

Novembro 2025

Plano de Atividades 2026

COMISSÃO DE
MELHORAMENTOS DE
CASAL DE CINZA

RESPOSTAS SOCIAIS DE CENTRO DE
DIA E SERVIÇO DE APOIO
DOMICILIÁRIO





Pensamento

“Devemos aprender durante toda a vida, sem imaginar que a sabedoria vem com a velhice.” - Platão



"E depois de Abril estar em grupo a cantar e dançar, rir alto e ser feliz, nunca mais foi motivo de censura." – Comissão de Melhoramentos de Casal de Cinza





Ficha Técnica

Denominação Social

Comissão de Melhoramentos de Casal de Cinza

Sede

Avenida Cidade da Guarda n.º 34
6300-070 Casal de Cinza

Identificação das respostas sociais

Centro de Dia - CD

Serviço de Apoio Domiciliário – SAD

Contribuinte

504994336

NISS

20003792337

Contactos

Telefone: 271963993

E-mail: casaldecinzacentrodia@gmail.com

Site: <https://cmcasaldecinza.pt/>



ÍNDICE

Enquadramento Institucional.....	3
1) Respostas Sociais.....	5
1.1) Centro de Dia.....	5
1.2) Serviço de Apoio Domiciliário.....	6
2) Plano de Atividades Anual.....	8
3) Objetivos.....	10
4) Atividades realizadas pelos utentes no ano de 2025.....	12
5) Plano de Atividades.....	15
6) Atividades, Ateliers e Desporto.....	20
Reflexão Final.....	23



Enquadramento Institucional

A Comissão de Melhoramentos de Casal de Cinza é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), centrada no desenvolvimento de atividades de apoio social, constituída por duas respostas sociais: Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD). A sua intervenção ocorre na Freguesia de Casal de Cinza e anexas (João Bragal, Carpinteiro, Creado, Torre, Gata e Pessolta). A intervenção ocorre também na cidade da Guarda, nas zonas da Sequeira, Estação, diversos bairros (Bairro Nº Senhora de Fátima, Bairro dos Remédios, Bairro do Pinheiro, Bairro da Luz...), Dorna e Central de camionagem.

A Instituição está disponível para todos os utentes e familiares, sócios e comunidade em geral. Desta forma é possível fomentar a socialização através da participação dos mesmos nas atividades propostas. Para além dos utentes, outros membros da freguesia frequentam diversas atividades, como a Oficina de Estimulação Cognitiva, através da declamação de poemas e a Ginástica +65 (programas desenvolvidos e pela Câmara Municipal da Guarda).







A Instituição tem por objetivos contribuir para a **promoção cultural, social, recreativa, urbanística e económica**, bem como o **progresso da freguesia de Casal de Cinza e concelho da Guarda**.

Apoiar pessoas no âmbito da terceira idade, desfavorecidas e excluídos do meio social e familiar é o pilar da Instituição.








Recursos

Humanos

-  + Diretor Técnico e assistente social da Instituição;
-  + Direção;
-  + Colaboradoras;
-  + Utentes;
-  + Familiares; e
-  + Outros voluntários da Instituição.

Físicos

-  + Sala de convívio;
-  + Refeitório;
-  + Espaço exterior;
-  + Carrinhas da Instituição; e
-  + Outras instituições.



1. Respostas Sociais

1.1 Centro de Dia

A resposta social consiste na prestação de cuidados personalizados, a indivíduos e famílias que, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, as suas necessidades básicas e/ou as atividades do quotidiano.

Esta resposta social, tem capacidade para 20 utentes. O acordo de cooperação é para 15 utentes. Atualmente conta 17 utentes, ou seja, 2 utentes extra-acordo.

Objetivos:

- Proporcionar serviços adequados personalizados e humanizados aos utentes;
- Promover autonomia e um envelhecimento ativo e saudável;
- Prestar apoio psicossocial;
- Promover o Acolhimento Social dos utentes;
- Gestão e monitorização do processo individual;
- Fomentar o processo de animação, saúde e reabilitação;
- Favorecer a permanência da pessoa idosa no seu meio habitual de vida; e
- Promover as relações sociais, através da promoção das relações interpessoais, interinstitucionais e inter-geracionais.



1.2 Serviço de Apoio Domiciliário

Esta resposta social consiste na prestação de cuidados e serviços a famílias e/ou pessoas que se encontrem no domicílio em situação de dependência física ou psíquica e que não possam assegurar, temporariamente ou permanentemente, de apoio para satisfazer das suas necessidades básicas.

Esta resposta social, tem capacidade para 50 utentes. O acordo de cooperação é para 13 utentes. Atualmente conta 16 utentes, ou seja, 3 utentes extra-acordo.

Para a persecução dos objetivos do serviço de apoio domiciliário, destacamos quatro áreas prioritárias de intervenção, sendo elas:

- **Fornecimento de refeições** (confeccionadas pela instituição de acordo com as necessidades nutricionais de cada individuo e distribuídas diariamente);
- **Higiene pessoal** (personalizada consoante as especificidades de cada cliente);
- **Higiene habitacional** (limpeza e arrumação dos espaços de modo a manter a higiene e conforto dos mesmos); e
- **Tratamento de roupas** (roupa higienizada nas nossas instalações ou domicílio do utente).

Para além deste apoio na satisfação de necessidades básicas, colaboramos no **acompanhamento e prestação dos cuidados de saúde** (acompanhamento na realização de consultas, exames clínicos e tratamentos) e no **acesso à aquisição de bens e serviços**.



Objetivos:

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias;
- Contribuindo para a permanência dos utentes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso às estruturas residenciais;
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias;
- Promover estratégias de desenvolvimento da autonomia;
- Prestar cuidados e serviços adequados às necessidades dos utentes;
- Reforçar competências e capacidades das famílias e de outros cuidadores; e
- Facilitar o acesso a serviços da comunidade.

2. Análise SWOT da Instituição

Pontos Fortes: <ul style="list-style-type: none">- Acordos de Cooperação com a Segurança Social;- Acordos com a Câmara Municipal da Guarda	Pontos Fracos: <ul style="list-style-type: none">- Capacidade financeira reduzida
Oportunidades: <ul style="list-style-type: none">- Candidaturas a programas do IEFPI;- Formações online;	Ameaças: <ul style="list-style-type: none">- Os utentes ficarem mais dependentes e terem que ir para um Lar;- Incapacidade das famílias em ficar com os utentes no período da noite;- Diminuição da capacidade económica das famílias.



3. PLANO DE ATIVIDADES ANUAL

O objetivo não é trabalhar para a Terceira Idade, mas sim COM a Terceira Idade.

O Plano de Atividades Anual é uma ferramenta de orientação, onde as atividades e projetos que serão realizados no ano seguinte, são planeadas.

As atividades dirigidas por parte da animação sociocultural são destinadas aos utentes, famílias e outros indivíduos da comunidade afetos ao Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

A planificação de atividades pressupõe a ocupação do utente e o seu envolvimento nas mesmas, para que possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação e consciencializando-se que é capaz de fazer as atividades e que a idade não é barreira nem impedimento para nada.

O Plano Anual de Atividades/ Animação Sociocultural apresentado, tem como principal objetivo a ocupação ativa dos utentes, através de atividades de animação sociocultural, lúdico, recreativas e ocupacionais para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas.

Também não podemos ignorar o carácter terapêutico e paliativo da Animação Sociocultural na Terceira Idade, é um programa de intervenção em grupo e/ou individual, onde as pessoas interagem, criam dinâmicas, mobilizam-se e vencem medos, inibições, bloqueios e crescem a nível pessoal.

A avaliação, é efetuada no final de cada ano através da elaboração do Relatório Anual de Atividades, com o recurso à análise dos dados recolhidos no mapa de presenças e avaliação individual, dos registos semanais de atividades e dos relatórios mensais.

O plano de atividades para 2026, pretende seguir a linha de trabalho dos anos anteriores, proporcionando diferentes atividades e experiências direcionadas para os



diferentes níveis de autonomia e dependência, contemplando parcerias de forma a fomentar a partilha com pessoas externas à Instituição, proporcionando o convívio diversificado entre utentes e pessoas da comunidade.

É necessário realçar que, algumas das atividades realizadas em dias específicos, por exemplo, o magusto ou o carnaval, podem sofrer alterações de última hora através de convites de outras Instituições o programado não acontece.



4. OBJETIVOS

Tencionamos impulsionar ações de dinamização para a Terceira Idade, promovendo assim um maior envolvimento desta faixa etária. Ao longo do ano, serão organizadas diversas atividades procurando interagir e inter-relacionar os utentes das diversas respostas sociais, com outras faixas etárias e pessoas da comunidade. Esta ligação de interajuda e partilha é não só vantajoso para os utentes, como também é vantajoso para aqueles que podem de alguma forma aprender algo com os idosos.

A realização das atividades quer semanais, quer as atividades relacionadas com os dias festivos, trazem uma panóplia de benefícios para os utentes, familiares dos utentes e comunidade em geral.

Alguns dos objetivos que se pretende com as atividades são:

- Dinamizar a instituição;
- Promover o contacto entre o idoso/ instituição e a comunidade;
- Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso;
- Estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa, valorizando as suas competências, qualidades e conhecimentos.
- Facilitar o acesso a uma vida mais ativa e criativa e melhoria nas relações e socialização com os outros;
- Capacitar e autonomizar a pessoa idosa.
- Desenvolver valores, atitudes e práticas que contribuam para a formação de cidadãos conscientes e ativos na sociedade;
- Desfazendo a imagem pré-concebida de idadismo, onde os mais velhos são tratados como crianças, onde não podem ter opinião nem livre-arbítrio das suas ações.
- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Promover a autoestima, valorizando-se individual e socialmente;



- Promover o convívio, a confraternização e solidariedade entre os idosos;
- Proporcionar o desenvolvimento psíquico e físico do idoso através da participação nas atividades de psicomotricidade sénior, estimulação das funções cognitivas e competências socio efetivas, entre muitas outras atividades;
- Promover o empowerment (empoderamento) na pessoa idosa, para que assim sinta mais confiança e segurança nas suas decisões, enquanto cidadão consciente dos seus direitos e deveres;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso, de forma a promover a inovação e novas descobertas;
- Incentivar o reconhecimento pelo valor social do trabalho em todas as suas formas e promover o sentido de entre ajuda e cooperação e
- Desenvolver a criatividade e a imaginação.

Posto isto, neste plano são apresentadas diversas atividades, esperando-se:

- uma melhoria do grau de satisfação;
- partilha de conhecimento;
- aumento da confiança;
- manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas;
- melhoria da qualidade de vida; e
- autonomia, capacitação e empowerment (empoderamento) da pessoa idosa.

A pessoa idosa continua a ser vista e posta de lado pela nossa sociedade, infelizmente, são considerados frágeis, sem poder de decisão, fracos e inconscientes das suas ações.

Cabe a nós tentar mudar essa visão e pensamento. É também o nosso papel, não só impulsionar a vida dos idosos, como em parte consciencializar também os demais que, os idosos são cidadãos plenos e consciente de direitos e deveres (salvo alguns casos, devido a problemas de doença ou problemas que surgem, consequentes da idade).



5. Atividades realizadas pelos utentes no ano de 2025

1. Trabalhos manuais alusivos a diferentes épocas do ano:

- Cartões com os Desejos para o novo ano;
- Cantar As janeiras;
- Coelhos da Páscoa feitos com matérias recicláveis;
- Dia da Mulher;
- Postais com dedicatórias a Maria, no mês de maio;
- Jardim de mãos para o 25 de abril;
- Enfeites com diversos materiais para a decoração dos santos populares;
- Pintura de caixas, mealheiros, cata-sonhos e copos para vender em rifas;
- Pintura de quadros com folhas caídas das árvores, com a chegada do Outono;
- Enfeites de Halloween, através da realização de trabalhos manuais;
- Pintura de anjos para celebrar o Dia de Todos Os Santos;
- Preparação de um magusto: São Marinho, com os alunos da Escola Beatriz Ângelo;
- Preparação de decoração de Natal para decorar a Instituição, em especial enfeites personalizados para decora as árvores de Natal espalhadas pela Instituição;
- Convívio de Natal no Bento Menni, com outras Instituições;



- Preparação de alguma decoração para enfeitar o Centro de Dia para o Ano Novo.
 - Realização da atividade proposta pela Câmara Municipal da Guarda para o Natal 2025.
2. Atividade do dia dos avós, no Parque da Cidade (26 de junho);
 3. Estimulação cognitiva e motricidade fina;
 4. Jogo de cartas para adivinhar qual a imagem igual nos cartões;
 5. Jogo para imitar as imagens com os palitos ou outras peças coloridas;
 6. Jogo do tangram;
 7. Jogo de reproduzir o mesmo boneco da imagem;
 8. Jogo para acertar as argolas da mesma cor no respetivo cone;
 9. Jogo de atirar os saquinhos para a argola da mesma cor;
 10. Jogo do curling;
 11. Completar os provérbios;
 12. Jogo para dizer objetos de um determinado espaço da casa, países, cidades, terras, frutos...
 13. Sentados em círculo com o objetivo de atirarem o balão e não deixar cair;
 14. Sentados em círculos e mandarem a bola com o pé;
 15. Jogos de pares, onde se pretende que imitem os números ou animais que estão na carta;
 16. Jogo do loto;
 17. Jogo das tampinhas (quem chegar primeiro á tampa com o copo ganha);



18. Jogo das setas (com material apropriado);
19. Pintura com acrílico em copos de vidro;
20. Dança;
21. Bowling;
22. Intercâmbio sénior;
23. Biblioteca Itinerante
24. Aulas de ginástica +65;
25. Atividades com a gerontóloga social;
26. “Oficina de Estimulação cognitiva”, com o Professor Alexandre e declamação de poemas no âmbito do projeto “Pelo Sonho É Que Vamos”.
27. Projeto: “Guarda Memórias”;
- e
28. Vinda do Circo à Instituição.





5. Planificação das atividades

Dias	Atividades	Objetivos	População Alvo	Local
Janeiro				
A definir	Comemoração do dia de Reis.	- Promover momentos de descontração e relembrar canções; - Proporcionar o prazer de cantar ou ouvir cantar.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Segundas de 15 em 15 dias	“Oficina de Estimulação Cognitiva”	- O professor Alexandre proporciona momentos de leitura e declamação de poemas; - Promove a estimulação cognitiva e partilha de memórias.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia / Rádio Altitude
Terças e sextas	Aulas de atividade física	- Promover o envelhecimento ativo; - Melhorar saúde e qualidade de vida; - estimulação motora e cognitiva.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia
Todas as quartas-feiras	Atividades propostas semanalmente pela animadora	-Socialização de Idosos; -Promover a estimulação cognitiva; -Promover a estimulação motora.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
A definir	Jogos cognitivos, pinturas.	Promover a estimulação cognitiva, assim como, a motricidade fina.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Fevereiro				
A definir	Jogos de mesa, provérbios, adivinhas, leituras de livros;	Estimulação do cognitiva; -Socialização entre idosos; -Desenvolver a criatividade dos idosos; -Proporcionar a Comunicação.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Segundas de 15 em 15 dias	“Oficina de Estimulação Cognitiva”	- O professor Alexandre proporciona momentos de leitura e declamação de poemas; - Promove a estimulação cognitiva e partilha de memórias.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia / Rádio Altitude
Terças e sextas	Aulas de atividade física	- Promover o envelhecimento ativo; - Melhorar saúde e qualidade de vida; - estimulação motora e cognitiva.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia
Todas as quartas-feiras	Atividades propostas semanalmente pela animadora	-Socialização de Idosos; -Promover a estimulação cognitiva; -Promover a estimulação motora.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
A definir	Comemoração do carnaval Intercambio com outra Instituição.	Promover o convívio.	Utentes do CD E Utentes do SAD	A definir
Março				
A definir	Comemoração do dia da Mulher	- Valorização aumento da autoestima do sexo feminino.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
A definir	Comemoração do Dia do Pai	-Promover socialização entre idosos;	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia



A definir	Realização de trabalhos manuais, costuras, pinturas	- Promover a criatividade; -Desenvolver as capacidades cognitivas; - Estimulação da motricidade fina.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Segundas de 15 em 15 dias	“Oficina de Estimulação Cognitiva”	- O professor Alexandre proporciona momentos de leitura e declamação de poemas; - Promove a estimulação cognitiva e partilha de memórias.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia / Rádio Altitude
Terças e sextas	Aulas de atividade física	- Promover o envelhecimento ativo; -Melhorar saúde e qualidade de vida; - estimulação motora e cognitiva.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia
Todas as quartas-feiras	Atividades propostas semanalmente pela animadora	-Socialização de Idosos; -Promover a estimulação cognitiva; -Promover a estimulação motora.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Abril				
A definir	Jogos de cartas, jogos de memória	- Estimulação do cognitiva; -Socialização entre idosos;	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Segundas de 15 em 15 dias	“Oficina de Estimulação Cognitiva”	- O professor Alexandre proporciona momentos de leitura e declamação de poemas; - Promove a estimulação cognitiva e partilha de memórias.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia / Rádio Altitude
Terças e sextas	Aulas de atividade física	- Promover o envelhecimento ativo; -Melhorar saúde e qualidade de vida; - estimulação motora e cognitiva.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia
Todas as quartas-feiras	Atividades propostas semanalmente pela animadora	-Socialização de Idosos; -Promover a estimulação cognitiva; -Promover a estimulação motora.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
A definir	Dança	- Estimulação motora.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Maio				
A definir	-Atelier corte e costura	-promover a estimulação da motricidade fina	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
A definir	-jogos com bolas	-Estimulação das capacidades motoras -promover convívio.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Dia a definir	Comemoração do dia da mãe	- Promover o convívio de forma a desenvolver laços afetivos.	Utentes do CD E Utentes do SAD	A definir
Segundas de 15 em 15 dias	“Oficina de Estimulação Cognitiva”	- O professor Alexandre proporciona momentos de leitura e declamação de poemas; - Promove a estimulação cognitiva e partilha de memórias.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia / Rádio Altitude
Terças e sextas	Aulas de atividade física	- Promover o envelhecimento ativo; -Melhorar saúde e qualidade de vida; - estimulação motora e cognitiva.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia
Todas as quartas-feiras	Atividades propostas semanalmente pela animadora	-Socialização de Idosos; -Promover a estimulação cognitiva; -Promover a estimulação motora.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia



Junho				
A definir	Jogos tradicionais, caminhadas atividades ao ar livre	-Socialização entre idosos; -Estimulação motora; -Promover o contacto com a natureza.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Segundas de 15 em 15 dias	“Oficina de Estimulação Cognitiva”	- O professor Alexandre proporciona momentos de leitura e declamação de poemas; - Promove a estimulação cognitiva e partilha de memórias.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia / Rádio Altitude
Terças e sextas	Aulas de atividade física	- Promover o envelhecimento ativo; -Melhorar saúde e qualidade de vida; - estimulação motora e cognitiva.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia
Todas as quartas-feiras	Atividades propostas semanalmente pela animadora	-Socialização de Idosos; -Promover a estimulação cognitiva; -Promover a estimulação motora.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Dia a definir	Comemoração do S. João Intercambio com outra Instituição	- Socialização entre idosos;	Utentes do CD E Utentes do SAD	A definir
Dia a definir	Chá Dançante	- Promover uma tarde de música e dança - Lanche partilhado	Utentes do CD e SAD Comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia
Dia a definir	Ida ao Cinema	-Promover o convívio.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Parque de Merendas
Julho				
A definir	Pic-Nic	-Promover socialização entre idosos; -Promover o contacto com a natureza.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Parque de merendas de casal de cinza
A definir	Comemoração do dia dos avós	-Promover socialização/afeto entre idosos e netos;	Utentes do CD E Utentes do SAD	A definir
Segundas de 15 em 15 dias	“Oficina de Estimulação Cognitiva”	- O professor Alexandre proporciona momentos de leitura e declamação de poemas; - Promove a estimulação cognitiva e partilha de memórias.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia / Rádio Altitude
Terças e sextas	Aulas de atividade física	- Promover o envelhecimento ativo; -Melhorar saúde e qualidade de vida; - estimulação motora e cognitiva.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia
Todas as quartas-feiras	Atividades propostas semanalmente pela animadora	-Socialização de Idosos; -Promover a estimulação cognitiva; -Promover a estimulação motora.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Agosto				
A definir	Pic-Nic	-Promover socialização entre idosos; -Promover o contacto com a natureza.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Parque de merendas de casal de cinza
A definir	Comemoração do dia dos avós	-Promover socialização entre idosos;	Utentes do CD E Utentes do SAD	A definir



A definir	Visita à casa Museu	-Recordar tempos passados e memórias.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Freguesia da Arrifana
Setembro				
A definir	Jogos ao ar livre, caminhadas, ginástica	Promover socialização entre idosos; -Promover o contacto com a natureza; -Estimulação cognitiva.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
A definir	Jogos de memória	-Estimulação cognitiva; -Promover Socialização.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Segundas de 15 em 15 dias	“Oficina de Estimulação Cognitiva”	- O professor Alexandre proporciona momentos de leitura e declamação de poemas; - Promove a estimulação cognitiva e partilha de memórias.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia / Rádio Altitude
Terças e sextas	Aulas de atividade física	- Promover o envelhecimento ativo; -Melhorar saúde e qualidade de vida; - estimulação motora e cognitiva.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia
Todas as quartas-feiras	Atividades propostas semanalmente pela animadora	-Socialização de Idosos; -Promover a estimulação cognitiva; -Promover a estimulação motora.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Outubro				
1	Comemoração do dia Internacional do Idoso	-Promover o bem-estar e o convívio entre idosos;	Utentes do CD E Utentes do SAD	A definir
A definir	Jogos de memória	-Estimulação cognitiva; -Promover Socialização.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Segundas de 15 em 15 dias	“Oficina de Estimulação Cognitiva”	- O professor Alexandre proporciona momentos de leitura e declamação de poemas; - Promove a estimulação cognitiva e partilha de memórias.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia / Rádio Altitude
Terças e sextas	Aulas de atividade física	- Promover o envelhecimento ativo; -Melhorar saúde e qualidade de vida; - estimulação motora e cognitiva.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia
Todas as quartas-feiras	Atividades propostas semanalmente pela animadora	-Socialização de Idosos; -Promover a estimulação cognitiva; -Promover a estimulação motora.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Novembro				
A definir	Comemoração do S. Martinho	-Fomentar o convívio; -Proporcionar momentos de lazer e descontração.	Utentes do CD E Utentes do SAD	A definir
A definir	Ginástica, jogos com cartas, leituras	-Estimulação motora e cognitiva.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Segundas de 15 em 15 dias	“Oficina de Estimulação Cognitiva”	- O professor Alexandre proporciona momentos de leitura e declamação de poemas; - Promove a estimulação cognitiva e partilha de memórias.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia / Rádio Altitude



Terças e quintas Terças e sextas	Aulas de atividade física	- Promover o envelhecimento ativo; -Melhorar saúde e qualidade de vida; - estimulação motora e cognitiva.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia
Todas as quartas-feiras	Atividades propostas semanalmente pela animadora	-Socialização de Idosos; -Promover a estimulação cognitiva; -Promover a estimulação motora.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
A definir	Realização da decoração de Natal para a Cidade Natal	-Estimulação da motricidade fina; -Socialização de Idosos; -Promover a criatividade e imaginação.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Dezembro				
Segundas de 15 em 15 dias	“Oficina de Estimulação Cognitiva”	- O professor Alexandre proporciona momentos de leitura e declamação de poemas; - Promove a estimulação cognitiva e partilha de memórias.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia / Rádio Altitude
Terças e sextas	Aulas de atividade física	- Promover o envelhecimento ativo; -Melhorar saúde e qualidade de vida; - estimulação motora e cognitiva.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia
Dia 1	Decoração do Centro de Dia Realização dos presépios	-Promover a criatividade; -Estimular o trabalho de equipa; -Partilhar ideias; -Promover o espírito natalício.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
A definir	Jogos cognitivos, pinturas.	-Promover a estimulação cognitiva, assim como, a motricidade fina.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
A definir	Jantar de Natal	- Promover o convívio e espírito natalício, bem como, sensibilizar para as diferentes formas de expressão e comunicação e desenvolver a capacidade de concentração;	-Utentes do CD e SAD -Sócios e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia

Reforço que, apesar da planificação das atividades, nem sempre se realiza a mesma programação. Por vezes, surgem contratempos que impedem de realizar a atividade no dia, ou surgem convites para outra atividade. É comum, no momento e ao decorrer do ano, surgirem novas ideias de trabalhos e atividades. É necessário, acima de tudo, adaptar as atividades aos nossos idosos, uma vez que, os verdadeiros beneficiários das mesmas, são eles.



6. Atividades, Ateliers e Desporto



Oficina de Estimulação Cognitiva, orientada pelo Professor Alexandre Gonçalves

Iremos dar continuidade, quinzenalmente, ao atelier de estimulação Cognitiva. É uma iniciativa da Câmara Municipal da Guarda e tem por missão implementar a estimulação cognitiva como um hábito de vida saudável e desta forma promover a otimização do desempenho cognitivo e consequentemente prevenir situações de demência e potenciar um envelhecimento mais saudável e ativo.

As sessões ajudam os participantes a manter o cérebro mais ativo, exercitado e a estimular a memória. Nestas sessões, os idosos têm oportunidade de ouvir e recitar poemas, com o propósito de apresentarem ao público o seu trabalho e dedicação, na declamação de poemas. Esta atividade fomenta neles a alegria de participar nas leituras, revelando prazer na sua execução.

No ano de 2025, os nossos idosos tiveram a oportunidade de recitar para um público, os poemas, que ensaiaram ao longo do ano nas sessões com o Professor Alexandre. Foi talvez, a atividade que mais lhes proporcionou orgulho e realização: o projeto “Pelo Sonho É Que Vamos”! O empenho e dedicação dos idosos na leitura perfeita dos poemas foi incrível.

Em outro dos projetos desenvolvidos pelo Prof. Alexandre, também foi possível levar os nossos idosos ao Rádio Altitude para conhecerem as instalações e gravarem um poema, que passou na Rádio. Ainda este ano (2025), os nossos idosos irão novamente à rádio,



onde vão declamar mais poemas. Está em vista também, outra declamação para o público...





Atividades de animação semanais com a Gerontóloga social, Maria Coutinho

O objetivo principal desta atividade é retardar ou estabilizar o seu processo de envelhecimento, oferecer momentos de participação ativa e de socialização. Desta forma é possível, contrariar o sentimento de abandono, fomentar tempos de distração e boa disposição. A troca de experiências, estimular as competências cognitivas e de motricidade são valorizadas e exploradas ao longo de cada sessão.

Programa Ginástica + 65

É um Programa da Câmara Municipal da Guarda, especialmente desenvolvido para os munícipes com idosos com mais de 65 anos e visa promover a saúde e bem-estar através da prática regular de Atividade Física. Com o intuito de oferecer várias alternativas aos seus participantes, o programa desenvolve várias atividades de carácter regular em diferentes locais da cidade da Guarda.

As aulas são lecionadas 2 vezes por semana (terça e quinta de manhã) no Centro de Dia por 2 professores, que executam com os idosos treinos de força/reforço muscular e ginástica sénior. Estas aulas foram uma iniciativa da Câmara Municipal da Guarda e atividades são algumas das propostas pelo Programa Desportivo Guarda +65.

Os utentes gostam muito de praticar as aulas de ginástica, não só pelo convívio de se encontrarem todos os minutos antes e falarem, mas também porque sentem um alívio muscular e mental.



PIPAM – Programa de Intervenção Precoce nas Alterações da Memória

Este Projeto foi desenvolvido pela Casa de Saúde Bento Menni em parceria com o Município da Guarda (através do Programa Guarda +65)

Trata-se de um projeto inovador na área da estimulação e reabilitação cognitiva com o objetivo de promover um envelhecimento ativo através da prevenção, evitando a evolução da sintomatologia do défice cognitivo ligeiro (DCL). O Programa visa atuar precocemente no DCL através de sessões de estimulação e reabilitação cognitiva com auxílio de um software especializado (COGWEB) conjugadas com o programa de atividade física Guarda +65 desenvolvido pelo Município da Guarda.

No final do ano, foi proposto que os nossos idosos e outros membros da freguesia, participassem no projeto. Certamente que em 2026, os nossos idosos irão usufruir bastante desta atividade.



Reflexão Final

A execução das atividades poderá ser influenciada por fatores externos e/ou internos, suscetíveis de condicionar o seu desenvolvimento normal, pelo que, ao longo do ano, poderão ser adotadas algumas alterações que venham a revelar-se necessárias, de acordo com os acontecimentos não programados e com novas atividades, provenientes das parcerias estabelecidas na comunidade, quer formais como informais. A realização deste plano passa, em grande parte, pelo esforço e pela vontade de todos que trabalham nesta instituição.

Apesar da questão financeira ser um grande entrave para as Instituições, o sentimento e vontade de querer proporcionar o melhor para os nossos idosos sempre prevalece. Apesar das dificuldades, nunca faltaram atividades nem materiais para realizar atividade, foram utilizados quando assim fosse necessário, materiais reutilizáveis. Tentou-se de tudo para que os nossos idosos nunca ficassem sem atividades, conforto e entretenimento.

Ao longo do ano as atividades foram proporcionadas por um conjunto de profissionais excelentes: pela Assistente Social e Diretora Técnica, membros da Direção, Gerontóloga Social, pelo professor Alexandre, professores de ginástica, outros profissionais que realizaram atividades esporádicas na Instituição, pelas funcionárias da Instituição, familiares dos utentes, amigos, pessoas da freguesia, sócios...

Em comunidade e com a preciosa e estimada ajuda de todos, podemos concordar, que apesar dos percalços, fizemos de 2025 um ano incrível!

Casal de Cinza, novembro de 2025

O Plano de atividades foi realizado:



Ana Isabel Gama China

Assistente Social – OAS 01119