

**ASSOCIAÇÃO A.T.I. - AMIGOS DA TERCEIRA IDADE**



# **PLANO DE ACTIVIDADES**

**CENTRO DE DIA**

**ANO DE 2026**



# PLANO DE ACTIVIDADES 2026

A Associação A.T.I.-Amigos da Terceira Idade é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) que presta três respostas sociais, onde o centro de dia é uma delas e que consiste na prestação de serviços que contribuem para a manutenção das pessoas no seu meio habitual de vida, visando a promoção da autonomia e a prevenção de situações de dependência ou o seu agravamento.

O centro de dia é uma resposta social que possibilita aos idosos novos relacionamentos, contactos com outros utentes, com os colaboradores, voluntários, professores e com pessoas da comunidade.

O centro de dia aparece como uma estrutura de apoio social, fornecendo diversos serviços que dão respostas imediatas às carências socioeconómicas dos utentes, favorecendo as suas relações interpessoais a fim de evitar o isolamento e promovendo atividades socioculturais diversificadas.

Destina-se a pessoas da terceira idade, que pela sua situação socioeconómica, física ou psicológica necessitem de apoio ao nível dos cuidados básicos, bem como do convívio social.

# PLANO DE ACTIVIDADES 2026



## Missão

O centro de dia é um espaço de acolhimento onde se desenvolve um conjunto de programas ocupacionais e de lazer adequados aos utentes nas mais variadas condições e etapas das suas vidas que visam promover a qualidade de vida da pessoa idosa, assim como atividades que premeiam a prevenção, estimulação e manutenção das capacidades físicas, mentais cognitivas e relacionais da mesma, tendo em vista a valorização da individualidade e da sua contínua autonomia.

## Objetivos Gerais

- Melhorar a qualidade de vida do utente e da sua família;
- Estimular a participação comunitária do utente;
- Promover a autonomia do utente;
- Conservar as competências sociais, psíquicas e físicas do utente;



## PLANO DE ACTIVIDADES 2026

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b><i>6 de janeiro</i></b>     | <b>Dia de Reis</b>                       |
| <b><i>8 de janeiro</i></b>     | <b>Dia da Fotografia</b>                 |
| <b><i>13 de fevereiro</i></b>  | <b>Dia da Rádio</b>                      |
| <b><i>4 de março</i></b>       | <b>Carnaval</b>                          |
| <b><i>21 de março</i></b>      | <b>Dia Mundial da Árvore</b>             |
| <b><i>27 de março</i></b>      | <b>Dia Mundial do Teatro</b>             |
| <b><i>28 e 29 de abril</i></b> | <b>Dia Mundial do Sorriso e da Dança</b> |
| <b><i>5 de maio</i></b>        | <b>Dia Mundial da Língua Portuguesa</b>  |
| <b><i>15 de maio</i></b>       | <b>Dia da Família</b>                    |
| <b><i>11 de junho</i></b>      | <b>Dia do Senhor de Matosinhos</b>       |
| <b><i>27 de julho</i></b>      | <b>Dia Mundial dos Avós</b>              |
| <b><i>25 de setembro</i></b>   | <b>Dia Mundial do Sonho</b>              |
| <b><i>29 de setembro</i></b>   | <b>Dia Mundial do Coração</b>            |
| <b><i>1 de outubro</i></b>     | <b>Dia Internacional do Idoso</b>        |
| <b><i>16 de outubro</i></b>    | <b>Dia Mundial da Alimentação</b>        |
| <b><i>5 de novembro</i></b>    | <b>Dia Mundial do Cinema</b>             |
| <b><i>11 de novembro</i></b>   | <b>Dia de São Martinho</b>               |
| <b><i>23 de dezembro</i></b>   | <b>Celebrar o Natal</b>                  |

**ASSOCIAÇÃO A.T.I. - AMIGOS DA TERCEIRA IDADE**



## **PLANO DE AÇÃO**

### **RESPOSTA SOCIAL**

# **APOIO DOMICILIÁRIO**



# APOIO DOMICILIÁRIO

A resposta social, serviço de apoio domiciliário da Associação A.T.I.- Amigos da Terceira Idade, assegura a prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio a idosos quando por motivo de doença, de deficiência ou outros impedimentos, não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária.

A resposta social, serviço de apoio domiciliário da Associação A.T.I. - Amigos da Terceira Idade tem como objetivo geral:

- Criar condições que garantam a qualidade de vida física/biológica e relacional dos utentes, passando por recorrer/ aceder/mediar e aproximar as suas necessidades com os recursos comunitários, designadamente o centro de dia, serviços de saúde e a articulação com a família.

## Serviços a prestar pelo apoio domiciliário:

- Serviço de refeições, elaboração de ementas, tendo em conta as necessidades nutricionais, a tolerância dos utentes e a época do ano.
- Cuidados de higiene pessoal



# PLANO DE AÇÃO - APOIO DOMICILIÁRIO

- Higiene do habitáculo
- Tratamento de roupas

O papel do serviço social é muito importante na resposta social do apoio domiciliário. A assistente social realiza visitas domiciliárias e entrevistas sociais, avalia as prioridades com base nos critérios referidos no regulamento interno, assim como realiza uma análise socioeconómica das situações. No ato da admissão, há a entrega do regulamento interno e a assinatura do contrato de prestação de serviços entre a instituição e o utente ou representante legal.

Após a entrada do utente, será realizado um diagnóstico social da situação atual do mesmo.

Com regularidade serão realizadas visitas domiciliárias para averiguação das necessidades reais do utente e sua família.



**ASSOCIAÇÃO A.T.I.- AMIGOS DA TERCEIRA IDADE**

**PLANO DE ATIVIDADES**

**CENTRO DE DIA E CENTRO CONVÍVIO**

**2026**



# PLANO DE ACTIVIDADES 2026

O presente documento tem como objetivo propor um conjunto de Atividades no Centro de Convívio da Associação A.T.I. - Amigos da Terceira Idade, durante o ano de 2025.

## Enquadramento:

O Centro de Convívio é uma resposta social dirigida, essencialmente a idosos, autónomos e /ou semiautónomos, cujos serviços e atividades têm por objetivo combater o isolamento social da população idosa, promovendo oportunidades de convívio, lazer, socialização e a permuta de saberes e experiências.

Desde a sua abertura, a 3 de Maio de 1981, o Centro de Convívio conta atualmente com 250 associados e tem uma frequência média diária de 40 utentes com idades compreendidas entre os 68 e os 96 anos, que se encontram em situação de reformados. Esta valência tem sido assumida por todos como um verdadeiro espaço de convívio, que tem contribuído de forma significativa no reforço das relações interpessoais e na ocupação de tempos livres, sendo notório o grau de satisfação existente entre os habituais frequentadores.

O Centro de Convívio funciona de segunda a sexta das 13h às 18h.



As atividades programadas para o ano de 2025 assentam no seguinte objetivo geral:

-Proporcionar ao idoso a participação em atividades educativas, ocupacionais, sociais e recreativas, aproveitando a sua capacidade e prevenindo o isolamento.

## **PROMOÇÃO DA SAÚDE**

Uma boa qualidade de vida é entendida do ponto de vista orgânico como a condição de conseguir realizar os esforços da vida diária e não apresentar grande quebra de homeostase durante as atividades. O sedentarismo prolongado que ocorre em muitos idosos leva à diminuição gradativa de todas as qualidades de aptidão física, comprometendo a qualidade de vida. Do ponto de vista psicológico a atividade física pode ajudar no combate à depressão, atuando como um catalisador de relacionamento interpessoal, produzindo agradável sensação de bem-estar, e estimulando a autoestima pela superação de pequenos desafios.

Atividade prevista: medição da tensão arterial

### Objetivos específicos:

- Prevenir o enfarte agudo de miocárdio, ou um derrame cerebral e até a morte de forma instantânea.

### Atividade prevista:

Ginástica

### Objetivos específicos:

- Aumentar a resistência e força muscular;
- Combater a obesidade, evitando e retardando o surgimento de diabetes;
- Melhorar a capacidade de respiração sendo possível reduzir a perda de massa óssea e em alguns casos recuperá-la;
- Diminuir os riscos de queda e de fraturas do fêmur e do quadril;
- Elevar a autoestima produzindo a agradável sensação de bem-estar.

### Atividade prevista:

Jogos de mesa e de tabuleiro (Damas, Xadrez, Cartas, Dominó, Loto)



Objetivos específicos:

- Canalizar a criatividade;
- Libertar tensões e emoções;
- Orientar positivamente as angústias quotidianas;
- Refletir;
- Aumentar o nº de amizades e relações;

Atividade prevista:

Música (grupo coral, conjunto de cavaquinhos)

Objetivos específicos:

- Aliviar a Tensão
- Ajudar a refletir
- Diminuir o stress e ansiedade

Atividade prevista:

Dança (Rancho Típico e bailes)

Objetivos específicos:

- Melhorar a circulação;
- Ajudar a queimar a gordura corporal;
- Favorecer e melhorar o humor;
- Fortalecer os relacionamentos pessoais;
- Prevenir a depressão;
- Reduzir o aparecimento da ansiedade e do stress.



|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>10 de janeiro</b>        | <b>Canto de Janeiras – Grupo Coral</b>                 |
| <b>7 de fevereiro</b>       | <b>9º aniversário do Rancho Típico</b>                 |
| <b>14 de fevereiro</b>      | <b>Declamação de poemas</b>                            |
| <b>17 e 21 de fevereiro</b> | <b>Baile de Carnaval e Baile da Pinhata</b>            |
| <b>19 de março</b>          | <b>Dia do Pai</b>                                      |
| <b>28 de março</b>          | <b>Assembleia Geral Ordinária</b>                      |
| <b>4 de abril</b>           | <b>Festa da Páscoa</b>                                 |
| <b>11 de abril</b>          | <b>Torneio de Dominó</b>                               |
| <b>18 de abril</b>          | <b>29º aniversário do Grupo Coral</b>                  |
| <b>2 de maio</b>            | <b>45º aniversário do ATI</b>                          |
| <b>3 de maio</b>            | <b>Eucaristia pelos utentes e associados falecidos</b> |
| <b>23 de maio</b>           | <b>Passeio a Fátima</b>                                |
| <b>11 de junho</b>          | <b>Passeio Convívio - (Oferta da Câmara Municipal)</b> |
| <b>13 de junho</b>          | <b>Torneio de Sueca</b>                                |
| <b>24 de junho</b>          | <b>Festas Joaninas – Marcha popular</b>                |
| <b>18 de julho</b>          | <b>Música ao vivo</b>                                  |
| <b>11 de setembro</b>       | <b>Cinema Português – Canção de Lisboa</b>             |
| <b>25 de setembro</b>       | <b>Cinema Português – Pátio das Cantigas</b>           |
| <b>2 de outubro</b>         | <b>Cinema Português – O Costa do Castelo</b>           |
| <b>3 de outubro</b>         | <b>Desfolhada – Rancho Típico da Amorosa</b>           |
| <b>10 de outubro</b>        | <b>Festa dos Idosos</b>                                |

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b><i>24 de outubro</i></b>  | <b>Visita ao Museu da Memória</b>                                      |
| <b><i>14 de novembro</i></b> | <b>Festas de S. Martinho – 11º aniversário do Grupo de Cavaquinhos</b> |
| <b><i>28 novembro</i></b>    | <b>Assembleia Geral Ordinária</b>                                      |
| <b><i>12 de dezembro</i></b> | <b>Concerto de Natal – Música ao Vivo</b>                              |
| <b><i>19 de dezembro</i></b> | <b>Festa de Natal</b>  |

## **OUTRAS ATIVIDADES**

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <b><i>Intercâmbios Escolares</i></b> | <b>Atividades para promover a relação intergeracional</b>                               |
| <b><i>Clube de Xadrez</i></b>        | <b>Estimulação cognitiva através do jogo</b>  |
| <b><i>Clube de Leitura</i></b>       | <b>Promover a leitura de pequenas histórias e desenvolver trabalhos a partir destes</b> |
| <b><i>Informática para todos</i></b> | <b>Desenvolver competências nas tecnologia de informação e comunicação</b>              |
| <b><i>Visitas culturais</i></b>      | <b>Visita a lugares de interesse cultural</b>   |
| <b><i>Gastronomia</i></b>            | <b>Dias temáticos de comida típica e regional</b>                                       |