



Plano de Atividades 2026

Elaborado por:

Psicomotricista: Sara Godinho



“Uma comunidade é verdadeiramente rica quando valoriza os seus idosos — quando escuta a sua voz, respeita o seu ritmo e aprende com a sua sabedoria. Nas mãos e nos corações daqueles que viveram mais tempo repousa a memória de quem somos e a esperança do que ainda podemos ser. É nesse encontro entre gerações que nasce o futuro: solidário, humano e pleno de significado.”

— Adaptado de Paulo Freire (1996), “Pedagogia da Autonomia”



Introdução

O presente Plano de Atividades 2026 da Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro constitui o principal instrumento de orientação estratégica e operacional para o próximo ano. Este documento reflete o compromisso da Instituição em promover o bem-estar, a inclusão social e a melhoria contínua da qualidade de vida dos seus utentes e da comunidade em geral.

Com base na missão e nos valores que norteiam a nossa atuação — solidariedade, respeito, dignidade e proximidade — o plano define um conjunto de objetivos e ações que visam responder de forma eficaz às necessidades da população idosa, bem como reforçar o papel da Associação como agente ativo de coesão social na freguesia.

A elaboração deste plano resulta de um processo participativo, envolvendo a direção, colaboradores, utentes e parceiros locais, numa lógica de partilha e corresponsabilidade. Pretende-se, assim, garantir uma gestão sustentável, transparente e centrada nas pessoas, assegurando que cada iniciativa contribua para o desenvolvimento humano e comunitário.

O Plano de Atividades 2026 traduz, portanto, a vontade da Associação de continuar a crescer com responsabilidade, inovar com propósito e servir com dedicação todos aqueles que confiam no nosso trabalho.

[illegible]

[illegible]



Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

Atividade		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Maio	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Atividade: "Profissões do Meu Tempo": conversa partilhada sobre as profissões que os utentes desempenharam. Dinâmica com objetos ou fotografias antigos relacionados com antigas profissões.	- Valorizar a experiência de vida; - Reforçar a autoestima; - Estimular a memória autobiográfica.	Psicomotricista Utentes							(véspera do feriado)								
Dia da Mãe: "Coração de Mãe" Oficina de criação de lembranças simbólicas (corações em cerâmica) e partilha de histórias sobre as suas mães e como sentem o seu papel enquanto Mãe.	- Trabalhar motricidade fina; - Estimular a expressão emocional e memória afetiva.	Equipa técnica Utentes	Papel colorido, Tesoura, Cola, Fitas Argila branca	15€						Dia 4							
Dia da Espiga: os idosos são convidados a recordar as suas tradições, a partilhar histórias e, depois, a construir o seu próprio ramo da espiga com elementos naturais.	- Estimular a memória autobiográfica; - Promover a criatividade; - Favorecer a socialização e o sentimento de pertença às tradições locais.	Equipa técnica Utentes	Musical tradicional alentejana Ramos, Flores secas Fitas coloridas Tesoura							Dia 14							
"Tarde da Família: Jogos e Afetos": encontro com familiares com jogos tradicionais, lanche coletivo e partilha de memórias. A atividade terminará com um lanche.	- Fortalecer o vínculo familiar e afetivo.	Equipa técnica Utentes Familiares dos utentes Auxiliares		30€						A celebrar no dia 16							
Dia do Abraço: criação coletiva de um "coração gigante dos abraços" com recortes de mãos coloridas representando cada participante.	- Fortalecer o vínculo afetivo; - Estimular a empatia.	Psicomotricista Utentes	Papel colorido, Tesoura, Cola	5€						Dia 22							



Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

Atividade		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Maio	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
"Brincadeiras de Antigamente": convidar crianças para um encontro de gerações com jogos tradicionais. Partilha de histórias com a temática "Reviver a Infância".	<ul style="list-style-type: none"> - Fortalecer vínculos afetivos; - Promover a intergeracionalidade; - Estimular memória afetiva. 	Utentes Equipa técnica Auxiliares Turma de 1ª Ciclo	Bolas Paraquedas Cones Bastões		Escola Básica do Sabugueiro						Dia 1						
"Portugal de Norte a Sul": dinâmica de grupo com imagens e músicas representando as regiões do país.	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular memória; - Estimular as relações interpessoais. 	Psicomotricista Utentes	Computador para aceder à Actif Projektor								Dia 10						
Dia Internacional do Piquenique: organização de uma saída ao ar livre (jardim, parque ou espaço verde próximo) com os utentes. Durante o piquenique, promove-se um ambiente descontraído com música, jogos (por exemplo, jogo das Memórias da Natureza, Sessão de Alongamentos ao Ar Livre).	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o contacto com a natureza e o bem-estar físico e emocional; - Estimular a socialização; - Reforçar os fatores psicomotores. 	Utentes Equipa técnica Auxiliares	- Toalhas de piquenique; - Cestas e alimentos para o lanche - Sacos para recolha de lixo	20€							Dia 18						
Dia Internacional da Música: oficina de memória musical na qual os idosos devem conseguir reconhecer a música que estão a ouvir.	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular memória auditiva e afetiva 	Psicomotricista Utentes	Colunas Computador Músicas antigas								Dia 21						
Oficinas Culinárias do Verão: preparação de saladas de frutas, refrescos ou gelatinas, explorando texturas e sabores.	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular motricidade fina; - Estimular a componente sensorial; - Promover o bem-estar emocional. 	Utentes Equipa técnica Auxiliares	- Gelatinas - Frutas	10€							Dia 22						



Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

Atividade		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Maio	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Semana dos Santos Populares: sardinhada (com convite aos meninos da Escola); Oficina criativa dedicada à construção de manjericos em papel, arcos, balões e bandeirinhas de papel.	- Promover o convívio intergeracional; - Estimular a criatividade; - Melhorar a motricidade fina; - Estimular a componente expressiva; - Relembrar antigas tradições.	Utentes Equipa técnica Auxiliares	Almoço a definir; Papel crepe, cola, vasos.	80€	Escola Básica do Sabugueiro							A definir					
"Partilhar Saberes": Sessão intergeracional (com crianças ou jovens da comunidade) para trocar experiências e ensinamentos. Terminar a atividade com um lanche-convívio.	- Promover o convívio intergeracional; - Melhorar a memória e vínculos sociais.	Utentes Equipa técnica Auxiliares			Grupos do ATL de Arraiolos							Dia 15					
Festa do quintal	- Potenciar os vínculos afetivos; - Estimular o relacionamento interpessoal	Utentes Equipa técnica Funcionárias Membros da direção										Dia 25					
Atividade: "Doces da Avó": preparação de bolinhos tradicionais (biscotos, bolos de laranja ou azeite) para partilha em lanche coletivo. Conversa em roda sobre as antigas receitas de família.	- Estimular memória afetiva; - Promover a motricidade fina; - Relembrar antigas tradições.	Utentes Equipa técnica Auxiliares	A definir conforme as receitas selecionadas	10€								Dia 27					
Dia dos Avós: Partilha de histórias e conselhos de vida, com registo num "livro coletivo dos avós".	- Valorizar a experiência; - Reforçar memória autobiográfica; - Estimular o domínio emocional.	Psicomotricista Utentes	Cartolina, marcadores, colas, fotos antigas.									Dia 27					
Dia Nacional do Mar: estimulação multisensorial com sons do mar, areia, conchas e imagens.	- Estimular as funções cognitivas; - Estimular os sentidos.	Psicomotricista Utentes	Caixa com areia; Conchas; Som ambiente; Imagens do oceano.										Dia 5				



Atividade		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Maio	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Dia Mundial da Psicomotricidade: circuito psicomotor com diferentes estações para reforço dos fatores psicomotores.	- Promover integração corpo-mente; - Reforçar fatores psicomotores.	Psicomotricista Utentes	Cones, argolas, música, objetos coloridos.											Dia 9			
Início do Outono: exploração sensorial com elementos alusivos à estação do ano; pinturas com folhas secas.	- Estimular a componente sensorial; - Estimular a memória olfativa.	Psicomotricista Utentes	Cestos com elementos diversos (folhas, frutas e frutos secos, essências); Tintas											Dia 22			
Dia do Idoso: "O que é ser Idoso?" Reflexão e criação de frases positivas sobre o envelhecimento.	- Promover uma vivência positiva sobre o envelhecimento	Psicomotricista Utentes												Dia 30			
Dia do Idoso: almoço convívio.	- Potenciar os vínculos afetivos; - Estimular o relacionamento interpessoal	Psicomotricista Utentes Auxiliares de Ação Direta			Câmara Municipal de Arraiolos										A definir		
"Portugal de Antigamente": Atividade de reminiscência com imagens e músicas da época; conversa sobre liberdade e mudança.	- Trabalhar memória autobiográfica e identidade cultural.	Utentes Psicomotricista	Computador														
Dia da Alimentação: Degustação sensorial com frutas da época (maçã, castanha, uva, romã) e conversa sobre alimentação saudável.	- Estimular a componente sensorial.	Utentes Psicomotricista	Frutas da época	10€											Dia 4		
															Dia 16		



Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

Atividade		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Maio	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Dia de São Martinho: Lanche temático.	- Relembrar antigas tradições; - Estimular o domínio relacional.	Equipa técnica Utentes Auxiliares de Ação Direta	Castanhas assadas, batata doce, broas, entre outros.	20€													
Preparação natalícia: criação de pequenas decorações para a árvore de Natal e decoração do espaço.	- Estimular motricidade fina e criatividade; - Estimular o domínio emocional atendendo à quadra festiva.	Equipa técnica Utentes Auxiliares de Ação Direta	Papel, tesoura, cola, fitas coloridas; argila branca; entre outros elementos natalícios a definir.	20€													Dia 11
Oficina de Culinária Natalícia: confeção de bolachas e doces típicos de Natal.	- Relembrar antigas tradições; - Estimular a sensorialidade.	Equipa técnica Utentes Auxiliares de Ação Direta	Ingredientes selecionados a partir das receitas escolhidas; Aventais, toucas	30€													Última semana do mês
Construção de um cenário natalício e criação de um vídeo.	- Promover a criatividade e expressão artística; - Promover o espírito de pertença ao grupo; - Estimular o domínio emocional atendendo à quadra festiva.	Equipa técnica Utentes Auxiliares de Ação Direta	Árvore de Natal Lareira simbólica Neve artificial	20€													Ao longo do mês
Recordações do Ano: elaboração de um livro de memórias onde serão reunidos os melhores momentos do ano, selecionados em conjunto com os idosos.	- Estimular as funções executivas e cognitivas; - Promover o espírito de pertença ao grupo.	Psicomotricista Utentes	Cartolinas, canetas, fotografias, folhas coloridas														Véspera de Natal
																	Última semana



Metodologias de Intervenção

Atividades de estimulação motora (Oficina “Mexer é Viver!”): sessões de mobilidade quer individualmente quer em grupo; atividades de expressão corporal; circuitos psicomotores; exercícios de força e resistência; sessões de Hidroginástica; treino de marcha; treino de equilíbrio e proprioceptivo; atividades de estimulação sensorial; caminhadas ao exterior. Tais atividades têm como objetivos:

- Promover amplitudes de movimento;
- Promover um envelhecimento saudável e ativo;
- Diminuir o risco de sarcopenia inerente ao processo de envelhecimento;
- Reforçar a musculatura para diminuir o risco de queda;
- Manter e incentivar a funcionalidade e autonomia;
- Melhorar a circulação sanguínea e capacidade cardíaca;
- Promover a capacidade cardiorrespiratória;
- Melhorar a tonicidade muscular;
- Aliviar a dor através de experiências multissensoriais.

Atividades de estimulação cognitiva: jogos de tabuleiro; jogos de sombras; jogos de correspondências/associações; “jornal” mensal; jogos de memória e sopa de letras; jogos de diferenças; desafios matemáticos; fichas cognitivas criadas pela Psicomotricista para estimular as funções executivas e cognitivas; fichas temáticas alusivas a festividades, estações do ano ou outros temas a definir; criar “Oficinas de Estimulação Cognitiva” com recurso à plataforma *Activif*, tanto em grupo como individual.

Tais atividades terão como objetivos:

- Retardar os efeitos da retrogénese psicomotora;
- Potencializar as capacidades cognitivas para retardar as perdas cognitivas inerentes ao processo de envelhecimento;
- Estimular e melhorar as funções executivas (linguagem, atenção, memória - de trabalho, a curto e longo prazo, concentração).

Atividades de expressão plástica: pintura de desenhos alusivos a temas específicos ou com objetivos cognitivos (associação entre números e cores, por exemplo); colagens; entre outros trabalhos manuais. Será criada uma *Oficina Criativa* e, sempre que possível, associar músicas ou temáticas, conforme o mês (por exemplo, épocas festivas ou estações do ano).

Estas atividades terão como principais objetivos:

- Estimular a motricidade fina;
- Melhorar a coordenação óculomanual;
- Melhorar as funções executivas e cognitivas;



Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

- Estimular a criatividade e função simbólica;
- Estimular o domínio expressivo e psicomotor.

Promoção de hábitos de vida saudável: através de pequenos momentos dedicados à “Literacia para a Saúde” com os mais diversos temas: envelhecimento ativo; síndromes geriátricas mais comuns; alimentação saudável; aspetos culturais relacionados com feriados; entre outros.

Promoção de encontros intergeracionais: convidar grupos escolares a conhecerem a nossa Instituição através da participação em atividades dedicadas aos idosos e às crianças; construir “*Oficina do Saber*” onde os idosos transmitirão conhecimentos de antigamente aos mais novos ou onde as crianças ensinarão aos idosos saberes de hoje em dia.

Proporcionar um maior envolvimento na comunidade: participar nas atividades dirigidas à comunidade; visitar um maior número de exposições, feiras ou espetáculos culturais; convidar grupos de Universidades Sénior ou do Projeto Viver Sénior para um momento de convívio, trocas de partilhas e de experiências.

Além disso, organizar um passeio anual e um dia na praia ou piscina.



Conclusão

O presente Plano de Atividades 2026 reflete o empenho e a dedicação da Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro em garantir respostas sociais de qualidade, ajustadas às reais necessidades da população idosa e da comunidade local.

Ao longo deste documento, foram delineadas estratégias e ações que visam não apenas assegurar o funcionamento diário da instituição, mas também promover o envelhecimento ativo, o bem-estar, a participação e a dignidade de todos os utentes.

Cientes de que cada plano é apenas um ponto de partida, e nunca um ponto de chegada, reafirmamos o compromisso da Associação em continuar a crescer de forma sustentável, fortalecendo laços com parceiros, famílias e entidades locais. Acreditamos que o sucesso das nossas ações resulta da colaboração, da escuta ativa e da vontade comum de fazer mais e melhor pelas pessoas que servimos.

O ano de 2026 será, assim, uma oportunidade para consolidar conquistas, enfrentar desafios e renovar o espírito solidário que tem guiado esta instituição desde a sua fundação. Com determinação, transparência e humanidade, continuaremos a honrar a missão que nos une: cuidar das pessoas, valorizando a sua história e promovendo a sua felicidade.



Aprovado em reunião de direção dia 30 de Outubro 2025

Direção

Bruno Miguel Clemente Bordin

PEDRO MANOEL MARTINS SILVEIRA

Custódio José Lúcia Simões

Manuel António Chameca Ricardo

Artur Joaquim Fernandes