



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.











Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro



Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

Atividade	Objetivos	Recursos				Calendarização
		Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	
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€		Jan.
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€		Fev.
Oficina de Culinária Natalícia: confecção 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€		Mar.
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€		Abr.
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	Cartolinhas, canetas, fotografias, folhas coloridas		Última semana do mês	Maio
						Jun.
						Jul.
						Ago.
						Set.
						Out.
						Nov.
						Dez.
Última semana	Véspera de Natal					



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 proprioceitivo; 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 *Actif*, tanto em grupo como individual.

Tais atividades terão como objetivos:

- Retardar os efeitos da retrogradação 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 óculomotorial;
- Melhorar as funções executivas e cognitivas;



- 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; aspectos 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.



Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

Aprovado em reunião de direção dia 30 de Outubro 2025

Direção

Bruno Miguel Lantito Botelho
Pedro Manoel Martins Silveira
Custodio José da Silva Pinho
Manuel António Chaveira Ricarido
Avel Gomes da Cunha