



2025 - 2026

PADP

PARA QUE TODA A VIDA VALHA A PENA SER VIVIDA.



Sim, todos vamos envelhecer — e, se pensarmos bem, isso é um privilégio.

Cada ano vivido é uma oportunidade de escrever novas histórias, de somar aprendizagens e de descobrir alegrias inesperadas. Por isso, é tão importante criar experiências que despertem bem-estar, autonomia e entusiasmo. Que cada pessoa sinta que o seu tempo tem valor, que ainda há espaço para conquistas, partilhas e descobertas. A vida pode ser plena em todas as fases. Sabemos que cuidar do corpo é essencial, com uma boa alimentação e atividade física. Mas também sabemos que a alma e a mente precisam de alimento: o calor das relações, a criação de novos laços, a curiosidade sempre acesa. O cérebro, tal como o coração, agradece os estímulos que o mantêm vivo, forte e cheio de possibilidades.

Envelhecer, afinal, é continuar a viver — com significado, com afeto e com brilho nos olhos.

Índice de CONTEÚDOS

04	Introdução
05	Fundação Viscondes de Messangil
06	Missão, Visão e Valores da Instituição
07	Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal
11	Objetivos do PADP
14	Metodologias Subjacentes à Operacionalização do PADP
17	Cronograma
24	Bibliografia

Apêndices

Introdução.

*Começamos a envelhecer no instante em que nascemos.
Envelhecemos um pouco a cada dia, de maneira lenta e inexorável.*

Ana Claudia Arantes, Para a vida toda valer a pena viver (2024, p.23)

O envelhecimento é um processo natural e inevitável, comum a todos os seres vivos, que se inicia desde a concepção. Ao longo desse percurso — seja no plano biológico, social ou psicológico — a pessoa idosa passa por diversas transformações, entre elas as de ordem cognitiva, que a tornam mais sensível ao meio envolvente. Esse contexto pode funcionar tanto como facilitador quanto como obstáculo para a sua qualidade de vida.

Apesar de o envelhecimento apresentar características universais, cada indivíduo vive esse processo de forma singular, marcada pelas suas experiências, interesses, valores, saberes e vivências. Nesse sentido, a animação sociocultural revela-se uma ferramenta essencial para promover um envelhecimento ativo e com significado, ao estimular e valorizar a participação e as memórias de cada pessoa.

A ocupação e o lazer assumem, assim, um papel muito importante: atividades de carácter lúdico, recreativo e de interação social contribuem para tornar a velhice mais plena e positiva. Enquanto Instituição Particular de Solidariedade Social, a Fundação Viscondes de Messangil tem como missão acolher e apoiar pessoas seniores, oferecendo serviços ajustados às suas necessidades específicas, com o objetivo de assegurar-lhes uma vida mais harmoniosa e com maior qualidade.

O presente relatório traduz assim, de forma sintética, as atividades socioculturais a desenvolver pela Fundação Viscondes de Messangil – FVM, durante o ano de 2025-2026.



A Fundação

é uma IPSS, Instituição Particular de Solidariedade Social, sem fins lucrativos, sediada na Rua João Tiago Coelho, número trinta e seis, em Pias. Dispõe, atualmente, na Área Infantil, da Resposta Social Creche e, na Área Sénior, das Respostas Sociais Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas (ERPI) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

Para a satisfação das necessidades de funcionamento, a FVM conta com o quadro de pessoal de cerca de 86 trabalhadores, que desempenham as suas tarefas nos diversos setores, distribuídos pelas diferentes respostas sociais de forma a prestar os melhores cuidados e atenção aos utentes da Instituição. Sendo que, a ERPI tem capacidade para 104 utentes, a Creche para 42 e o SAD para 60.



Missão

A Fundação Viscondes de Messangil tem como missão prestar um serviço personalizado a todos os utentes, com o objetivo de melhorar globalmente a qualidade de vida de toda a população da Freguesia de Pias.



Visão

A Fundação Viscondes de Messangil será reconhecida como referência a nível regional (Alentejo), por ter serviços de excelência, eficazes e adequados às necessidades dos seus utentes.



Valores

A Instituição, em toda a sua dinâmica, pauta-se pelos seguintes valores:

- Respeito
- Segurança
- Lealdade
- Responsabilidade
- Solidariedade.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal

«O morrer pode ficar para amanhã, mas o viver é melhor que seja hoje.»

Ana Claudia Arantes, *Para a vida toda valer a pena viver* (2024, p.19)

A Animação é uma área em constante evolução que exige atualização contínua e atenção permanente ao seu público-alvo. Atualmente, assume um papel de especial relevância nas estruturas de acolhimento a pessoas idosas, sendo um elemento fundamental no projeto de vida da Instituição e determinante para a qualidade de vida dos utentes, ao contribuir para a preservação da sua autonomia.

Mais do que um conjunto de atividades, a animação procura criar dinamismo no seio da Instituição, favorecendo a adaptação a uma vida comunitária e promovendo bem-estar. O seu grande objetivo é assegurar a ocupação ativa dos utentes, estimulando capacidades físicas e cognitivas e oferecendo experiências que reforcem a autoestima e a participação social.

Este trabalho é enriquecido pela colaboração de outros profissionais de saúde, como enfermeiros, psicólogos e outros médicos, cuja intervenção integrada garante uma resposta completa. Essa sinergia é indispensável para que as necessidades físicas, emocionais e sociais dos idosos sejam plenamente atendidas, assegurando uma vida mais plena e satisfatória.

Ao longo dos anos, temos pautado a nossa intervenção pelo compromisso de agir em parceria com a Terceira Idade. Nesse contexto, o **PADP – Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal** desempenha um papel estruturante, ao organizar e dinamizar atividades alinhadas com as necessidades reais dos utentes e adaptadas aos seus planos individuais. O objetivo é proporcionar uma vida mais ativa e significativa, através de momentos ocupacionais, lúdicos, criativos e comunicacionais, sempre respeitando os interesses, valores e saberes de cada pessoa.

Todas as atividades são planeadas e realizadas com dedicação, tendo em vista não apenas a participação, mas sobretudo o reconhecimento da individualidade de cada utente, que está no centro da nossa missão. Neste sentido, e conforme as necessidades apuradas junto dos nossos utentes, as atividades e/ou tarefas desenvolvidas incidem nas seguintes:



Animação física, motora e sensorial • Atividades de movimento e coordenação que promovem saúde, bem-estar e ajudam a prevenir o sedentarismo.



Animação física, motora e sensorial • Estimula o idoso a expressar sentimentos e emoções por meio da voz, postura e movimento.



Animação cognitiva e mental • Atividades intelectuais que mantêm o cérebro ativo, retardam a perda de memória e ajudam a prevenir doenças degenerativas.



Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social • A animação promove o desenvolvimento pessoal e social, ampliando as capacidades de relacionamento e interação da pessoa idosa no grupo.



Animação através da expressão plástica • desenvolve a motricidade fina, a coordenação psicomotora e estimula tanto as capacidades motoras quanto cognitivas.



Animação lúdica e comunitária • visa divertir, promover convívio, lazer, partilha de saberes e reavivar memórias.

Diante das transformações ocorridas na sociedade, torna-se essencial fomentar as relações intergeracionais, contribuindo para reduzir preconceitos em relação às pessoas idosas. Falar em intergeracionalidade é falar em espaços de diálogo e de troca de experiências entre gerações, que possibilitam um enriquecimento mútuo. Enquanto as gerações mais velhas assumem um papel fundamental na transmissão de saberes e na preservação da cultura coletiva, as gerações mais novas atuam como transmissoras de novos conhecimentos e como promotoras de bem-estar, participação e valorização dos idosos.

Cada vez mais, tanto crianças como idosos encontram-se institucionalizados, passando grande parte do seu tempo em contextos educativos e de cuidados. Torna-se, por isso, urgente educar para esta fase da vida, que atravessa profundas mudanças e exige preparação para ser vivida da melhor forma. Neste enquadramento, surgiu na Fundação a necessidade de implementar atividades intergeracionais, como forma de promover um intercâmbio contínuo de recursos, experiências e aprendizagens entre as duas gerações, alcançando benefícios mútuos. Em consonância com a unificação global das respostas sociais da Instituição, propõe-se dar continuidade à realização destas atividades, consolidando este pensamento e esta prática.

“(…) a criança e o idoso talvez se reúnam em uma dimensão intemporal do ser, a qual eles pertencem por direito, um por não haver ainda saído dela e o outro por tê-la reencontrado.”

(Novaes, 1997:55)

Em suma, o Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal tem como objetivo central concretizar a missão da Instituição, promovendo essencialmente as capacidades e competências cognitivas e afetivas dos seus utentes. Este documento de planeamento estabelece os objetivos, a organização e a programação das atividades de animação que a FVM se propõe desenvolver ao longo dos anos civis de 2025 e 2026.



Objetivos do PADP



O Plano de Atividades tem como propósito proporcionar uma vida mais ativa e criativa, reforçando as relações interpessoais e a comunicação, de modo a favorecer a participação na vida comunitária e o desenvolvimento da autonomia pessoal. A dinamização de atividades revela-se essencial para estimular as pessoas idosas a utilizarem as suas capacidades e competências cognitivas, promovendo um percurso de envelhecimento ativo e bem-sucedido.

O presente plano assenta em três princípios prioritários: ¹ **promover a autonomia e a qualidade de vida dos utentes**; ² incentivar a sua participação ativa; e ³ favorecer a comunicação, o convívio e a ocupação saudável do tempo livre. Estes princípios procuram desconstruir a visão estereotipada que associa a população idosa à passividade e inutilidade, constituindo-se como fio condutor de toda a intervenção.

Assim, o PADP **2025-2026** dá continuidade ao trabalho dos anos anteriores, mantendo atividades que têm promovido motivação, bem-estar e interação entre utentes, famílias, comunidade e trabalhadores. O plano tem-se revelado adequado às necessidades dos idosos, ao valorizar memórias, vivências e laços sociais, proporcionando momentos de alegria e enriquecimento. Apesar de alguns ajustes no calendário — devido a fatores climáticos, organizativos ou à limitação própria da idade e do cansaço — o envolvimento de todos foi positivo e o impacto, reconhecido como relevante e benéfico.

Com base nesta reflexão, estabelecem-se agora os objetivos do PADP 2025-2026, com vista a potencializar novas conquistas e superar limitações:

Objetivos Gerais

- ¹ Estimular e preservar as principais capacidades funcionais, cognitivas, sensoriais e motoras;
- ² Incentivar e fortalecer as relações interpessoais;
- ³ Promover o convívio e a interação entre a Instituição e a comunidade;
- ⁴ Reforçar o contacto e a proximidade com as famílias;
- ⁵ Consolidar os laços entre trabalhadores, utentes e Instituição;
- ⁶ Proporcionar momentos de companhia, lazer e bem-estar aos utentes do Serviço de Apoio Domiciliário.

Objetivos Específicos

- ¹ Proporcionar a manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas e da memória;
- ² Estimular a motricidade global, a coordenação motora e mental, a agilidade e a sensibilidade;
- ³ Promover a comunicação, o convívio e a ocupação do tempo livre;
- ⁴ Fomentar a troca de vivências e a partilha de afetos;
- ⁵ Envolver os utentes na escolha, preparação e realização das atividades;
- ⁶ Valorizar os interesses, gostos e experiências de vida dos idosos nas atividades propostas;

- ⁷ Proporcionar momentos de boa disposição e contacto com a comunidade;
- ⁸ Organizar celebrações de datas festivas, eventos temáticos e passeios culturais;
- ⁹ Fomentar o envolvimento dos idosos em atividades intergeracionais;
- ¹⁰ Garantir o contacto entre os utentes e familiares – fortalecimento de relações;
- ¹¹ Organizar visitas ou colaborações com entidades locais (escolas, associações, entre outros);
- ¹² Promover a participação dos trabalhadores nas atividades socioculturais;
- ¹³ Promover visitas aos utentes do Serviço de Apoio Domiciliário, incentivando a sua participação nas atividades.

Metodologias subjacentes à operacionalização do PADP

Antes da apresentação do Plano de Atividades e Desenvolvimento Pessoal – PADP, importa definir a metodologia utilizada na sua construção, pois esta é o caminho para alcançar os objetivos definidos (Ander-Egg, 1995). A investigação em animação sociocultural deve orientar-se para a mudança, o aperfeiçoamento e a transformação da realidade, ainda que os seus efeitos surjam a médio ou longo prazo. A racionalidade das práticas expressa o entusiasmo por conhecer as características dessa realidade. A animação sociocultural recorre, assim, a elementos da sociologia, pedagogia, psicologia, história e serviço social.

Ao longo da intervenção, será utilizada a **Metodologia de Projeto**, que permite um maior conhecimento da realidade, otimização de recursos e técnicas, intervenção nas causas dos problemas e não apenas nas suas manifestações, e articulação das diversas perspetivas dos atores sociais (Guerra, 2002).

Paralelamente, recorrer-se-á também à **Metodologia de Investigação-Ação**, que começa pelo diagnóstico da realidade: nível etário, escolaridade, estado civil, situação familiar, saúde e estado emocional dos utentes. Luís Jacob (2007) defende que, antes da prática das atividades, é essencial realizar uma avaliação física e psicológica de cada utente, para compreender as suas capacidades. Conhecer a comunidade, a cultura e modos de vida é igualmente importante, assim como ouvir os utentes sobre o que gostam e desejam fazer.

Segundo Guerra (2002), a Investigação-Ação é um processo contínuo, onde os “grupos objeto” são também “sujeitos” do conhecimento. O ponto de partida não é uma teoria, mas sim uma situação concreta que se pretende transformar. Divide-se em quatro fases:

1. Identificação – descrição da situação e formulação do problema;
2. Projeção – análise dos dados e definição de objetivos;

3. Realização – implementação da ação (incluindo o diagnóstico enquanto análise de necessidades);
4. Avaliação – análise e divulgação dos resultados.

Jaume Trilla (1998) acrescenta que a investigação participativa deve envolver toda a comunidade, valorizando a vida quotidiana e o “conhecimento comum”. Este processo não termina com a planificação de atividades, pois a análise contínua da realidade pode revelar novas necessidades. Para aprofundar a análise e a intervenção, serão utilizados dois modelos:

- **Modelo Interacional Sistémico** – parte da premissa de que o indivíduo vive integrado num sistema, definido pelas relações que estabelece (Robertis, 1992). Como refere Balbina Vieira (1985), um sistema é um todo organizado e interligado, o que permite compreender o problema na sua globalidade e nos contextos em que o indivíduo se insere.
- **Modelo Ecológico** – considera que o indivíduo está em constante adaptação ao seu meio, sendo influenciado por ele e, ao mesmo tempo, transformando-o. Assim, para compreender o comportamento de um utente, é essencial analisar o ambiente onde viveu ou vive atualmente.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal | FVM

ATIVIDADES	OBJETIVOS	COMPETENCIAS A DESENVOLVER	CRONOGRAMA												RECURSOS
			S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A	
Visita à Feira do Queijo do Alentejo, Serpa	Fomentar o convívio entre a Instituição e a comunidade; Promover momentos de companhia e lazer aos utentes do Serviço de Apoio Domiciliário;	Domínio Psicomotor – habilidades físicas; Domínio do conhecimento; Domínio das atitudes – autonomia e bem-estar;													Recursos Humanos: Técnica Superior de Animação Sociocultural; Animadora Sociocultural; Motorista(s); Utentes;
Visita à barragem de Alqueva															
Visita à Feira Anual de Maio, Moura															
Visita à 42.ª Feira da Ovibeja, Beja															
Visita à Feira Anual de Setembro, Moura		Domínio afetivo – sentimentos ou manifestações emocionais.													Recursos Materiais: Material Didático; Material Informático; Máquina Fotográfica; Carrinha(s); Recursos Físicos: Locais onde se desenvolvem as atividades.
Comemoração do Dia Internacional dos Monumentos e dos Sítios															
Visita à Praia Fluvial da Tapada Grande – Mina de São Domingos															
Visita ao Presépio de Vale de Vargo															

Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal | FVM

			S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A	
Visita à Igreja Paroquial de Pias															
Adoração à Santa Cruz															
Comemoração do Dia da Aparição de Nossa Senhora de Fátima															
Celebração Eucarística															
Participação no Cortejo Etnográfico de Pias															
Ginástica geriátrica com dinâmicas de grupo															
Comemoração do Dia Mundial da Atividade Física															
Assinalar o Dia da Doença de Alzheimer;															
Comemoração do Dia Mundial da Saúde Mental;															
Comemoração do Dia Mundial da Alfabetização – Dia da escrita à mão															

Recursos Humanos: Técnica Superior de Animação Sociocultural; Animadora Sociocultural; Utentes;

Recursos Materiais: Material Didático; Material Informático; Máquina Fotográfica; Material de Ginástica;

Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal | FVM

		Domínio das atitudes – desenvolvimento pessoal, autonomia e bem-estar, saúde e ambiente.	S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A	Jogos; Recursos Físicos: FVM
<i>Realização de Atividades Lúdico-Recreativas</i>															
<i>Jogos de Estimulação Cognitiva, Sensorial e Motora</i>															
<i>Caminhada “Por um coração mais saudável”</i>															
<i>Comemoração do Dia Mundial do Puzzle</i>															
<i>Comemoração do Dia Mundial da Criatividade</i>															
<i>Realização do Jornal de Parede</i>															
<i>Comemoração do Dia Mundial da Poesia</i>															
<i>Comemoração da Primavera/Dia Mundial da Árvore</i>	Estabelecer relações interpessoais;	Domínio Psicomotor – habilidades manuais e físicas;													Recursos Humanos: Técnica Superior de Animação
<i>Comemoração do Dia Mundial da Fotografia</i>	Fomentar o convívio entre a Instituição e a comunidade;	Domínio afetivo – sentimentos ou manifestações emocionais;													Sociocultural; Animadora Sociocultural; Equipa
<i>Comemoração do Dia Internacional da Mulher</i>															

Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal | FVM

	Fortalecer o Domínio cognitivo – habilidades	S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A	Pedagógica da Creche;
<i>Comemoração do Dia Internacional da Família</i>	estreitamento de laços mentais;													Utentes;
<i>Comemoração do Dia do Pai</i>	entre os trabalhadores, os utentes e a Instituição;													Recursos Materiais: Material
<i>Comemoração do Dia da Mãe</i>	Promover momentos de													Didático; Material
<i>Comemoração do Dia da Espiga – 5ª Feira da Ascensão</i>	companhia e lazer aos utentes do Serviço de													Informático;
<i>Comemoração do Dia do Trabalhador</i>	Apoio Domiciliário;													Máquina Fotográfica;
<i>Comemoração do amor e da amizade – Dia dos Namorados</i>														Material de Ginástica;
<i>Comemoração do Dia Mundial do Idoso e da Música</i>														Jogos;
<i>Comemoração do Dia Mundial da Rádio</i>														Recursos Físicos: FVM
<i>Comemoração do Dia Mundial do Mágico</i>														
<i>Comemoração do Dia Mundial do Sonho</i>														
<i>Comemoração do Dia Internacional da Felicidade</i>														

Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal | FVM

			S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A
Comemoração do Dia Mundial da Paz e da Gratidão														
Comemoração do Dia Mundial da Conscientização da Violência contra a Pessoa Idosa														
Comemoração do Dia Mundial da Alimentação														
Comemoração do Dia Mundial dos Avós														
Comemoração do Dia Mundial da Criança														
Convívio Intergeracional	Estabelecer relações interpessoais;	Domínio Psicomotor – habilidades manuais e físicas;												
	Fortalecer o estreitamento de laços entre os trabalhadores, os utentes e a Instituição;	Domínio afetivo – sentimentos ou manifestações emocionais;												
		Domínio cognitivo – habilidades mentais;												
		Domínio do conhecimento.												
Comemoração do Carnaval (Entrudo)	Trabalhar as principais capacidades funcionais,													

Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal | FVM

	cognitivas, sensoriais e motoras;	Domínio Psicomotor – habilidades manuais e físicas;	S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A	
Comemoração dos Santos Populares															Recursos Humanos: Equipa Técnica e restantes trabalhadores; utentes;
Comemoração do Natal	Estabelecer relações interpessoais;	Domínio afetivo – sentimentos ou manifestações emocionais.													
Comemoração do Dia de Reis															Recursos Materiais: Material Didático; Material Informático; Máquina Fotográfica;
Comemoração do Dia de São Martinho	Fortalecer o estreitamento de laços entre os trabalhadores, os utentes e a Instituição;														
Comemoração da Páscoa	Promover momentos de companhia e lazer aos utentes do Serviço de Apoio Domiciliário;														Recursos Físicos: FVM
Quadro de Aniversários	Promover o Contacto com a família.														
Atividade “Recordar a Cantar”	Trabalhar as principais capacidades funcionais, cognitivas, sensoriais e motoras;	Domínio afetivo – sentimentos ou manifestações emocionais;													Recursos Humanos: Técnica Superior de Animação Sociocultural; Animadora Sociocultural; utentes;
Tarde de Cantares Alentejanos no Lar		Domínio cognitivo – habilidades mentais;													
Atividade “Um dia no Cinema”															

Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal | FVM

	Estabelecer relações interpessoais;	Domínio do conhecimento.	S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A	Recursos Materiais: Material Didático; Material Informático;
<i>Comemoração do Dia Mundial da Televisão</i>	Promover o Contacto com a família.														Máquina Fotográfica;
<i>Atividade “Discos Pedidos”</i>															Recursos Físicos: FVM
<i>Dia do Beijo</i>															
<i>Comemoração do Dias das Mentiras</i>															

O **Plano de Atividades**, embora previamente definido, poderá, ao longo do ano, ser sujeito a ajustes, de acordo com imprevistos, novas propostas ou sempre que a responsável pelas atividades e/ou a equipa técnica assim o considerem adequado.

A realização das atividades previstas dependerá de diversos fatores, como as condições meteorológicas, a disposição dos utentes e outras circunstâncias inesperadas que possam surgir.

A concretização deste plano depende, igualmente, do empenho e da dedicação de todos os que trabalham nesta Instituição. É através do esforço conjunto e da colaboração diária que será possível alcançar os objetivos traçados e dar vida às propostas delineadas.

Bibliografia.

- I. ANDER-EGG, Ezequiel (1995), *Introdução ao Trabalho Social*, Editorial Vozes, Petrópolis.
- II. ANDER-EGG, Ezequiel (1999), *O Léxico do Animador*, Associação Nacional de Animadores Socioculturais (ANASC), Amarante.
- III. DIAS, Nelson; PALMA, Graça (2001), *Dar Rosto à Intervenção – Os Animadores de Desenvolvimento Local*, Associação In Loco, Faro.
- IV. GUERRA, Isabel Carvalho (2002), *Fundamentos e Processos de uma Sociologia de Acção – Planeamento em Ciências Sociais*, Principia, 2 Cascais.
- V. GARCIA, Carmen (2022), *A Última Solidão – Histórias de amor e mágoa dos velhos em Portugal*, Avenida da Liberdade Editores, Lisboa.
- VI. JACOB, Luís (2007), *Animação de Idosos – Atividades*, Ambar, Lisboa.
- VII. LOPES, Marcelino de Sousa (2006), *Animação Sociocultural em Portugal*, Editora Intervenção, Amarante.
- VIII. LOPES, Marcelino de Sousa; PERES, Américo Nunes (2007), *Animação Sociocultural Novos Desafios*, Associação Portuguesa de Animação e Pedagogia (APAP), Chaves.
- IX. QUEIRÓS, Nuno (2018), *Animar com Sentimentos, Coisas de Ler*, Lisboa.
- X. RIBEIRO, Oscar; PAÚL, Constança (2011), *Manual de Envelhecimento Activo*, Lidel, Lisboa.
- XI. TRILLA, Jaume (1997 e 1998), *Animação Sociocultural Teorias, Programas e Âmbitos*, Horizontes Pedagógicos, Lisboa.
- XII. NOVAES, H. (1997) *Psicologia da terceira idade: conquistas possíveis e ruturas necessárias*. 2ª ed. Rio de Janeiro. Nau.
- XIII. Arantes, Ana Claudia Quintana (2019), *A morte é um dia que vale a pena viver*. Fextante.
- XIV. Arantes, Ana Claudia Quintana (2024), *Para a vida toda valer a pena viver*. Pergaminho.

Elaborado pela Técnica Superior de Animação Sociocultural, com a participação da Equipa Técnica da FVM

Verificado pela Diretora Técnica de ERPI e pela Diretora Técnica de SAD,

Aprovado pelo Conselho de Administração

Apêndice

«No final, estamos todos a caminhar uns para os outros. O apoio emocional é o que nos mantém unidos, especialmente na velhice.
ANCARE in CROSSHEALTH

Setembro 2025

- Visita à Feira Anual de Setembro, Moura;
- Assinalar o Dia da Doença de Alzheimer;
- Comemoração do Dia Mundial da Paz e da Gratidão;
- Comemoração do Dia Mundial do Sonho;
- Caminhada “Por um coração mais saudável”;
- Jogos de estimulação cognitiva, sensorial e motora;
- Ginástica geriátrica com dinâmicas de grupo;
- Atividades lúdico-recreativas;
- Comemoração do quadro de aniversários;
- Comemoração do Dia Mundial da Alfabetização – Dia da escrita à mão;
- Atividade “Recordar a cantar”;
- Realização do Jornal de Parede;
- Celebração Eucarística.

Outubro 2025

- Comemoração do Dia Mundial do Idoso e da Música;
- Comemoração do Dia da Aparição da Nossa Senhora de Fátima;
- Comemoração do Dia Mundial da Saúde Mental;
- Comemoração do Dia Mundial da Alimentação;
- Caminhada “Por um coração mais saudável”;
- Jogos de estimulação cognitiva, sensorial e motora;
- Ginástica geriátrica com dinâmicas de grupo;
- Atividades lúdico-recreativas;
- Comemoração do quadro de aniversários; Realização do Jornal de Parede;
- Dia da escrita à mão;
- Atividade “Recordar a cantar”;
- Celebração Eucarística.

Novembro 2025

- Atividade “Um dia no cinema”;
- Comemoração do Dia de São Martinho;
- Comemoração do Dia Mundial da Criatividade;
- Comemoração do Dia Mundial da Televisão;
- Jogos de estimulação cognitiva, sensorial e motora;
- Ginástica geriátrica com dinâmicas de grupo;
- Atividades lúdico-recreativas;
- Comemoração do quadro de aniversários;
- Atividade “Recordar a cantar”;
- Realização do Jornal de Parede;
- Celebração Eucarística.

Dezembro 2025

- Comemoração do Natal;
- Visita à Igreja Paroquial de Pias;
- Jogos de estimulação cognitiva, sensorial e motora;
- Ginástica geriátrica com dinâmicas de grupo;
- Atividades lúdico-recreativas;
- Comemoração do quadro de aniversários;
- Atividade “Recordar a cantar”;
- Realização do Jornal de Parede;
- Celebração Eucarística.



Janeiro 2026

- Comemoração do Dia de Reis;
- Visita ao Presépio de Vale de Vargo;
- Comemoração do Dia Mundial do Puzzle;
- Comemoração do Dia Mundial do Mágico;
- Tarde de Cantares Alentejanos no Lar;
- Jogos de estimulação cognitiva, sensorial e motora;
- Ginástica geriátrica com dinâmicas de grupo;
- Atividades lúdico-recreativas;
- Comemoração do quadro de aniversários;
- Dia da escrita à mão;
- Atividade “Recordar a cantar”;
- Realização do Jornal de Parede;
- Celebração Eucarística.

Fevereiro 2026

- Comemoração do Dia Mundial da Rádio;
- Comemoração do Amor e da Amizade – Dia dos Namorados;
- Visita à Feira do Queijo do Alentejo, Serpa;
- Atividade “Discos pedidos”;
- Jogos de estimulação cognitiva, sensorial e motora;
- Ginástica geriátrica com dinâmicas de grupo;
- Atividades lúdico-recreativas;
- Comemoração do quadro de aniversários;
- Dia da escrita à mão;
- Atividade “Recordar a cantar”;
- Realização do Jornal de Parede;
- Celebração Eucarística.

Março 2026

- Comemoração do Carnaval – Entrudo;
- Comemoração do Dia Internacional da Mulher e Dia Internacional da Felicidade;
- Comemoração do Dia do Pai;
- Comemoração da Primavera (Dia da Árvore) e Dia Mundial da Poesia;
- Jogos de estimulação cognitiva, sensorial e motora;
- Ginástica geriátrica com dinâmicas de grupo; e Atividades lúdico-recreativas; Caminhada “Por um coração mais saudável”;
- Comemoração do quadro de aniversários e Realização do Jornal de Parede;
- Atividade “Recordar a cantar”;
- Celebração Eucarística.

Abril 2026

- Comemoração do Dia das Mentiras e do Dia do Beijo;
- Comemoração do Dia Mundial da Atividade Física e Caminhada “Por um coração mais saudável”;
- Comemoração do Dia Internacional dos Monumentos e dos Sítios; Visita à Barragem de Alqueva; Visita à 41.ª Feira da Ovibeja;
- Comemoração da Páscoa;
- Tarde de Cantares Alentejanos no Lar; Atividade “Recordar a cantar”;
- Atividade “Um dia no cinema”;
- Jogos de estimulação cognitiva, sensorial e motora e Atividades lúdico-recreativas;
- Ginástica geriátrica com dinâmicas de grupo;
- Comemoração do quadro de aniversários e Realização do Jornal de Parede;
- Celebração Eucarística.

Julho 2026

- Visita à Praia Fluvial da Tapada Grande – Mina de São Domingos;
- Comemoração do Dia Mundial dos Avós;
- Tarde de Cantares Alentejanos no Lar; Atividade “Recordar a cantar”;
- Atividade “Um dia no cinema”;
- Dia da escrita à mão;
- Atividade “Discos pedidos”;
- Jogos de estimulação cognitiva, sensorial e motora;
- Ginástica geriátrica com dinâmicas de grupo;
- Atividades lúdico-recreativas;
- Comemoração do quadro de aniversários;
- Realização do Jornal de Parede;
- Celebração Eucarística.

Agosto 2026

- Comemoração do Dia Mundial da Fotografia;
- Participação no Cortejo Etnográfico de Pias;
- Atividade “Um dia no cinema”;
- Dia da escrita à mão;
- Atividade “Discos pedidos”;
- Jogos de estimulação cognitiva, sensorial e motora;
- Ginástica geriátrica com dinâmicas de grupo;
- Atividades lúdico-recreativas;
- Comemoração do quadro de aniversários;
- Atividade “Recordar a cantar”;
- Realização do Jornal de Parede;
- Celebração Eucarística.

