



FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES

F. Gonçalves Pedra
Ag
or
d.
af.

PLANO DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL 2025



O idoso é um jovem que deu certo.

Com muita sorte também chegaremos lá.

A longevidade é uma bênção.

Alysson L. Carvalho



FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2025

F. Gonçalves
Revisão
25
8
A.
af.

Índice

Introdução	3
Tipos de Atividades de Animação Sociocultural.....	4
Cronograma Semanal	6
Objetivos.....	7
Metodologia de Avaliação das Atividades.....	8
Cronograma Anual de Atividades.....	8
Plano de Atividades 2025	9





FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2025

F. J. Fernandes
g
d.
af

Introdução

O Plano de Atividades de Animação Sociocultural da Fundação António Gonçalves está centrado na Estrutura Residencial Para Idosos (ERPI), foi desenvolvido com o intuito de enriquecer a vivência e promover o bem-estar dos nossos estimados idosos. Este plano reflete o compromisso em proporcionar experiências significativas, incentivando a saúde física, emocional e social, e celebrando a riqueza das relações interpessoais.

Cada atividade planeada foi meticulosamente selecionada para abranger diversos aspetos importantes da vida dos nossos idosos. Desde o estímulo cognitivo à promoção da saúde, passando expressão artística, interações intergeracionais, até momentos de lazer e celebração das tradições culturais locais, procurando criar um leque diversificado de experiências que atendam às necessidades individuais e coletivas.

Acredito firmemente que a implementação destas atividades não só contribuirá para a qualidade de vida dos idosos, mas também fortalecerá os laços comunitários e incentivará a participação ativa.

Pretendo criar um ambiente enriquecedor e acolhedor, onde cada idoso se sinta valorizado, respeitado e, acima de tudo, capaz de desfrutar plenamente da sua jornada no seio da nossa comunidade

O Plano Anual das Atividades de Desenvolvimento Pessoal constitui-se como um documento prático, flexível e de simples consulta, onde se encontram as atividades propostas para o ano de 2025. Este Plano serve de





FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2025

Handwritten signatures and initials in blue ink.

auxílio no processo de antecipação da logística e organização necessária aos momentos de concretização das atividades.

No documento encontrar-se-ão diversas atividades lúdicas, com características pedagógicas, desportivas, recreativas e expressivas, com a explicação de alguns dos objetivos propostos com a concretização de cada uma delas.

Tipos de Atividades de Animação Sociocultural

São diversas as áreas de intervenção a que a Animação Sociocultural pode recorrer para combater as necessidades existentes e vigentes de acordo com o público-alvo.

No Plano Anual de Atividades de 2025 realizar-se-ão atividades de carácter diversificado de forma a motivar a participação dos utentes e de desenvolver um grande leque de competências de forma a promover um envelhecimento ativo:

- **Atividades físico motoras e ao ar livre** (quando possível), como forma de aproveitar os benefícios do contacto com a natureza, mas também como forma de desenvolver a resistência, força muscular e a capacidade cardiorrespiratória, desenvolver competências como espírito de equipa e companheirismo, e ainda promover a socialização e a integração dos utentes;
- **Dinâmicas de grupo formais e informais**, como forma a proporcionar aprendizagens a nível individual e de grupo. Este tipo de atividades contribui





FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2025

F. Gonçalves
Leidy
J. J. J.
F. J. J.
J. J. J.

para a estimulação da participação social dos utentes, promovendo o diálogo e a capacidade de pensamento e raciocínio, fomentando o desenvolvimento da capacidade de expressão, valorizando e aprendendo com as experiências vividas e sentidas pelos restantes utentes, partilhando as suas experiências e dando-se a conhecer, fortalecendo laços de pertença ao grupo, aumentando a sua autoestima;

- A **expressão plástica** visa proporcionar aos utentes a possibilidade de se exprimirem através das artes plásticas e dos trabalhos manuais. Estas têm inúmeras vantagens como a promoção do convívio e da socialização, o desenvolvimento da capacidade de criatividade e de iniciativa e ainda o desenvolvimento da motricidade fina.;

- Através da expressão musical e de outros **jogos de estimulação cognitiva**, é possível estimular diversas capacidades cognitivas como a memória, o raciocínio e o pensamento e ainda o desenvolvimento da escrita e da leitura;

- Os **ateliers de cozinha**, além de ser uma atividade que promove o divertimento, constitui-se como uma rica experiência de convivência, revestindo-se de inúmeros benefícios: estimula o raciocínio matemático, incita para o desenvolvimento de competências organizacionais, promover o trabalho em equipa, incutir ao conhecimento, estimula os cinco sentidos, desenvolve a coordenação motora e confere um contributo na promoção da autonomia, autoestima e responsabilidade individual;





FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2025

F. Gonçalves
Pedro
JK
JK
JK

- **Atividades que valorizem o utente** como um ser individual, enquanto pertente a um coletivo, pretendem promover a tolerância, o respeito e o sentimento de pertença, aumentar a autoestima e a confiança, a partilha de experiências e ainda o desenvolvimento da capacidade de iniciativa e o poder de decisão.

Em todas as atividades planeadas, pretende-se que os utentes possam quebrar a rotina e o sedentarismo com momentos que lhes ofereçam um misto de diversão e conhecimento, a estimulação do pensamento crítico e criativo, a valorização a diversidade de saberes e vivências, a estimulação do autoconhecimento e autocuidado e ainda a promoção da empatia e cooperação.

Cronograma Semanal

Sendo de suma importância um Plano Anual de Atividades, o mesmo não invalida a criação de um plano semanal, como forma a obter uma melhor organização e um delineamento mais eficiente das atividades a executar.

Assim sendo, pretende-se que semanalmente sejam realizadas atividades de expressão físico motora, expressão cognitiva, expressão plástica e ainda de culinária.





FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2025

F. Gonçalves *Kedra*
J. f. *P.* *P.*

Objetivos

Os objetivos gerais de um Plano de Atividades descrevem as grandes linhas orientadoras do mesmo, acabando por se decompor em vários objetivos específicos congruentes aos gerais. Os objetivos específicos, por sua vez, são mais detalhados e claros, de forma a se compreender o que se espera atingir.

Assim, este projeto tem como objetivos gerais:

- Promover o envelhecimento ativo;
- Valorizar o conhecimento e a sabedoria.

No que concerne aos objetivos específicos alicerçados aos gerais, temos:

- Promover a interação social;
- Fomentar o convívio entre os idosos;
- Fortalecer as capacidades visuais, táteis e cognitivas;
- Desenvolver habilidades de autonomia e confiança;
- Proporcionar o contacto com os diversos materiais do meio agrícola.





FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2025

F. Gonçalves
Keddy
RF

Metodologia de Avaliação das Atividades

De forma a fazer uma avaliação o mais “real” possível, esta será feita através de:

- Conversas informais com cada utente, de forma a obter uma opinião direta e sincera de cada utente;
- Avaliação trimestral, onde se regista o grau de participação dos utentes nas atividades realizadas.

Cronograma Anual de Atividades

De forma a completar toda a informação anterior, de seguida encontram-se as atividades a realizar ao longo do ano de 2025.





FUNDAÇÃO ANTÔNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2025

Plano de Atividades 2025

<u>Atividades</u>	<u>Descrição</u>	<u>Periodicidade</u>	<u>Objetivos</u>
<u>Janeiro</u>			
<i>Dia Internacional do Obrigado</i>	Mural da Gratidão (Expressão Plástica) Palavras Mágicas (Estimulação Cognitiva)	11 de Janeiro	Estimular a reflexão sobre a gratidão. Reforçar a importância das palavras positivas.
<i>Dia Mundial do Puzzle</i>	Montagem Criativa (Expressão Plástica)	18 de Janeiro	Criar peças de um quebra-cabeça personalizado. Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, criatividade e imaginação.



F. Gonçalves
R. Reis
[Handwritten initials]



FUNDAÇÃO ANTÔNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2025

Fevereiro

<i>Dia mundial da Nutela</i>	Confeção de uma Tarte de massa folhada com nutela.	5 de Fevereiro	Proporcionar momentos de bem-estar. Relembrar momentos passados.
<i>Comemoração do Dia da Amizade</i>	Sessão de pintura em tela. Exposição alusiva ao tema.	14 de Fevereiro	Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, criatividade e imaginação.

Março

<i>Comemoração Carnaval</i>	Pintura e exposição de máscaras de carnaval. Festa/desfile de carnaval juntamente com outras instituições.	4 de Março	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; contrariar o desenraizamento social dos idosos; Desenvolver a capacidade lúdica; Realizar atividades criativas e recreativas; Incrementar a participação ativa dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar;
------------------------------------	---	------------	--

F. J. Gonçalves
F. J. Gonçalves
F. J. Gonçalves





FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2025

Comemoração do Dia da Internacional da Mulher	Entrega de lembranças a todas as mulheres da instituição realizadas pelas utentes.	8 de Março	Promover o diálogo e a troca de opiniões; reveritar as vivências e experiências adquiridas ao longo da vida; Promover a intersecção e a coesão grupal.
Dia Internacional da felicidade	Reflexões sobre a Felicidade (Estimulação Cognitiva). Dinâmica do Sorriso (Dinâmica de Grupo).	20 de Março	Estimular a reflexão sobre momentos felizes. Propagar felicidade no grupo com uma atividade interativa.

Handwritten signature: Helena Coelho

Handwritten signature: Pedro





FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2025

Abril

<i>Dia Mundial da atividade física</i>	Sessão de atividade física em colaboração com a universidade sénior de Elvas.	6 de Abril	Desenvolver e estimular as capacidades físicas dos idosos. Promover o convívio e bem-estar.
<i>Comemoração da Pascoa</i>	Elaboração de decorações alusivas á pascoa. Decoração do espaço. Pintura de Ovos de Páscoa (Expressão Plástica)	20 de Abril	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Estimular a criatividade e a expressão artística através da tradição da Páscoa.
<i>Dia Mundial da Dança</i>	Sessão de dança com a colaboração de um grupo de dança de Elvas.	29 de Abril	Criar ou relembrar o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão corporal; desenvolver e estimular as capacidades físicas e artísticas dos idosos.

António Gonçalves
Redd
J
P
Q





FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2025

Maio

Comemoração do Dia da Mãe	Pedir aos filhos/netos que enviem uma pequena mensagem/ vídeo ás mães. Coração de Recordações (Expressão Plástica)	4 de Maio	Promover o bem-estar e a lembrança de outras épocas. Estabelecer relações. Celebrar as mães através da arte e da memória afetiva.
Comemoração das Aparições de Fátima	Acompanhar as transmissões na televisão; visionamento de um filme/documentário.	13 de Maio	Participação nas celebrações religiosas.
Dia da Família	Convidar alguns familiares dos utentes a participarem num lanche convívio na instituição.	15 de Maio	Fomentar o convívio inter-geracional; Promover momentos de bem-estar.

[Handwritten signatures and initials in blue ink]





FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2025

<i>Dia mundial da pastelaria</i>	Confeção de um bolo/bolachas	17 de Maio	Promover o bem-estar e a lembrança de outras épocas.
---	------------------------------	------------	--

Junho

<i>Comemoração dos Santos Populares</i>	Realizar uma festa em comemoração dos Santos Populares.	13/14/29 de Junho	Promover a aquisição temporal associada às próprias vivências; suscitar momentos de lazer; Promover a convivência e a partilha entre os utentes.
--	---	-------------------	--

Julho

<i>Comemoração do Dia dos Avós</i>	Pedir aos netos/filhos/familiares que enviem um postal sobre o “Ser avó”.	26 de Julho	Sensibilizar para os valores e desenvolvimentos de competências: autoestima, auto conceito, auto confiança e autonomia; Fomentar as relações avós-netos.
---	---	-------------	--

[Handwritten signatures and initials]





FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2025

<u>Agosto</u>		
Dia Mundial da Fotografia	Sessão fotografia	19 de Agosto Proporcionar momentos de diversão e descontração.
<u>Setembro</u>		
Feira São Mateus Elvas	Ir á Eucaristia ao Sr. Jesus da Piedade, visitar a feira de São Mateus.	20 de Setembro Proporcionar momentos de diversão; Promover a convivência e a partilha entre os utentes.
<u>Outubro</u>		
Comemoração do Dia do Idoso	Elaboração de um cartaz sobre “Ser Idoso”.	1 de Outubro Favorecer a interação de grupo.
Comemoração do Dia Mundial da Alimentação	Realizar tarefas na cozinha juntamente com as cozinheiras (fazer a salada, descascar legumes, etc.)	16 de Outubro Fomentar e discutir ideias e opiniões; Desmistificar preconceitos; Promover o bem-estar; implementar hábitos de vida saudáveis.

✶

Handwritten signatures and initials in blue ink.



FUNDAÇÃO ANTÔNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2025

Novembro

<i>Dia Mundial do Cinema</i>	Sessão de cinema no lar.	5 de Novembro	<p>Criar momentos de diversão;</p> <p>Relembrar momentos importantes e histórias através das memórias do cinema.</p>
<i>Comemoração do São Martinho</i>	Magusto convívio.	11 de Novembro	<p>Criar momentos de diversão;</p> <p>Relembrar costumes, vivências e experiências do meio sociocultural.</p>

✶

F. Gonçalves
Redd.
f. q.
sp.



FUNDAÇÃO ANTÔNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2025

Dezembro

Comemoração do Natal	<p>Cânticos de Natal. Decoração da Instituição, Almoço com todos os utentes, familiares funcionários e membros do Conselho de Administração Distribuição de presentes.</p>	<p>Dezembro</p>	<p>Participação nas celebrações religiosas Desenvolver o sentido da própria identidade; Estimular a inter-relação humana e a integração social; Possibilitar a relação de todos com todos, criando uma corrente afetiva; Proporcionar o divertimento, o bem-estar, o convívio e a confraternização entre utentes, familiares e funcionários; Proporcionar momentos lúdicos; Estabelecer a cooperação, reconhecendo o valor do trabalho em equipa; Desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico e o reconhecimento e reprodução de frases musicais; Fomentar o sentimento de pertença a um grupo.</p>
-----------------------------	--	-----------------	--



F. Gonçalves
Pedro
d.
g. g.



FUNDAÇÃO ANTÓNIO GONÇALVES
Plano de Atividades Sociocultural 2025

Validação do Plano Anual de Atividades de 2025:

O Conselho de Administração	<i>Francisco José Anta Coelho</i>
	<i>Federica</i>
	<i>Henso</i>
	<i>Beata</i>
	<i>Recho Via Ferreira</i>

A Técnica de Animação Sociocultural	<i>Elisabete de Jesus Madeira Coiaop</i>
-------------------------------------	--

A Diretora Técnica	<i>Isabel Fatado</i>
--------------------	----------------------

