

PLANO DE ATIVIDADES 2026





A Terceira Idade é uma etapa fundamental do ciclo de vida, que exige respostas centradas na dignidade, no bem-estar e na participação ativa de pessoa idosa.

É uma fase de oportunidades, marcada pela experiência, pela sabedoria e pelas necessidades de cada um. O Centro Social da Paróquia de Esmeriz tem como prioridade trabalhar a autonomia, a participação social e a qualidade de vida dos seus utentes.

CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2026

PLANO DE ANIMAÇÃO / ATIVIDADES DO CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ – 2026

População-alvo

Utentes a frequentar o Centro de Dia e o Serviço de Apoio Domiciliário

Recursos humanos

Assistente Social / Animadora e auxiliares.

Calendarização

De Janeiro de 2026 a Dezembro de 2026.

Recursos materiais:

Materiais de desgaste (materiais de desenho, materiais de pintura; materiais de modelagem, colas, tecidos, entre outros); Materiais recicláveis; Material audiovisual (computador portátil, projetor, rádio, televisão); Livros/revistas/jornais; Carrinhas de transporte; Materiais necessários à realização dos exercícios de educação física; Todo o material inerente à preparação das atividades.

Locais

As atividades socioculturais normalmente funcionam nas instalações do Centro de Dia, assim como no espaço exterior do Centro Social. Os passeios ou intercâmbios acontecem nos locais programados ao longo do ano.

Objetivos específicos:

- Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações dos idosos;
- Trabalhar/ potenciar as dimensões: Física, Biológica, Psíquica, Intelectual, Espiritual, Emocional, Cultural, Social de cada idoso;
- Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de ativação e estimulação dos idosos;
- Aproximar as famílias da instituição através da realização de atividades em parceria;
- Recordar vivências, costumes e tradições populares;
- Estimular um trabalho interativo com idosos e crianças, através de atividades interrelacionais.
- Desenvolver a destreza física e mental do idoso;
- Envolver a comunidade em geral, no processo de integração social dos nossos utentes;
- Contribuir para o enriquecimento cultural e das novas tecnologias do idoso;
- Prevenir a desorientação no tempo e no espaço.

CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2026

Calendarização		Atividade	Descrição da atividade	Recursos Necessários		Público Alvo
Mês	Dia			Materiais	Humanos	
Durante todo o ano		Comemoração de Aniversários	Realização de um lanche convívio, no qual se cantará os "Parabéns ao aniversariante"	Bolo de aniversário	Internos	C. Dia
Durante todo o ano (letivo)		Ginástica Sénior	Realização de aulas de Ginástica adaptada aos seniores	Material de Desgaste, Elásticos, pesos...	Internos Professor da CMVNF	C. Dia
Durante todo o ano (letivo)		Aulas Bóccia	Realização de aulas de Bóccia	Bolas de Bóccia	Internos Professor da CMVNF	C. Dia
Durante todo o ano (letivo)		Oficina de Olaria e Cerâmica	Realização e pintura de peças em barro alusivas a épocas festivas	Barro, material de moldagem	Internos Fundação Castro Alves	C. Dia
Durante todo o ano		Reza do terço	Reza do terço 1 vez por semana por voluntários da freguesia	Imagens religiosas Velas	Internos Voluntários	C. Dia SAD
Durante todo o ano		Eucaristia	Eucaristia celebrada pelo Pároco e Presidente da Instituição	Imagens religiosas Velas	Internos Voluntários Padre	C. Dia SAD

CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2026

Durante todo o ano		Comunhão	Comunhão dada por voluntário uma vez / semana		Internos Voluntários	C. Dia SAD
Janeiro	A definir	Encontro de Reis Sénior	Encontro com várias instituições do concelho (organização a cargo da CMVNF)	Carrinhas	Internos CMVNF	C. Dia
	23	Cantar as Janeiras	Atividade em conjunto com as crianças do pré-escolar	Instrumentos musicais	Internos	C. Dia
Fevereiro	2 a 13	Carnaval	Preparação dos fatos de carnaval	Tecidos	Internos	C. Dia
	16	Carnaval Sénior	Desfile de Carnaval	Fatos de carnaval	Internos Carrinhas	C. Dia
	19	Aniversário do CSPE	Lanche aniversário do CSPE	Bolo	Internos	C. Dia SAD
	22	Eucaristia do 25º aniversário do CSPE	Eucaristia comemorativa do aniversário do CSPE		Internos Externos	C. Dia SAD
Março	05	Dia Mundial da Oração	Ida a Igreja		Internos	C. Dia
	8	Dia da Mulher	Momento de auto cuidado (manicure)	Vernizes e outros materiais	Internos	C. Dia
	15	Caminhada "Trilhos de Esmeriz"	Caminhada por Esmeriz		Internos Externos	C. Dia SAD
	19	Dia do Pai	Jogo de Boccia pais contra filhos Lanche convívio	Jogo de Boccia Lanche	Internos	C. Dia

CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2026

	23 a 27	Primavera	Elaboração de trabalhos manuais alusivos á primavera	Cartões e tintas	Internos	C. Dia
Abril	30 Março a 3	Atividades da Páscoa	Elaboração das lembranças da Páscoa	Tinta, cartolinas...	Internos	C. Dia SAD
	7	Dia da atividade física	Caminhada no exterior e circuito psicomotor		Internos	C. Dia
	13	Dia do Beijo	Criação de um vídeo com os utentes a mandar beijinhos	Telemóvel	Internos	C. Dia
	14	Dia do café	"Hoje vamos beber café fora da instituição"		Internos	C. Dia
	28	Dia do Sorriso	Sessão fotográfica "O sorriso dos nossos utentes"	Máquina fotográfica	Internos	C. Dia SAD
Maio	4	Dia da Mãe	Jogo de Boccia mães contra filhos Lanche convivivo	Jogo de Boccia Lanche	Internos	C. Dia
	13	Dia das Aparições	Visualização das cerimónias a decorrer em Fátima	TV	Internos	C. Dia
	15	Dia da família	Convívio com as famílias – lanche partilhado		Internos	C. Dia
	16	Peregrinação a Fátima	Passeio e Fátima	Autocarros	Internos Externos	C. Dia SAD
	18	Dia Mundial da Hipertensão	Rastreo de hipertensão		Internos Externos	C. Dia SAD
	21	Dia Internacional dos Museus	Visita a um museu do município	Carrinhas	Internos	C. Dia
	Todo o mês	Mês de Maria	Mês de oração. Procissão Mariana	Imagem religiosa e flores	Internas	C. Dia

CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2026

Junho	11	Dia de Portugal	Quiz com perguntas sobre Portugal	Jogo	Internos	C. Dia
	08 a 12	Santo António	Comemoração da festividade Municipal. Decoração da instituição.	Material diverso	Internos	C. Dia
	A definir	Sardinhada	Comemoração dos Santos populares	Carrinhas Almoço	Internos	C. Dia SAD
Julho	3	Festa de verão	Convívio com os utentes e seus familiares	Lanche	Internos	C. Dia SAD
	10	Dia da Pizza	Confecção de pizza	Massa e guarnição para as pizzas	Internos	C. Dia
	16	Dia do gelado	Passeio a uma esplanada para comer um gelado	Carrinhas	Internos	C. Dia
	A definir	Passeio de verão	Proporcionar momentos de lazer e convívio.	Carrinhas	Internos	C. Dia SAD
	A definir	Dia dos Avós	Convívio com várias instituições do concelho	Carrinhas	Internos CMVNF	C. Dia
Agosto	A definir	Tarde de verão	Lanche num parque de lazer	Carrinhas Lanche	Internos	C. Dia
Setembro	A definir	Vindimas	Vindimas com os seniores	Lanche	Internos Externos	C. Dia

CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2026

	25	Dia do sonho	Dinâmica do sonho - cada utente partilha qual o seu sonho		Internos	C. Dia SAD
Outubro	1	Dia mundial da música Dia do Idoso	Realização de uma dinâmica "Quem canta?"	Computador	Internos	C. Dia
	A definir	Desfolhada	Desfolhada com os seniores	Lanche	Internos Externos	C. Dia
	12 a 16	Semana da Alimentação	Alimentação temática	Alimentos variados	Internos	C. Dia SAD
Novembro	5	Dia do cinema	Tarde de cinema	Pipocas Computador	Internos	C. Dia
	11	S. Martinho/Magusto	Comemoração do Magusto com os seniores	Castanhas	Internos	C. Dia SAD
	14	Dia de Diabetes	Rastreio	A inventariar	Internos Externos	C. Dia SAD
Dezembro	Todo mês	Decorações de natal	Elaborar adornos de natal Construção do presépio		Internos	C. Dia

CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE ESMERIZ 2026

	A definir	Almoço – Convívio de Natal	Decoração dos diferentes espaços. Entrega de um presente de natal. Almoço – convívio entre seniores e a direção	Almoço, Material de Desgaste, Prendas de Natal	Internos Externos	C. Dia SAD
	A definir	Oração de Natal	Celebração de uma eucaristia		Internos Externos	C. Dia SAD

Durante o ano de 2026 serão desenvolvidas diferentes atividades, consoante o mês e a época em que estamos, de modo a marcar datas festivas importantes.

A par das atividades referidas anteriormente, participamos e colaboramos sempre que pertinente com outras instituições, projetos ou equipas, nomeadamente através de convites para eventos, intercâmbios, encontros intergeracionais e/ou passeios culturais.

Pretendemos continuar a participar nas atividades da infância (creche e pré-escolar).