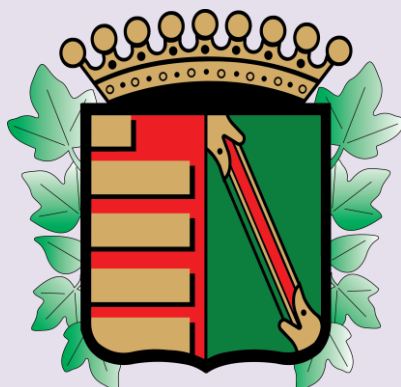




Fundação Ferreira Freire

Plano Anual de Atividades

CD

Centro de Dia

2026



O presente Plano Anual de Atividades para 2026 constitui o instrumento central de gestão e enquadramento das respostas dirigidas à terceira idade. Atualmente, a Instituição assegura o acompanhamento da população idosa através de quatro respostas sociais: Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e duas Estruturas Residenciais (ERPI I e II), com capacidade para 95 e 16 Utentes, respetivamente e 20 Utentes no Centro de Dia e SAD).

Assente numa equipa multidisciplinar, o plano visa dinamizar intervenções personalizadas que respeitem a história de vida, valores e crenças de cada Cliente. O foco estratégico recai na promoção da saúde, autonomia e autoestima, combatendo ativamente o isolamento social e o sedentarismo.

As atividades, planeadas mensalmente, organizam-se em seis eixos prioritários:

Áreas: Intelectual, Social e Espiritual, Lúdico-Recreativa, Expressões, Motora/Física e Comemorativas.

A divulgação das atividades é assegurada através dos canais digitais da Instituição *Facebook* e *YouTube* e em suporte digital na sala de estar.

 FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE Instituição Particular de Solidariedade Social ERPI CD SAD www.fffreire.pt geral@fffreire.pt	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2025
--	---------------------------------------

No quadro seguinte temos as atividades rotineiras e respetiva calendarização:

Área	Atividade	Objetivos Gerais	Recursos		Calendarização	Destinatários
			Humanos	Materiais		
Intellectual	Atividade de Estimulação	- Estimular o raciocínio; - Desenvolver a atenção e concentração; - Proporcionar a partilha de experiências; - Relembrar hábitos, costumes e vivências; - Inculcar o respeito pelas diferentes opiniões; - Estimular a capacidade argumentativa.	Animadores	Lápis; Borracha; Folhas; Mesas; Cadeiras; Tablet.	Todos os meses	Utentes com capacidades e tenham interesse/motivação em participar.
	Estimulação Cognitiva	- Promover a memória (de trabalho, a curto prazo e a longo prazo); - Promover a atenção e concentração; - Promover a tomada de decisão; - Promover a fluidez e flexibilidade cognitiva; - Promover a orientação temporal e espacial;	Terapeuta Ocupacional	Lápis; Borracha; Folhas; Imagens diversas; PC.	Todos os meses	Utentes com alterações nas funções mentais e que tenham interesse em participar.
	Terapia de <i>Snoezelen</i> / Estimulação Multissensorial	- Facilitar respostas adaptativas físicas e emocionais apropriadas; - Estimular os sentidos primários sem necessidade de atividade intelectual; - Permitir a exploração	Terapeuta Ocupacional	Material de <i>Snoezelen</i> ; Material sensorial.	abril a junho	Utentes com défices cognitivos e sensoriais que tenham interesse/motivação em participar.

Registo n.º 30/85, na Direção Geral da Segurança Social – D.R. n.º 82, III Série, de 07/04/92 / NIPC 500848653

Tele(f) (m) 239 961242 / 917628907 / Fax. 239 964372- Largo Ferreira Freire, nº 1- 3060-522 Portunhos

 FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE Instituição Particular de Solidariedade Social ERPI CD SAD www.fffreire.pt geral@fffreire.pt	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2025
--	---------------------------------------

		espontânea, descoberta, escolha e criatividade; Promover o relaxamento, diminuindo níveis de ansiedade e de tensão;				
	<i>SiosLife</i>	- Estimular a concentração e memória; - Desenvolver o treino e adaptação a equipamentos; - Desenvolver competências cognitivas; - Proporcionar novas experiências.	Animadores	Computador; Cadeiras.	fevereiro a dezembro	Utentes com capacidades e tenham interesse/motivação em participar.
	Bingo	- Estimular a atenção e concentração; - Estimular a memória auditiva e visual.	Animadores	Televisão Cadeiras; Computador; Cartões; Marcadores/Peças.	janeiro a dezembro	Utentes com capacidades e interesse/motivação em participar.
Social e Espiritual	Momento de Oração/ Celebração Religiosa	- Valorizar hábitos e vivências; - Promover a valorização pessoal e espiritual; - Expressar a fé.	Animadores - Equipa Multidisciplinar	Rádio; Teclado; Computador; Adereços religiosos; Sistema de som; Televisão.	Todos os meses	Utentes com crença religiosa, independentes e Utentes com dependência ligeira a moderada.
Lúdico-Recreativa	Jogos de Mesa	- Fomentar o espírito de grupo; - Promover momentos de convívio e bem-estar; - Estimular a atenção e concentração.	Animadores	Jogos; Mesas; Cadeiras.	Todos os meses	Utentes com potencialidades e interesse
	Passeios	- Proporcionar a interação social; - Promover hábitos, costumes e vivências.	Equipa Multidisciplinar - AAD	Carrinhas; Lanches; Máquina fotográfica.	Todos os meses	Utentes independentes e Utentes com dependência ligeira a moderada e com

Registo n.º 30/85, na Direção Geral da Segurança Social – D.R. n.º 82, III Série, de 07/04/92 / NIPC 500848653

Tele(f) (m) 239 961242 / 917628907 / Fax. 239 964372- Largo Ferreira Freire, nº 1- 3060-522 Portunhos

 FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE Instituição Particular de Solidariedade Social ERPI CD SAD www.fffreire.pt geral@fffreire.pt	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2025
--	---------------------------------------

						interesse.
	Sessão de Cinema	▪ Proporcionar atividades de lazer; ▪ Promover a cultura e sabedoria popular; ▪ Estimular a memória a longo prazo; ▪ Melhorar a socialização grupal.	Animadores	Televisão; Sistema de som; Computador.	Janeiro	Utentes com interesse
Expressões	Expressão Plástica	▪ Estimular a motricidade fina; ▪ Treinar a coordenação oculo-manual; ▪ Estimular a concentração e a atenção; ▪ Desenvolver a criatividade; ▪ Promover o contato com diferentes materiais e técnicas; ▪ Sensibilizar para a importância do uso de materiais reciclados; ▪ Promover o espírito de grupo.	Animadores	Materiais de desgaste (tintas; colas; papel; tesouras; x-ato; cartão; colas; pincéis)	Todos os meses	Utentes com dependência ligeira e interesse.
	Atividade Musical	▪ Promover a redução do estado de agitação; ▪ Estimular a atenção; ▪ Promover a interação; ▪ Permitir a (re) aquisição da identidade; ▪ Estimular a criatividade e a capacidade de improvisação.	Animador - AAD	Teclado; Guitarra; Computador; Microfone; Folhas; Instrumentos musicais.	Todos os meses	Utentes independentes e Utentes com dependência ligeira a moderada e com interesse.

 FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE Instituição Particular de Solidariedade Social ERPI CD SAD www.fffreire.pt geral@fffreire.pt	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2025
--	---------------------------------------

Motora/Física	Atividade Física	- Promover amplitudes de movimento; - Evitar o sedentarismo; - Fomentar a proatividade; - Desenvolver hábitos de exercício físico; - Inculir o espírito de competitividade; - Os participantes devem ser capazes de participar na atividade de forma autónoma.	Animador - AAD	Cadeiras; Sistema de Som; Fitas; Arcos; Sacos de peso; Fio; Bastões; Bolas; Balões; Garrafas; Jogo <i>Boccia</i> .	Todos os meses	Utentes independentes e Utentes com dependência ligeira, que tenham interesse em participar
	<i>Boccia</i>	- Melhora a mobilidade articular, a força muscular e a motricidade fina; - Aumentar a capacidade de concentração, o equilíbrio e a coordenação motora a nível óculo-manual - Promover uma competição saudável que permite aumentar a sensação de bem-estar e a autoestima; - Prevenir o isolamento e inícios de depressão.	Animador	Kit de <i>Boccia</i> ; Máquina fotográfica	janeiro a novembro	Utentes com maior autonomia e interesse
	Passeio Pedestre	- Promover a interação e o bem-estar; - Desenvolver hábitos de exercício físico; - Prevenir o sedentarismo.	Animadores	Máquina Fotográfica	Todos os meses	Utentes com potencial e interesse

 FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE Instituição Particular de Solidariedade Social ERPI CD SAD www.fffreire.pt geral@fffreire.pt	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2025
--	---------------------------------------

Comemorativas	Comemoração de Aniversários	- Promover momentos de bem-estar e convívio; - Preservar a identidade dos Utentes; - Desenvolver a autoestima.	Equipa Multidisciplinar	Máquina fotográfica; Bolo; Velas; Guitarra.	Todos os meses	Todos os Utentes.
----------------------	-----------------------------	--	-------------------------	--	----------------	-------------------

No quadro seguinte temos as atividades comemorativas e calendarização:

Comemorativas/ Festividades	Descrição Atividade	Objetivos Gerais	Recursos		Calendarização	Destinatários	Monitorização	
			Humanos	Materiais				
Carnaval	- Elaboração de máscaras de Carnaval; - Decoração das salas e salão multiusos da FFF alusivas à época.	- Estimular a criatividade e expressão artística; - Desenvolver a atenção e a concentração.	Animadores	Cartão; Tecidos; Cola; Tesouras; Carrinha; Papel colorido; Máquina fotográfica.	13 de fevereiro	Utentes com potencialidade e interesse.	R	
	- Convite de participação a várias instituições do Concelho; - Baile de Carnaval com grupo convidado	- Fomentar a atividade física e expressão corporal; - Preservar a identidade cultural e tradições locais; - Promover a interação social e o convívio; - Elevar a autoestima e autoconfiança.	Equipa Multidisciplinar	Sistema de som; Máquina fotográfica; Trajes alusivos. Lanches.			A	
							S	
							NR	
Dia Internacional	Sessão de beleza	Fomentar a	Animadores;	Utensílios de beleza;	9 e 10 de março	Utentes com	R	

 FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE Instituição Particular de Solidariedade Social ERPI CD SAD www.fffreire.pt geral@fffreire.pt	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2025
--	---------------------------------------

da Mulher	a todas as Utentes mulheres; ▪ Massagem geral; ▪ Recolha fotográfica.	estimulação sensorial; ▪ Promover a autoestima e a identidade pessoal; ▪ Estimular a memória Reminiscente.	Terapeutas Ocupacionais; AAD	Equipamento fotográfico; (Doces, água, chá, sumos)		potencialidades e interesse	A	
							S	
							NR	
Dia do Pai	▪ Culinária (Confeção de bolo); ▪ Lanche convívio com Utentes e Familiares.	▪ Promover a interação social; ▪ Fortalecer laços familiares; ▪ Proporcionar momentos de lazer.	Equipa Multidisciplinar	Utensílios de culinária; Ingredientes; Máquina fotográfica	18 março	Todos os Utentes e Familiares.	R	
							A	
							S	
Dia Mundial da Atividade Física	▪ Classe de mobilidade – sensibilização para a importância do exercício físico	▪ Promover a interação social; ▪ Reduzir as dores articulares e aumento da sensação de prazer e bem-estar; ▪ Prevenir o declínio funcional.	Terapeutas Ocupacionais; Animadores.	Máquina Fotográfica;	6 abril	Utentes com potencialidades e interesse	NR	
							R	
							A	
Ida ao Santuário de Fátima	▪ Visita ao Santuário de Fátima, com a participação na eucaristia e terço na Capelinha das Aparições.	▪ Proporcionar o bem-estar espiritual; ▪ Expressar a fé; ▪ Estimular a reminiscência; ▪ Promover a socialização.	Equipa Multidisciplinar - AAD	Carrinhas; Lanches; Máquina Fotográfica; Kit primeiros socorros.	abril	Utentes com interesse.	S	
							R	
							A	
							NR	

 FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE Instituição Particular de Solidariedade Social ERPI CD SAD www.fffreire.pt geral@fffreire.pt	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2025
--	---------------------------------------

Páscoa	Romaria à Capela de S. Bento - Ançã	- Estimular a mobilidade e a estimulação sensorial; - Fomentar o bem-estar emocional; - Preservar tradições locais; - Promover o convívio.	Animadores; Terapeutas Ocupacionais	Máquina fotográfica; Carrinha.	7 abril	Utentes da localidade de Ançã e outros com potencialidades e interesse.	R	
							A	
							S	
							NR	
Dia da Mãe	- Culinária (Confeção de bolo); - Lanche convívio com Utentes e Familiares.	- Estimular a autonomia e competências funcionais; - Promover a interação social e o fortalecimento de laços afetivos; - Proporcionar momentos de lazer e partilha.	Equipa Multidisciplinar	Utensílios de culinária; Ingredientes; Máquina fotográfica	5 maio	Todos os Utentes com potencialidades e interesse.	R	
							A	
							S	
							NR	
Aparições de Fátima	Transmissão celebração direto do Santuário de Fátima.	- Manter/promover hábitos religiosos; - Expressar a fé; - Reviver tradições.	Equipa Multidisciplinar - AAD	Televisão; Sistema Som.	13 maio	Utentes com interesse.	R	
							A	
							S	
							NR	
Dia da Espiga	Passeio até ao campo a colherem várias flores campestres (Espiga de trigo, folhagem de oliveira, malmequer, videira e papoila)	- Potenciar a estimulação cognitiva através da identificação de diferentes espécies de flores e plantas campestres; - Promover o contacto direto com a natureza	Animadores	Carrinha; Tesouras; Fio; Máquina fotográfica.	14 maio	Utentes com potencialidades e interesse.	R	
							A	
							S	

 FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE Instituição Particular de Solidariedade Social ERPI CD SAD www.fffreire.pt geral@fffreire.pt	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2025
--	---------------------------------------

	para elaboração de um ramo.	- e o meio envolvente; - Estimular a preservação de tradições populares e costumes locais.					NR	
Descascar Favas	Descascar favas (etapa de preparação de refeição)	- Promover a estimulação sensorial (tátil e olfativa); - Estimular a motricidade fina e a coordenação óculo-manual; - Proporcionar momentos de interação grupal	Equipa Multidisciplinar	Favas; Luvas; Aventais; Cestos.	maio	Utentes com potencialidades e interesse.	R	
							A	
							S	
							NR	
Santos Populares e Marchas	- Decoração alusiva nas salas de estar; - Sardinhada convívio no espaço exterior da Instituição; - Marchas promovidas pelos Colaboradores; - Música ambiente.	- Preservar e celebrar as tradições culturais; - Estimular o convívio e momentos de lazer; - Proporcionar momentos de bem-estar; - Promover o ócio, proporcionando a interação entre Utentes e Colaboradores; - otenciar a orientação temporal e a estimulação sensorial.	Equipa Multidisciplinar - AAD	Máquina fotográfica; Decoração alusiva ao S. João; Mesas; Sistema de som; Computador Cadeiras.	junho	Utentes com potencialidades e interesse e colaboradores.	R	
							A	
							S	
							NR	
Dia dos Avós	Tarde de convívio no jardim, com Utentes e seus	- Combater o isolamento social; - Fortalecer os vínculos familiares e	Equipa Multidisciplinar - AAD	Sistema de som; Máquina Fotográfica	24 julho	Utentes com potencialidades e interesse, familiares e	R	
							A	

 FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE Instituição Particular de Solidariedade Social ERPI CD SAD www.fffreire.pt geral@fffreire.pt	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2025
--	---------------------------------------

	familiares; ▪ Grupo musical convidado; ▪ Decoração alusiva no jardim.	geracionais; ▪ Preservar a identidade cultural e as tradições.				colaboradores	S	
							NR	
Dia Mundial da Música	▪ Convite de participação a várias IPSS's do concelho; ▪ Decoração alusiva no salão; ▪ Tarde de Fados.	▪ Valorizar a identidade cultural; ▪ Promover o convívio e a socialização; ▪ Estimular a memória e a reminiscência; ▪ Proporcionar momentos de lazer e bem-estar; ▪ Fomentar a expressão artística.	Equipa Multidisciplinar - AAD	Equipamento som; Cadeiras; Mesas; Máquina fotográfica	1 outubro	Utentes com potencialidades e interesse.	R	
							A	
Dia Internacional do Idoso							S	
							NR	
São Martinho	▪ Corte de castanhas; ▪ Elaboração de cartuchos; ▪ Música/Baile de S. Martinho, seguido de castanhada.	▪ Reviver emoções passadas; ▪ Estimular o convívio e momentos de lazer; ▪ Promover a orientação temporal; ▪ Proporcionar a interação interinstitucional.	Equipa Multidisciplinar - AAD	Caruma; Pinhas; Castanhas; Jeropiga; Recipientes; Mesas; Cadeiras.	11 novembro	Utentes com potencialidades e interesse.	R	
							A	
							S	
							NR	
Natal	▪ Celebração Natal; ▪ Festa de Natal.	▪ Desenvolver a autoestima; ▪ Fomentar a cultura ▪ Promover a participação das famílias e comunidade;	Todos os Colaboradores da Instituição	Sistema de som; Máquina Fotográfica; Cadeiras; Utensílios religiosos. Material diverso	dezembro	Utentes com potencialidades, interesse; familiares; comunidade e colaboradores.	R	
							A	

 FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE Instituição Particular de Solidariedade Social ERPI CD SAD www.fffreire.pt geral@fffreire.pt	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2025
--	---------------------------------------

		- Estimular o convívio e momentos de lazer; - Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que se inserem; - Desenvolver a autoestima.						S	
								NR	

Monitorização:

Comemorativas/ Festividades	Descrição Atividade	Objetivos Gerais	Recursos		Resp. Social		Calendarização	Destinatários	Monitorização	
			Humanos	Materiais	ERPI I	ERPI II				
	▪	▪		▪					R	
									A	
									S	
									N	
									R	

Monitorização:

	▪	▪		▪					R	
									A	
									S	

 FUNDAÇÃO FERREIRA FREIRE Instituição Particular de Solidariedade Social ERPI CD SAD www.fffreire.pt geral@fffreire.pt	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2025
--	---------------------------------------

									NR	
<u>Monitorização:</u>										

Avaliação:

Taxa de execução de atividades planeadas vs concretizadas: ____ %

Divulgação - Afixação mensal do plano de atividades, distribuição de convites e cartaz alusivo com forma aplicável.

Elaborado: Equipa Técnica

Aprovado: Pela Direção Executiva