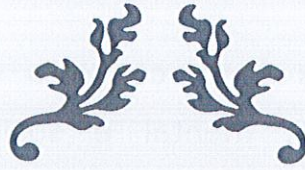


*Dr.
Abílio Paquet
L. Carvalho
M*



PLANO DE ATIVIDADES 2026

Sol Eiras – Associação de Solidariedade e Cultural



VALÊNCIAS DE SAD E CENTRO DE DIA

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2025

INTRODUÇÃO

O Plano Anual de Atividades é um conjunto de ações programadas para promover o bem-estar físico, mental e social dos idosos, visando um envelhecimento ativo e saudável. Inclui atividades físicas adaptadas, estimulação cognitiva, momentos de convívio social e expressão artística. O objetivo é melhorar a qualidade de vida, a autonomia e a autoestima, combater o isolamento e proporcionar momentos de lazer e satisfação.

A elaboração de um plano de atividades para idosos que vise satisfazer as necessidades de ocupação sócio cultural dos utentes, a frequentar as valências de CD ou SAD, requer um cuidado e atenção especiais para não despersonalizar as necessidades e expetativas de cada participante.

Contudo, apesar de termos consciência da sua fragilidade e da sua implementação na prática, temos de estar cientes que este Plano deve ser o mais individualizado possível, sem que, com isso, se desvirtue a participação conjunta (quer entre pares, quer envolvendo a comunidade ou outras entidades associadas).

Atendendo a esta especificidade e também ao facto de que o que hoje nos parece adequado amanhã pode já não ser viável, deixaremos, neste Plano de Atividades, as linhas orientadoras daquilo que pensamos desenvolver em todo o ano de 2026.

De forma sucinta, explicaremos quais os objetivos gerais e específicos do Plano, a temática escolhida para o ano e atividades chave que serão desenvolvidas a cada momento.

A flexibilidade do plano será um ponto importante para que no decorrer do ano as atividades possam ser ajustadas às capacidades, necessidades e expetativas do grupo existente, procurando sempre, como já foi dito, criar atividades que estimulem a sua participação ativa.

20
Afrio Piquin
Luiz Carvalho
FM

TEMA GERAL 2026 - Voluntariado Sustentável

De acordo com as Nações Unidas, 2026 será proclamado o ano do *Voluntariado Sustentável* através da Assembleia Geral para celebrar e promover o voluntariado como um motor para atingir os objetivos de um desenvolvimento sustentável.

O voluntariado sustentável refere-se a ações voluntárias que visam criar benefícios a longo prazo, promovendo um equilíbrio entre as necessidades sociais, económicas e ambientais. Vai além da simples preservação ambiental e abrange atividades como plantação de árvores, proteção de ecossistemas, combate à pobreza e inclusão social, ou iniciativas para aumentar a consciencialização sobre temas como reciclagem e consumo consciente. Essencialmente, é o uso do tempo e dos recursos de voluntários para resolver problemas de forma a beneficiar não só o presente, mas também as gerações futuras.

O VOLUNTARIADO AJUSTADO À 3ª IDADE

Se é verdade que o voluntariado requer tempo, dedicação, esforço e entrega, não deixa de ser menos verdade, que este tipo de serviço às comunidades locais pode ser perfeitamente enquadrado nas dinâmicas institucionais promovendo ações de sensibilização, partilhando experiências e conhecimento, dando exemplo daquilo que já foi...

Pintar, fazer exercícios físico, jogar jogos de mesa e/ou tradicionais, ver televisão ou apenas sentar-se no banco de jardim podem ser atividades para idosos, assim como participar de forma ativa e consciente (mais ou menos, não importa!) em campanhas tão sérias e atuais como esta do voluntariado sustentável.

O idoso, na sua essência, ainda tem um papel interventivo na sociedade e se, muitas vezes pode ser relegado para 2º plano, aqui, na Sol Eiras, faremos dele a nossa bandeira, o nosso exemplo, o motor da nossa vida, da nossa alegria e do nosso sentido de pertença.

Se não vejamos:

Exemplos de atividades de voluntariado sustentável que podem ser desenvolvidas por idosos, desde que devidamente adaptadas às suas capacidades e potencialidades:

- **Proteção ambiental:**

participação na limpeza de jardins e espaços públicos;
plantação de árvores; controlo de espécies invasoras; e monitorização de espécies em risco.

- **Consciencialização social:**

Sensibilização da população para práticas de reciclagem;
economia circular;
conservação de água e energia;
prevenção do desperdício.

- **Desenvolvimento comunitário:**

Desenvolvimento e/ou participação em projetos que visem a inclusão social, combate à pobreza e melhoria da qualidade de vida.

- **Comunidades sustentáveis:**

Participação em comunidades que vivem em harmonia com a natureza e promovem um estilo de vida mais ecológico e socialmente consciente.

Todos estes exemplos podem parecer “de mais” para a nossa população institucionalizada, mas os pequenos nada também contribuem para a diferença. Falar sobre os temas leva-os a “ter conversa” em casa, com os filhos, com os netos. Este mecanismo de interação, não só os coloca no centro do que se passa no país e no mundo, como facilita a interação familiar. Permite ainda despertar consciências e fazer com que o idoso se sinta parte de um todo, só assim o sentido de pertença à comunidade e à sociedade será preservado. Se o idoso não participar e não tomar conhecimento, não poderá fazer parte deste processo de mudança que corre permanentemente na nossa sociedade.

É só um grãozinho de areia? Pois que seja... o importante é fazerem parte de um todo.

Álvaro Marques
Dr. Carvalho
7/12

Em termos de aplicação prática do Plano de atividades iremos proceder da seguinte forma:

1 - Planificação: A definição de cada atividade bem como os seus objetivos gerais vão sendo traduzidos em atividades planificadas na última quinzena de cada mês, de acordo com o grupo de utentes, as suas capacidades e expetativas.

2 - Calendarização: Semanalmente (6ª feira) será afixado mapa de atividades para a semana seguinte. Os mapas serão devidamente arquivados no dossier de atividades.

3 - Registo: As fichas de participação serão individuais e arquivadas no final de cada mês no processo individual do utente, ou no final do ano tratando-se de atividades programadas como seja o atelier musical ou de leitura.

Avaliação: No final de cada atividade será feita uma avaliação geral com base no registo de participação de cada utente tendo em consideração os seguintes elementos avaliativos: nº total de participantes; nº de participantes ativos, nº de participantes passivos e nº de recusas em participar. (Resultados: mais de 50% da participação ativa=SUCESSO da atividade; entre 45% e 50% de participação ativa=atividade SATISFATÓRIA (a necessitar de ajustes); abaixo dos 50%=INSUCESSO (necessidade de identificar pontos fracos da participação).

4 - Colaboração: A fim de criar maior harmonia e complementariedade entre utentes e colaboradoras, será criado um grupo de dinamização e partilha de ideias para a realização de atividades. Esta colaboração pode ainda envolver a colaboração de familiares e/ou outras entidades da comunidade, como escolas, jardins de infância, IPSS de apoio à 3ª idade, juntas de freguesia...

Planificação:

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Atividades
Promoção da saúde e do bem-estar	- Identificar as capacidades motoras de cada participante e ajustar as atividades às suas capacidades; - Desenvolver hábitos de facilitem a movimentação, em detrimento de atividades mais sedentárias; - Organizar ritmos e tempos de atividade de acordo com as capacidades de cada participante; - Estruturar periodicidade adequada para cada grupo de participantes.	Exercícios físicos (ginástica adaptada, caminhadas, dança/bailes, jogos, passeios...)
Estimulação da função cognitiva	- Aplicar conhecimentos gerais na resolução de exercícios de estimulação cognitiva; - Descrever situações reais de que tenham conhecimento ou em que tenha participado; - Interagir em grupos através de opiniões, transmissão de conhecimento ou esclarecimento de dúvidas.	Jogos de memória, atenção, concentração e criatividade; Terapias da reminiscência; Leitura de livros; Tertúlias temáticas; Clubes de escrita, informática, jardinagem interior, artesanato ou outros.

Ass. Bruno Soares
Le. Constância
JA

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Atividades
Incentivo às relações sociais • •	- Facilitar o aumento da autoestima e autonomia; - Interagir entre pares frequentadores da instituição (independentemente da valência), com a comunidade, com instituições públicas ou privadas; - Interagir com outros grupos geracionais (crianças, jovens/jovens adultos e adultos ativos)	Grupos de convívio inter e intra geracional Participação em atividades conjuntas externas à instituição

Calendarização

Mês	Dia	Atividades	Especificação
janeiro	11	Dia Internacional do Obrigado	Objetivo: agradecer a todos aqueles que fazem parte da vida das pessoas e que as ajudam e alegram, só por existirem. Há estudos que explicam os benefícios da gratidão para a saúde. A ideia é que, ao sentirem-se gratas, as pessoas tendem a pensar positivamente.
	18	Dia Internacional do Riso	O riso é um comportamento humano que traz bem-estar às pessoas. Os benefícios de rir: reduz o stress; queima calorias; melhora a qualidade do sono; fortalece zona abdominal; melhora a circulação sanguínea; melhora a respiração; melhora a digestão; fortalece o sistema imunológico; estimula a criatividade; facilita a criação de laços com outras pessoas.
fevereiro	13	Dia Mundial da Rádio	Foi neste dia que a United Nations Radio emitiu pela primeira vez, em 1946, um programa em simultâneo para um grupo de seis países. A rádio continua a ser o meio de comunicação social que atinge as maiores audiências, continuando a adaptar-se às novas tecnologias e a novos equipamentos, com a transmissão online via streaming, por exemplo.
	17	Carnaval	Também conhecido como Entrudo, é uma festa de origem pagã que se comemora sempre numa terça-feira. Do Carnaval até a Páscoa passam-se aproximadamente 40 dias, os quais a igreja recorda como o período em que Jesus esteve no deserto e foi tentado pelo demónio. Este é o tempo da Quaresma, que inicia na Quarta-feira de Cinzas, dia seguinte ao Carnaval.
março	06	Dia de Apreciação do Empregado	Foi celebrado pela primeira vez em 1995 nos Estados Unidos. Tradicionalmente na primeira sexta-feira de março, é uma data não oficial, de livre celebração, que foi ganhando adeptos pelo mundo ao longo dos anos. Objetivo: reconhecer o esforço, a dedicação e o trabalho dos colaboradores.
	20/21	Início da Primavera Dia da Árvore e da Poesia	É uma data importante para consciencializar sobre a importância das árvores e das florestas, quer na regulação do clima, produção de oxigénio, conservação da biodiversidade e também no bem-estar humano. A poesia é, por sua vez, uma ferramenta artística importante que permite ajudar na reflexão sobre a natureza e na importância da sua preservação, fazendo com que possamos compreender melhor a relação estreita entre o Homem e natureza.

Alfaria Hargreaves
Luiz Carvalho

	22	Dia Mundial da Água	A data visa alertar as populações e os governos para a urgente necessidade de preservação e poupança deste recurso natural tão valioso. A gestão dos recursos de água tem impacto em vários setores, nomeadamente na saúde, produção de alimentos, energia, abastecimento doméstico e sanitário, indústria e sustentabilidade ambiental.
abril	05	Páscoa	A Páscoa celebra a ressurreição de Jesus Cristo. Segundo a Bíblia, após a crucificação e morte de Cristo, recordada na Sexta-Feira Santa, Cristo ressuscitou ao terceiro dia (sexta-feira é o primeiro dia, sábado é o segundo e domingo é o terceiro). A data serve como momento de reflexão, em homenagem à vida e morte de Cristo, e de agradecimento e glorificação do seu sofrimento. A Páscoa é celebrada também pela reunião da família, sendo um momento de confraternização e de alegria.
	22	Dia Mundial da Terra	A data foi criada em 1970 pelo senador norte-americano Gaylord Nelson. Depois de verificar as consequências do desastre petrolífero ocorrido em 1969 em Santa Barbara, na Califórnia, o senador resolveu realizar um protesto contra a poluição da Terra.
	29	O Dia Mundial da Dança	A data foi criada em 1982 pelo Comité Internacional da Dança (CID) da UNESCO. A comemoração tem por base o dia de nascimento de Jean-Georges Noverre, que nasceu em 1727 e que foi um dos grandes nomes mundiais da dança.
	14	Dia da espiga	É o dia que comemora a Ascensão do Senhor, ou seja, o dia em que Jesus foi elevado aos céus. A data é comemorada 39 dias depois do Domingo de Páscoa. Se contarmos a partir do dia da Páscoa (inclusive) o dia da espiga é exatamente o 40.º e cai sempre numa quinta-feira, por isso, também é conhecida como a Quinta-feira da Ascensão.
maio	24	Dia Europeu dos Parques Naturais	A celebração deste dia, tem em vista divulgar a necessidade de proteger a biodiversidade em diversos espaços da Europa para a potenciar. Um parque natural é uma área protegida por lei com paisagens naturais, seminaturais e humanizadas, de interesse nacional. O objetivo do parque natural é conservar a fauna e a flora existentes para as gerações vindouras.
	28	Dia Internacional do Brincar	O "World Play Day" é um evento conhecido como Dia Internacional do Brincar ou Dia Mundial do Brincar que é celebrado em mais de 40 países do mundo, Portugal incluído. Este dia relembra que o brincar é um direito (artigo 31º da Convenção sobre os

			Direitos da Criança das Nações Unidas) e uma alegria essencial para pessoas de todas as idades. O brincar traz vantagens como diversão, educação, aumento da concentração, criatividade e convivência.
	---	Romaria do Espírito Santo	Acontece anualmente entre os meses de maio e junho, com eventos que incluem atividades religiosas e festivas, como fogueiras e concertos, como se verifica no cartaz oficial e nas publicações da página oficial da Comissão de Festas de Eiras. As festividades celebram o Divino Espírito Santo com animação de rua, petiscos e arraiais, organizados pela Comissão de Festas de Eiras.
junho	15	Dia Mundial do Vento	Neste dia convidam-se as pessoas a descobrirem o vento: do seu poder à sua importância, das suas possibilidades à sua tipologia. A efeméride foi criada pelo Conselho Global de Energia Eólica (Global Wind Energy Council - GWEC). Começou como uma data europeia em 2007, mas tornou-se numa data mundial em 2009.
	20	Dia do Amigo	A amizade comemora-se pelo mundo a 20 de julho e Portugal não é exceção. A origem da data remonta a 1969, data da chegada do homem à Lua, que demonstra a união dos homens para alcançar objetivos. Como tão importante que é, as datas de celebração da amizade multiplicam-se.
julho	04	Feriado Municipal – Festas da Rainha Santa	
	23	Dia do Alfaiate e da Modista	Estas profissões tradicionais consistem na criação de roupa de forma artesanal e exclusiva: à medida da pessoa e de acordo com as suas preferências. Os alfaiates e costureiras surgiram como profissões de destaque na sociedade, devendo estes profissionais acompanhar as modas e atualizar o seu leque de tecidos e de modelos para satisfação dos seus clientes. Apesar de serem das profissões mais antigas do mundo, elas encontram-se agora em vias de extinção, com a massificação das lojas de roupa e dos modelos disponíveis para compra.
agosto	11	Dia de Brincar na Areia	Todos os dias podem ser de brincar na areia, se uma pessoa quiser, mas existe uma data do ano em especial para isso: 11 de agosto! A data surgiu nos Estados Unidos da América, como <i>Play in the Sand Day</i> , mas rapidamente foi adotada noutros países do mundo.
	24	Dia do artista	Neste dia, também conhecido como Dia dos Artistas, estão de parabéns todos os artistas do mundo. São exemplos: o ator, o realizador, o poeta, o escritor, o pintor, o escultor, o compositor, o músico, o dançarino, o artesão, o fotógrafo, o desportista, entre tantos outros.

Alzina Mangueira
de Carvalho

			O artista é todo aquele que se expressa através da arte e que cultiva o sentimento do belo e da arte, sendo assim possível encontrar artistas em variados campos.
setembro	08	Dia Mundial da Fisioterapia	Este é um dia de sensibilização para o contributo do fisioterapeuta para a saúde e para a autonomia do ser humano. É também uma homenagem a todos os fisioterapeutas do mundo que diariamente ajudam as pessoas a superar problemas musculares e esqueléticos, assim como a recuperar de doenças. O fisioterapeuta é um profissional que desenvolve a capacidade física da pessoa, ajudando-a a mover-se e a viver melhor.
outubro	01	Dia Internacional do Idoso	Este dia foi instituído em 1991 pela ONU - Organização das Nações Unidas, e tem como objetivo sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento e da necessidade de proteger e cuidar a população mais idosa. A mensagem do dia do idoso é passar mais carinho aos idosos, muitas vezes esquecidos pela sociedade e pela família.
	07	Dia Nacional dos Castelos	Neste dia é possível visitar gratuitamente vários castelos portugueses e conhecer um pouco mais da história destes edifícios emblemáticos da história portuguesa. É uma oportunidade de ouro para conhecer os castelos de Portugal, com visitas orientadas que permitem conhecer os castelos portugueses a fundo. Além das visitas, ainda se recria a época medieval em alguns castelos de Portugal.
novembro	01	Dia de Pão por Deus	É no Dia de Todos os Santos que as crianças saem de manhã bem cedo às ruas em pequenos grupos e pedem "Pão por Deus" de porta em porta.
	13	Dia Mundial da Bondade	O que o Dia Mundial da Bondade quer reavivar no mundo é o sentido de bondade das pessoas. Um simples obrigado, um belo sorriso ou um gesto carinhoso são pequenas ações que podem fazer toda a diferença. Neste dia apela-se à paz nas pessoas, colocando-se de lado por 24 horas as diferenças religiosas, fronteiras e de raça. Com o celebrar da bondade durante um dia, espera-se que se plantem as raízes para se verificar a bondade durante o resto do ano.
	27	Aniversário da Sol Eiras	
dezembro	11	Dia Internacional da UNICEF	A UNICEF (United Nations Children's Fund - Fundo das Nações Unidas para a Infância) é um órgão da Organização das Nações Unidas (ONU) que tem como objetivo fomentar a defesa dos direitos das crianças e contribuir para o desenvolvimento destas. Ela rege-se pela Convenção sobre os Direitos da

		Criança, lutando por um mundo melhor para as crianças, que são o futuro da humanidade. Foi neste dia que se fundou este organismo, em 1946. Na sua origem esteve o desejo de ajudar as crianças europeias que sentiram na pele a crueldade da 2ª Guerra Mundial. Atualmente, a UNICEF está em 193 países e territórios do mundo, tendo a sua sede em Nova Iorque.
25	Natal	
31	Fim de Ano	

Notas Importantes:

Esta calendarização será a linha orientadora das atividades a decorrer, contudo temos de ter em consideração o seguinte:

- 1 – Poderão haver atividades aqui propostas que poderão não ser realizadas devido a fatores vários a analisar no momento. Nestes casos, bastará à equipa dinamizadora preencher o impresso de não cumprimento da atividade, na qual deverá constar o motivo pela qual a atividade foi eliminada, alterada (em termos de data) ou modificada (em termos de conteúdo);
- 2 – Em cada mês serão ainda contempladas como atividade:
 - os aniversários (utentes, colaboradores e dirigentes);
 - os ateliers temáticos que se preveem que tenham uma regularidade mínima de 1 x/mês (música, leitura, tertúlias, ginástica...);
 - Passeios ao exterior (praia, parques de diversão, visitas a monumentos);
 - Convívios interinstitucionais.

Assini Marques
Lu. Carvalho
J. H. S.

Notas Finais:

- Devido à não existência de uma animadora sócio cultural, cabe à diretora técnica da(s) valência(s) coordenar, orientar e supervisionar as atividades a realizar;
- As colaboradoras da instituição – independentemente da valência a que estão afetas – poderão colaborar na criação e realização das atividades, desde que a sua participação não coloque em causa o cumprimento das suas tarefas enquanto elemento da equipa;
- Cabe à direção da Sol Eiras facilitar recursos financeiros e materiais que facilitem a concretização das atividades propostas;
- Sempre que uma atividade requeira um investimento financeiro superior a 50€, a mesma deverá ser proposta à direção através de impresso próprio do qual deve constar a seguinte informação:
 - i) nome da atividade e data a realizar;
 - ii) descrição da atividade;
 - iii) nº de utentes envolvidos na atividade;
 - iv) recursos materiais necessários e quantidades;
 - v) estimativa do custo médio para aquisição dos materiais;
- As atividades serão sempre alvo de registo fotográfico, salvaguardando, contudo, a proteção de imagem de todas as pessoas que não permitam a sua divulgação;
- O relatório final do Plano de atividades deverá ser entregue à direção da instituição até 31 de janeiro do ano civil seguinte.

A presente proposta do Plano Anual de Atividades para 2026 será devidamente datada e assinada pela sua Diretora Técnica e entregue, em duplicado à Direção Executiva, para aprovação.

O Plano de Atividades só será considerado aprovado se e quando 1 dos exemplares for devidamente assinado, datado e carimbado pela Presidente da Direção da Sol Eiras.

Elaborado por Elsa Pinheiro, Diretora Técnica (OAS 04616) a 24/11/2025.



Aprovado por Lina Gomes, Presidente da Direção a 24/11/2025.