

**Plano de Atividades Anual de Animação Sociocultural**

**Resposta Social:** Centros de Convívios

(O Plano abrange o Centro de Convívio de Bencatel, Pardais e S. Romão)



*Zur*  
*J*  
*Bom J.*

**“Laços de Convívio”**

## Índice

<b>Introdução.....</b>	<b>3</b>
<b>Enquadramento Institucional .....</b>	<b>4</b>
<b>Centros de Convívio.....</b>	<b>5</b>
<b>Serviços Prestados e Atividades Desenvolvidas .....</b>	<b>6</b>
<b>Plano de Atividades.....</b>	<b>8</b>
<b>Animação Sociocultural.....</b>	<b>9</b>
<b>Atividades de Animação Sociocultural a desenvolver.....</b>	<b>10</b>
<b>Objetivos do Plano de Atividades .....</b>	<b>12</b>
<b>Objetivos Gerais .....</b>	<b>13</b>
<b>Objetivos Específicos .....</b>	<b>13</b>
<b>Indicadores de Avaliação do Plano de Atividades.....</b>	<b>14</b>
<b>Programação de Datas e Atividades Comemorativas .....</b>	<b>15</b>
<b>Conclusão .....</b>	<b>36</b>

*Zur*  
*[Signature]*  
*Bowling*

## Introdução

O Centro de Convívio da Cáritas Paroquial Nossa Senhora da Conceição apresenta o Plano de Atividades para o ano de 2026, subordinado ao tema “Laços de Convívio”. Este documento constitui um instrumento de planeamento e organização das atividades a desenvolver ao longo do ano, orientado para a promoção do envelhecimento ativo, do bem-estar e da integração social das pessoas idosas da comunidade que frequentam esta resposta social.

O Centro de Convívio assume-se como um espaço de encontro, partilha e participação, onde são dinamizadas atividades socioculturais, recreativas e culturais, desenvolvidas com a participação ativa dos beneficiários. Através destas iniciativas, pretende-se estimular a autonomia, promover relações interpessoais e Intergeracionais e contribuir para a valorização das experiências, saberes e capacidades das pessoas idosas.

O presente Plano de Atividades organiza e sistematiza o conjunto de ações a desenvolver ao longo do ano, assegurando a articulação entre os objetivos institucionais, as necessidades dos utentes e os princípios orientadores desta resposta social. Desta forma, pretende-se garantir uma intervenção estruturada, contínua e ajustada às características e expectativas dos participantes, sendo elaborado um diagnóstico dos seus interesses e preferências.

A programação contempla um conjunto diversificado de atividades de carácter social, cultural, recreativo e de estimulação, com especial enfoque na promoção da socialização, da autonomia, do bem-estar físico e emocional e da participação ativa na comunidade, contribuindo para a prevenção do isolamento social e para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas.

A implementação deste plano poderá ser ajustada ao longo do ano, tendo em consideração fatores internos, oportunidades de parceria com a comunidade e as necessidades identificadas junto dos utentes. Através de uma intervenção participativa e centrada na pessoa, pretende-se contribuir para a manutenção das pessoas idosas no seu meio habitual de vida, promovendo um envelhecimento saudável, digno e participativo.

Handwritten signature and initials in the right margin, including a large 'Z' at the top, a circular mark, and the name 'Bov.' at the bottom.

## Enquadramento Institucional

A Cáritas Paroquial de Nossa Senhora da Conceição de Vila Viçosa é uma pessoa jurídica canónica de natureza pública, instituída por decreto do Bispo da Diocese em 7 de junho de 1989, sujeita a direitos e obrigações segundo o Direito Canónico, com Estatutos aprovados pela autoridade eclesiástica. Desde a sua fundação, a Instituição tem como objetivo apoiar a população mais necessitada, assumindo, ao longo do tempo, um papel central na promoção social, na prevenção da dependência e no fortalecimento da autonomia pessoal, contribuindo para o bem-estar e desenvolvimento integral das comunidades que serve.

A Cáritas Paroquial de Nossa Senhora da Conceição tem como missão apoiar quem mais precisa, promovendo a superação e prevenção da dependência, reforçando a autonomia pessoal e incentivando um desenvolvimento solidário, integral e personalizado. Os valores que orientam a ação da Instituição sustentam-se na esperança, como fonte permanente de revitalização dos valores individuais e coletivos; na fé, que serve de base à manutenção e ao desenvolvimento desses valores; e na caridade, que se manifesta na partilha de bens e na promoção da verdadeira solidariedade.

A partir de 1995, com a implementação do Projeto de Luta Contra a Pobreza (1995-1997), a Cáritas conseguiu adquirir um edifício que passou a funcionar como sua sede. Nesse espaço, foi criado um Centro Comunitário, destinado a promover o desenvolvimento integrado da comunidade local, de forma participada e solidária. A dinâmica gerada por este Centro impulsionou uma significativa transformação em todas as atividades da Cáritas de Vila Viçosa, aumentando não apenas o número de utentes abrangidos, mas também diversificando as áreas de intervenção da Instituição.

A experiência adquirida com a criação do Centro Comunitário permitiu à Cáritas consolidar e expandir as suas respostas sociais, adaptando-se às necessidades da comunidade e reforçando o seu papel no apoio às populações mais vulneráveis. Atualmente, a Instituição oferece uma diversidade de serviços que abrangem diferentes faixas etárias e necessidades, destacando-se o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), a Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), a Creche, o ATL/Cáritas Brinca, os Centros de Convívio e o Atendimento e Acompanhamento Social, bem como a distribuição de alimentos nas escolas do concelho, em parceria com a autarquia.

21  
a  
F  
X  
Bous.

A Cáritas Paroquial de Vila Viçosa garante apoio social a aproximadamente 8 mil habitantes. Para estar mais próxima da comunidade, descentraliza os Centros de Convívio em Pardais, Bencatel e São Romão, assegurando a continuidade da intervenção.

Desta forma, a Instituição mantém-se dinâmica e relevante, desempenhando um papel crescente no combate à exclusão social e na promoção do bem-estar das populações mais vulneráveis.

### **Centros de Convívio**

No âmbito da sua missão e em consonância com os princípios, valores e áreas de intervenção anteriormente apresentados, a Cáritas Paroquial de Nossa Senhora da Conceição de Vila Viçosa desenvolve diversas respostas sociais orientadas para o apoio às populações mais vulneráveis. Entre estas, destacam-se os Centros de Convívio de Bencatel, Pardais e São Romão, que assumem um papel relevante no acompanhamento, apoio e promoção do bem-estar da população idosa da comunidade.

Enquanto resposta social direcionada para a promoção da qualidade de vida das pessoas idosas, os Centros de Convívio constituem espaços privilegiados de encontro, partilha e participação ativa, onde são dinamizadas atividades de carácter sociocultural, recreativo e ocupacional. Estas iniciativas visam estimular a participação social, reforçar as relações interpessoais e valorizar as experiências, saberes e capacidades dos seus utilizadores.

De acordo com a legislação constante no Guião Prático dos Apoios Sociais para Pessoas Idosas, do Instituto da Segurança Social, o Centro de Convívio é uma resposta social de apoio comunitário que visa promover o envelhecimento ativo, prevenir o isolamento social e potenciar a sociabilidade, destinando-se a pessoas idosas que, embora autónomas, procuram atividades de ocupação e convívio nos seus tempos livres.

Neste contexto, o presente Plano de Atividades constitui um instrumento orientador da intervenção a desenvolver no âmbito desta resposta social, permitindo planear, organizar e estruturar as ações e iniciativas a dinamizar ao longo do ano, de forma ajustada às necessidades e interesses dos utentes.

Os Centros de Convívio assumem, assim, um papel importante na promoção do envelhecimento ativo e na manutenção da integração das pessoas idosas na comunidade,

*Jur*  
*Q*  
*F*  
*X*  
*Boav's*

contribuindo para o reforço da sua autonomia, autoestima e bem-estar físico, psicológico e social. Através da dinamização de diversas atividades, pretende-se fomentar a participação ativa dos utilizadores, incentivar o convívio e promover momentos de partilha, aprendizagem e lazer.

A Cáritas Paroquial de Nossa Senhora da Conceição de Vila Viçosa dispõe atualmente de três Centros de Convívio, localizados nas localidades de São Romão, Pardais e Bencatel, sendo que dois destes equipamentos possuem acordo de cooperação com a Segurança Social.

Esta resposta social tem como principais objetivos prevenir situações de solidão e isolamento social, contribuindo para a promoção do convívio e da integração das pessoas idosas na comunidade. Pretende, igualmente, retardar ou evitar a institucionalização, favorecendo a permanência da pessoa idosa no seu meio habitual de vida.

Visa ainda proporcionar momentos de convívio e lazer através da dinamização de atividades ocupacionais diversificadas, promovendo o bem-estar biopsicossocial dos utilizadores. Paralelamente, procura contribuir para o reforço das redes de relações interpessoais, incentivando a partilha de experiências e o estabelecimento de novos vínculos sociais.

Por fim, pretende manter e desenvolver as capacidades físicas, cognitivas e sociais existentes, estimulando a participação ativa dos utentes, bem como criar novos interesses e oportunidades de aprendizagem, promovendo a aquisição de novos conhecimentos e um envelhecimento ativo e participativo.

### **Serviços Prestados e Atividades Desenvolvidas**

#### **Prestação de Serviços**

- Possibilidade de usufruir da sala de convívio da Instituição;
- Convívio semanal que inclui lanche;
- Formação/informação diversificada (saúde, cidadania, entre outros temas)
- Participação em atividades constantes do plano anual de atividades, elaborado de acordo com os interesses e expectativas dos beneficiários;

- Frequência de atividades semanais, como por exemplo ginástica, música, informática, entre outras.
- Apoio Social;

### Atividades

- O Centro de Convívio realiza ainda atividades ocupacionais de caráter sociocultural, recreativo e educativo, desenvolvidas em parceria com entidades concelhias, nomeadamente a Câmara Municipal e Juntas de Freguesia. Estas atividades podem ser dinamizadas no espaço físico do Centro ou em espaços exteriores.

### Objetivos

- Prestar os serviços de acordo com a legislação aplicável e as orientações da Segurança Social;
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos beneficiários;
- Promover o convívio, a sociabilização e o bem-estar biopsicossocial dos beneficiários.

### Instalações

<u>Convívio de Pardais</u>	<u>Convívio de S. Romão</u>	<u>Convívio de Bencatel</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala de Convívio</li> <li>• Cozinha</li> <li>• Instalações Sanitárias</li> <li>• Paço Exterior</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala de Convívio</li> <li>• Cozinha</li> <li>• Instalações Sanitárias</li> <li>Paço Exterior</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala de Convívio</li> <li>• Bar/Cozinha</li> <li>• Instalações Sanitárias</li> <li>• Sala Comum</li> </ul>

### Funcionamento

#### Convívio de Pardais

- Dias úteis: 14:00h às 18:00h

*Zu*  
*[Signature]*  
*[Signature]*  
*[Signature]*

- Regime aberto, permitindo aos utentes circular livremente dentro e fora das instalações.
- A responsabilidade da Instituição cessa assim que o utente deixar o Centro.

### **Convívio de São Romão**

- Dias úteis: 9:00h às 17:30h
- Regime aberto, permitindo aos utentes circular livremente dentro e fora das instalações.
- A responsabilidade da Instituição cessa assim que o utente deixar o Centro.

### **Convívio de Bencatel**

- Terças-feiras: 14:00h às 18:00h
- Regime aberto, permitindo aos utentes circular livremente dentro e fora das instalações.
- A responsabilidade da Instituição cessa assim que o utente deixar o Centro.

### **Quadro de Pessoal**

O quadro de pessoal encontra-se afixado nos estabelecimentos em local visível, contendo o número de recursos humanos, categoria profissional e respetivo vínculo, em conformidade com a legislação e normativos em vigor.

### **Resultados Esperados**

- Satisfação dos beneficiários;
- Qualidade do serviço prestado;
- Melhoria da qualidade de vida dos utentes

### **Plano de Atividades**

O Plano de Atividades constitui um instrumento fundamental de planeamento e organização da intervenção desenvolvida nos Centros de Convívio da Cáritas Paroquial de Nossa Senhora da Conceição de Vila Viçosa. Através deste documento, pretende-se estruturar e orientar o conjunto de iniciativas a dinamizar ao longo do ano, oferecendo uma resposta adequada às necessidades, interesses e expectativas dos utentes.

Handwritten signatures and initials in the top right corner, including a large signature that appears to be 'Zur' and another that looks like 'Bous'.

O tema do Plano, “**Laços de Convívio**”, norteia todas as atividades propostas, reforçando a socialização, a integração comunitária e o fortalecimento das relações interpessoais entre os participantes.

A definição das atividades assenta no conhecimento da realidade dos utentes, considerando a sua faixa etária, interesses, capacidades e preferências. Sempre que possível, procura-se envolver os próprios utentes no planeamento das iniciativas, incentivando a sua participação ativa e valorizando os seus contributos.

O Plano contempla um conjunto diversificado de iniciativas de carácter social, cultural, recreativo e ocupacional, procurando estimular diferentes dimensões do envelhecimento ativo, nomeadamente a participação social, o convívio, a estimulação cognitiva, o bem-estar físico e emocional, e o reforço da autoestima.

A implementação deste plano visa promover momentos de partilha, aprendizagem e lazer, contribuindo para a prevenção do isolamento social e para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas que frequentam os Centros de Convívio.

Importa ainda referir que o Plano de Atividades possui um carácter dinâmico e flexível, podendo ser ajustado ao longo do ano em função das necessidades identificadas, das sugestões dos utentes ou de oportunidades de colaboração com outras entidades da comunidade.

### **Animação Sociocultural**

A animação sociocultural assume um papel central na dinamização dos Centros de Convívio, constituindo um conjunto de práticas e estratégias que visam promover a participação ativa dos beneficiários, estimular as suas capacidades e proporcionar momentos de convívio, aprendizagem e bem-estar.

No contexto dos Centros de Convívio, a animação sociocultural tem como principal objetivo contribuir para um envelhecimento ativo e participativo, incentivando a integração social das pessoas idosas e valorizando os seus conhecimentos, experiências e competências.

*Handwritten notes and signatures:*  
Zu  
a)  
[Signature]  
[Signature]  
Bowj.

As atividades de animação são desenvolvidas de forma diversificada e adaptadas às características do grupo, procurando promover a estimulação física, cognitiva, emocional e social dos participantes. Através destas iniciativas pretende-se criar oportunidades de interação, reforçar os laços de amizade e promover o sentimento de pertença à comunidade.

A animação sociocultural privilegia metodologias participativas, incentivando o envolvimento dos utentes na preparação e realização das atividades. Desta forma, pretende-se reforçar a autonomia, a autoestima e o sentido de utilidade social das pessoas idosas.

Paralelamente, procura-se promover atividades que estimulem a criatividade, a memória, o movimento e a expressão pessoal, contribuindo para a manutenção das capacidades existentes e para a promoção do bem-estar global dos participantes.

### **Atividades de Animação Sociocultural a desenvolver**

No âmbito do Plano de Atividades para 2026, os **Centros de Convívio** da Cáritas Paroquial de Nossa Senhora da Conceição de Vila Viçosa propõem um conjunto diversificado de atividades de animação sociocultural, planeadas para estimular o envelhecimento ativo, a socialização e o bem-estar físico, emocional e cognitivo dos utentes. Estas atividades são organizadas de forma a respeitar as capacidades, interesses e preferências de cada participante, promovendo a participação ativa e a inclusão social.

As principais categorias de atividades incluem as seguintes tipologias:

- Atividades Lúdico-Recreativas
- Atividades Culturais
- Atividades Sociais
- Atividades Formativas/Intelectuais
- Atividades Quotidianas
- Atividades Desportivas
- Atividades Festivas e Comemorativas, relacionadas com datas comemorativas.

Descrição das Atividades:



**Atividades Lúdico-Recreativas** – Visam proporcionar momentos de lazer, descontração e prazer, promovendo o bem-estar emocional, a interação entre os utentes e a ocupação significativa do tempo livre.

**Atividades Culturais** – Têm como objetivo o contacto com manifestações culturais diversas, valorizando tradições, saberes, memórias e experiências de vida, bem como o acesso à cultura enquanto fator de enriquecimento pessoal e social.

**Atividades Sociais** – Promovem o convívio, a comunicação e o fortalecimento das relações interpessoais, incentivando a participação ativa dos utentes na vida dos Centros de Convívio e na comunidade envolvente.

**Atividades Formativas e Intelectuais** – Destinam-se à estimulação cognitiva, ao desenvolvimento intelectual e à manutenção das capacidades mentais, através de atividades adaptadas às competências e interesses dos participantes.

**Atividades Quotidianas** – Envolvem os utentes em tarefas do dia a dia, promovendo a autonomia, o sentimento de utilidade, a responsabilidade e a valorização do saber-fazer individual.

**Atividades Desportivas** – Contribuem para a manutenção da mobilidade, da coordenação motora e da condição física, sendo sempre adaptadas às capacidades funcionais e ao estado de saúde dos participantes.

**Atividades Festivas e Comemorativas** – Incluem a celebração de datas festivas e dias comemorativos, promovendo momentos de partilha, alegria, convívio e reforço do sentimento de pertença à comunidade.

Todos os utentes beneficiam de oportunidades de realização pessoal, sendo fundamental que as atividades propostas sejam heterogéneas e alinhadas com os interesses individuais. Embora a população idosa partilhe algumas características comuns, cada participante possui uma história de vida singular, experiências e preferências próprias.

É, portanto, essencial que o Plano de Atividades aposte em iniciativas que promovam um envelhecimento ativo, considerando as necessidades biopsicossociais dos beneficiários. A diversidade das atividades garante que diferentes domínios – cognitivo, físico, social e

*Zu*  
*37*  
*J*  
*Bow*

emocional – sejam estimulados, promovendo o bem-estar, a autonomia e a inclusão social.

### **Objetivos do Plano de Atividades**

A dinamização das atividades nos Centros de Convívio tem como principal objetivo promover o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas idosas que frequentam esta resposta social, incentivando a participação ativa na comunidade e prevenindo situações de isolamento social.

Pretende-se assegurar um acompanhamento adequado às necessidades dos utentes, promovendo estratégias que facilitem um processo de envelhecimento ativo, através da estimulação cognitiva, física e social.

Desta forma, tendo a animação sociocultural como principal ferramenta de intervenção, pretende-se prevenir e retardar algumas das dificuldades características desta faixa etária, bem como valorizar e incentivar as potencialidades de cada utente, contribuindo para o seu bem-estar psicológico e social.

#### Objetivo Estratégico

- Proporcionar aos utentes atividades que contribuam para o seu bem-estar, diminuindo os períodos de isolamento/solidão.

#### Objetivo Específico

- Realizar 90% das atividades programadas no plano anual de atividades

#### Estratégia

- Realização de atividades alusivas a épocas festivas e dias temáticos; Realização de atividades de lazer.

*Zur*  
*(S)*  
*J*  
*4*  
*(Sow)*

Zu  
D  
Bow,

## Objetivos Gerais

Os objetivos gerais do presente Plano de Atividades orientam a intervenção desenvolvida nos Centros de Convívio, procurando promover o bem-estar, a participação e a qualidade de vida das pessoas idosas que frequentam esta resposta social. Neste sentido, as atividades planeadas visam estimular diferentes dimensões do envelhecimento ativo, contribuindo para a manutenção das capacidades físicas, cognitivas e sociais dos utentes, bem como para o fortalecimento das relações interpessoais e da integração na comunidade.

### Principais objetivos gerais

- Promover a saúde e o bem-estar físico e mental dos beneficiários;
- Potenciar as competências, saberes e cultura do idoso aumentando a sua autoestima e autoconfiança;
- Encarar o envelhecimento como um processo saudável, ativo e natural;
- Incentivar a sociabilização e a partilha de experiências entre os utentes;
- Prevenir a solidão e o isolamento;
- Aumentar a motivação dos utentes para a participação ativa no ambiente que os rodeia;
- Favorecer o clima relacional satisfatório entre os utentes, potenciando a empatia, o respeito mútuo e a entreatajuda;
- Promover a convivência, participação e integração dos indivíduos na comunidade;
- Contribuir para a estabilização ou retardamento do processo do envelhecimento;
- Potenciar e desenvolver diversas atividades de forma coordenada e objetiva;

## Objetivos Específicos

Os objetivos específicos do presente Plano de Atividades procuram concretizar os objetivos gerais definidos, orientando a dinamização das atividades desenvolvidas nos Centros de Convívio. Através destes pretende-se promover a participação ativa dos utentes, estimular as suas capacidades e proporcionar momentos de convívio, aprendizagem e bem-estar.

*Handwritten signatures and initials, including the name 'BOW'.*

Assim, pretende-se:

- Promover hábitos e saberes locais através das atividades propostas;
- Estimular a memória através de atividades e expressões artísticas;
- Incentivar a participação em jogos e atividades que promovam a motricidade humana;
- Promover uma aprendizagem transversal, ao nível cognitivo, afetivo, sensorial e motor;
- Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação;
- Incentivar a entreatuda e o espírito de parceria entre os utentes;
- Promover momentos de animação, convívio e socialização;
- Divulgar conhecimentos, artes e saberes;
- Promover a mobilidade, a destreza manual e o desenvolvimento da capacidade de expressão;
- Proporcionar atividades que permitam ocupar o tempo de lazer de forma produtiva e gratificante.

### **Indicadores de Avaliação do Plano de Atividades**

A avaliação do Plano de Atividades nos Centros de Convívio centra-se na análise da participação, interesse e satisfação dos utentes, assim como na reflexão da equipa técnica sobre a adequação e o impacto das atividades desenvolvidas, garantindo a promoção do envelhecimento ativo e do bem-estar físico, cognitivo, emocional e social dos participantes.

O plano apresenta uma calendarização prevista de janeiro a dezembro de 2026, podendo ser sujeito a alterações ao longo do ano, em função da implementação de novas atividades ou programas, incluindo aqueles decorrentes de parcerias estabelecidas com entidades da comunidade, formais ou informais.

### **Programação de Datas e Atividades Comemorativas**

Ao longo do ano, são assinaladas diversas datas comemorativas, culturais e tradicionais, que constituem momentos privilegiados de convívio, partilha e participação para os beneficiários dos Centros de Convívio. Estas celebrações permitem dinamizar atividades lúdicas e recreativas, promover a interação entre os participantes e valorizar as tradições e costumes da comunidade.

A programação destas atividades pretende proporcionar momentos de animação, fortalecer os laços sociais entre os utentes e estimular a sua participação ativa nas iniciativas promovidas pela instituição.

As datas comemorativas serão assinaladas através de diferentes atividades, que poderão incluir momentos de convívio, atividades lúdicas, trabalhos manuais, sessões temáticas, música, entre outras iniciativas adequadas aos interesses e capacidades dos participantes.

Posteriormente, segue-se a tabela de Atividades:

*Lu*  
*Q*  
*J*  
*Bowj*

Mês	Dia	Designação	Atividade	Objetivo Geral	Responsáveis	Local	Recursos		Centros de Convívio		
							Materiais	Humanos	Bencatel	Pardais	S. Romão
Durante o Ano	Datas variáveis	Aniversários dos beneficiários	Cantar os parabéns; Entrega de lembrança simbólica.	Promover o bem-estar biopsicossocial; Reforçar a autoestima, o sentimento de pertença e os laços sociais.	Técnica de Animação	Sala de Convívio	Bolo de Aniversário, velas, isqueiro, lembrança	Beneficiários, Técnica de Animação.	X	X	X
Janeiro	6.01.2026 (ou data a definir)	Dia de Reis	Confecção de Bolo Rei	Promover a tradição cultural; Estimular a participação ativa e o convívio entre os beneficiários	Técnica de Animação	Cozinha	Farinha, ovos, açúcar, fruta cristalizada fermento, utensílios de cozinha	Beneficiários, Técnica de Animação.	X	X	X

  
 16  


				Elaboração e realização de fichas cognitivas alusivas ao Dia de Reis	Estimular as funções cognitivas (memória, atenção e linguagem); Promover a participação ativa.	Técnica de Animação	Sala de estar	Fichas impressas, canetas, lápis e borrachas.	Beneficiários , Técnica de Animação	X	X	X
21/01/2026 (ou data a definir)	Dia Mundial da Religião	Elaboração de terços e dezenas	Promover a espiritualidade e o bem-estar emocional; Estimular a motricidade fina e a concentração.	Técnica de Animação	Sala de estar	Contas, fio, linha, tesouras, cruces, tecidos, agulhas.	Beneficiários , Técnica de Animação	X	X	X	X	X


29/01/2026 (ou data a definir)	Dia Mundial do Puzzle	Construir puzzle personalizado (Fotografia dos beneficiários em grupo)	Estimular as funções cognitivas; Promover o trabalho em equipa, o convívio e o sentimento de pertença ao grupo.	Técnica de Animação	Sala de estar	Puzzle personalizado (com fotografia em grupo, mesa de apoio	Beneficiários , Técnica de Animação	X	X	X
5/02/2016 (ou data a definir)	Dia Mundial da Nutella	Confeção de crepes com nutella	Promover o convívio e a participação ativa; Estimular a autonomia nas atividades da vida diária; Proporcionar momentos de prazer e bem-estar	Técnica de Animação	Cozinha	Farinha, ovos, leite, Nutella, óleo/manteiga, utensílios de cozinha (frigideira, tigelas, colheres).	Beneficiários , Técnica de Animação	X	X	X

Fevereiro

*Handwritten signature and initials*

Data a definir	Comemoração do Carnaval	Confeção de fritos tradicionais	Preservar e valorizar as tradições culturais; promover o convívio e a partilha; estimular a autonomia nas atividades do quotidiano	Técnica de Animação	Cozinha	A definir (conforme as tradições das próprias freguesias)	Beneficiários , Técnica de Animação	X	X	X
Data a definir	Passoio – Feira de Los Mayores (Badajoz, Espanha)	Visita à Feira de Los Mayores; participação em atividades culturais, recreativas e de convívio destinadas a idosos	Promover a socialização e o convívio; Proporcionar experiências culturais e recreativas; Estimular a autonomia e a mobilidade dos beneficiários	Técnica de Animação e Diretora Técnica	Badajoz, Espanha	Autocarro, alimentaçã o e águas, material de higiene e primeiros socorros.	Beneficiários , Técnica de Animação, Diretora Técnica, Motorista, colaboradora	X	X	X

19

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

8/03/2026 (ou data a definir)		Dia Internacional da Mulher	Elaboração de Flores	Valorizar e celebrar a importância das mulheres; estimular a criatividade, motricidade fina e a autoestima; promover o convívio entre os beneficiários	Técnica de Animação	Sala de Convívio	Linhas, agulhas, madeiras, cera, paus de gelado, tintas, pinceis, arame, botões.	Beneficiários , Técnica de Animação	X	X	X
Março			Lanche/Almoço Convívio (conforme combinado) e entrega de flor	Promover o convívio e reforçar os laços sociais.	Técnica de Animação	Sala de Convívio	Utensílios de cozinha, alimentos/ refeições	Beneficiários , Técnica de Animação, Diretora Técnica, Cozinheira	X	X	X
			Elaboração de Trabalhos manuais alusivos á Páscoa	Promover a criatividade, motricidade.	Técnica de Animação	Sala de Convívio	Feltros, agulhas, colas, frascos, tecidos.	Beneficiários , Técnica de Animação	X	X	X
A definir ...											

  
 20  
  
 Bow J.

Abril									
A definir...	Páscoa	Confeção de Bolos alusivos à Páscoa	Promover a tradição cultural; Estimular a participação ativa e o convívio entre os beneficiários	Técnica de Animação	Sala de Convívio	A definir	Beneficiários , Técnica de Animação	X	
1.04.2026	Páscoa	Exposição/Mercado de Páscoa	Promover a integração comunitária; Valorizar e divulgar os trabalhos realizados pelos beneficiários; Estimular a participação ativa e o sentido de pertença	Técnica de Animação / Junta de Freguesia de Pardais	Salão cultural e Recreativo de Pardais	Trabalhos manuais, doces, raspadinhas , sorteio de cabaz.	Beneficiários , Técnica de Animação, comunidade	X	
2.04.2026				Técnica de Animação	Em frente à Junta de Freguesia de Bencatel	Trabalhos manuais, doces, raspadinhas		X	

21  




13/05/2026 (ou data a definir)	Dia de Nossa Sra. de Fátima	Visualização do Filme (Fátima)	Promover a valorização cultural e religiosa; Estimular a partilha de experiências e memórias	Técnica de Animação	Sala de Convívio	Retroprojektor, computador, colunas.	Beneficiários , Técnica de Animação.	X	X	X
14/05/2026	Quinta Feira da Ascensão  - Dia da Espiga	Comemorar o Dia da Espiga com os utentes da Resposta Social: ERPI  - Arranjo do Dia da Espiga + almoço/Lanche	Promover a preservação das tradições culturais; Estimular o convívio intergeracional e institucional;	Técnica de Animação	A definir	Materiais Naturais (para a realização dos ramos); Alimentos	Beneficiários , Técnica de Animação, colaboradora s.			X
23/05/2026 e 24/05/2026	Feira de Santa Ana	Participação do Centro de Convívio na III Feira de Santa Ana	Promover a integração comunitária e a visibilidade da instituição; Valorizar e divulgar os trabalhos	Técnica de Animação e Diretora Técnica	Praceta José Augusto Rosado	Trabalhos manuais, Lona Caritas, Mantas.	Beneficiários , Técnica de Animação,	X		

Junho	29/05/2026, 30/05/2026,3 1/05/2026	Feira do Artesanato e Gastronomia	Participação do Centro de Convívio na Feira do Artesanato e Gastronomia	Promover a integração comunitária e a visibilidade da instituição; Valorizar e divulgar os trabalhos.	Técnica de Animação	Perto do Mercado	Trabalhos manuais, Lona Caritas, Mantas.	Beneficiários , Técnica de Animação, colaboradora s			X
	Durante o mês de Junho	Santos Populares	Elaboração de Trabalhos Manuais alusivos aos Santos Populares	Promover a preservação das tradições culturais; Estimular a criatividade e a motricidade fina	Técnica de Animação	Sala de Convívio	A definir	Beneficiários , Técnica de Animação,	X	X	X
	Durante o mês de Junho	Santos Populares	Deslocação à ERPI para assistir às marchas populares	Promover o convívio; Participar em atividades culturais; Estimular o bem- estar e a socialização	Técnica de Animação	ERPI	Carrinha	Beneficiários, Técnica de Animação, colaboradoras, Enfermeiro, utentes, marchantes, Diretora T.			X

24

  
 Louy.



10/07/2026 (ou data a definir)	Dia Mundial da Pizza	Confeção de Pizzas	Promover a participação ativa dos beneficiários; Estimular a autonomia e a motricidade; Incentivar o convívio e o trabalho em grupo	Técnica de Animação	Sala de Convívio	A definir	Beneficiários , Técnica de Animação	X	
Durante o mês de Julho	Passeio de Verão	Almoço ao ar Livre	Promover o convívio e o bem-estar dos beneficiários; Proporcionar momentos de lazer; Estimular a sociabilização e a qualidade de vida.	Técnica de Animação	Monte da Faia	A definir	Beneficiários , Técnica de Animação, Diretora Técnica	X	



*Bois.*

26

*26*

*[Signature]*

Agosto	Durante o mês de Agosto	Passeio de Verão	Ida á Praia Fluvial de Montejuntos	Promover o convívio e o bem-estar dos beneficiários; Proporcionar momentos de lazer e contacto com a natureza;	Técnica de Animação	Montejuntos	Carrinha, Lanche, chapéus, águas, protetor solar	Beneficiários , Técnica de Animação, Diretora Técnica	X		
	A definir ...	Passeio	Ida ás Ruas Floridas	Promover o convívio, a participação comunitária e o contacto com uma tradição cultural do concelho de Redondo, Estimular a socialização, o enriquecimento cultural e a valorização do património local.	Técnica de Animação e Diretora Técnica	Redondo	Carrinha	Beneficiários , Técnica de Animação, Diretora Técnica	X	X	X

  
 27  


Setembro										
21/09/2026 (ou data a definir)	Dia Internacional da Paz	Elaboração de Trabalho Manual	Promover a reflexão sobre a importância da paz, da tolerância e da convivência harmoniosa; Estimular a criatividade	Técnica de Animação	Sala de Convívio	A definir	Beneficiários , Técnica de Animação	X	X	X
21/09/2026 (ou data a definir)	Dia Mundial da Doença de Alzheimer	Sessão de Esclarecimento sobre o Tema Visualização de Curta metragem	Sensibilizar os beneficiários para a problemática da Doença de Alzheimer, promovendo a compreensão da doença, a partilha de informação e a consciencialização	Técnica de Animação	Sala de Convívio	A definir	Beneficiários , Técnica de Animação, Técnica especializada	X	X	X

  
 28

1/10/2026 (ou data a definir)		Dia Internacional da Pessoa Idosa	Entrega de Lembrança Simbólica	Promover o reconhecimento e valorização da pessoa idosa	Técnica de Animação	Sala de Convívio	Papel decorativo, doces, fitas.	Beneficiários, Técnica de Animação, Diretora Técnica, colaboradoras	X	X	X
Outubro			Evento com as Instituições do Município	Promover a valorização da pessoa idosa; Incentivar o convívio, a socialização e o reconhecimento do papel dos idosos na comunidade local	Técnica de Animação, Diretora Técnica	A definir	Carrinha	Beneficiários, Técnica de Animação, Diretora Técnica	X	X	X

29  
Bow J. 

	16/10/2026 (ou data a definir)	Dia Mundial do Pão	Confeção de Pão com chouriço Caseiro	Valorizar tradições gastronómicas; Estimular a autonomia, o trabalho em grupo e a partilha de experiências.	Técnica de Animação	Monte da Faia	A definir	Beneficiários , Técnica de Animação,			X
Novembro	11/11/2026 (ou data a definir)	S. Martinho	Exposição/Mercado de S. Martinho	Promover o convívio e a interação com a comunidade;  Valorizar tradições culturais	Técnica de Animação	Em frente à Junta de Freguesia  Salão cultural e Recreativo de Pardais	Trabalhos manuais, doces, bolos, manta, lona da caritas, mesas, cadeiras	Beneficiários , Técnica de Animação, Comunidade, Diretora Técnica	X	X	


30  
  


11/11/2026 (ou data a definir)	S. Martinho	Lanche Convívio	Promover o convívio e a socialização; Valorizar tradições associadas ao S. Martinho	Técnica de Animação	Sala de Convívio	A definir	Beneficiários , Técnica de Animação, Diretora Técnica, Cozinheiras	X	X	X
Data a definir (ou data a definir)	S. Martinho	Visita à Festa do Vinho e da Vinha	Promover o convívio e a participação em eventos culturais locais; Estimulando a socialização, o lazer e o enriquecimento cultural.	Técnica de Animação	Borba	Autocarro da CMVV, lanche.	Beneficiários , Técnica de Animação, Diretora Técnica, Cozinheiras	X	X	X

*Lowy*

*[Handwritten signature]*

28/11/2026	-----	Feira de Santa Catarina – á moda Antiga Stand (Exposição de trabalhos e iguarias confeccionadas no próprio convívio)	Promover a participação ativa dos beneficiários na comunidade; Valorizar os trabalhos realizados e as tradições gastronómicas; Incentivar a socialização, a autoestima e o sentido de pertença.	Técnica de Animação	Em frente à Igreja	Trabalhos manuais, doces, bolos, manta, lona da caritas, mesas, cadeiras.	Beneficiários , Técnica de Animação, Diretora T.	X	
------------	-------	---	---	---------------------	--------------------	---	--	---	--

  
 32  
  


Dezembro	
4/12/2026 (ou data a definir)	<p><b>Dia da Bolacha</b></p> <p>Confeção de bolo de bolacha</p> <p>Promover o convívio e a participação ativa; estimular a autonomia, a partilha de saberes culinários e o trabalho em grupo</p> <p>Técnica de Animação</p> <p>Sala de Convívio</p> <p>Bolachas, café, margarina, açúcar.</p> <p>Beneficiários , Técnica de Animação.</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p>
Durante o mês	<p><b>Natal</b></p> <p>Elaboração de Trabalhos Manuais Alusivos ao Natal</p> <p>Promover a criatividade; Valorizar o espírito natalício, o convívio, a partilha e o reforço de laços sociais.</p> <p>Técnica de Animação</p> <p>Sala de Convívio</p> <p>A definir</p> <p>Beneficiários , Técnica de Animação</p> <p>X</p> <p>X</p> <p>X</p>

33

*Bow*

*[Signature]*

*[Signature]*

Durante o mês	Natal	Exposição/Mercado de Natal Stand (Exposição de trabalhos e iguarias confeccionadas no próprio convívio)	Promover a participação; Valorizar os trabalhos realizados e as tradições natalícias, Incentivando o convívio, a socialização e o sentido de pertença	Técnica de Animação	Salão cultural e Recreativo de Pardais	Trabalhos manuais, filhoses manta, lona da caritas, mesas, cadeiras.	Beneficiários , Técnica de Animação, Diretora Técnica, comunidade.	X	
14/12/2026	Natal	Participação no Presépio ao Vivo Stand (Exposição de trabalhos)	Promover a participação ativa, Valorizar os trabalhos realizados e as tradições natalícias; Incentivar o convívio, a socialização.	Técnica de Animação	Praceta José Augusto Rosado	Trabalhos manuais, filhoses manta, lona da caritas, mesas.	Beneficiários , Técnica de Animação, Diretora Técnica, comunidade	X	

34

Bow J.

*[Handwritten signature]*

Durante o mês	Natal	Lanche/Almoço Convívio e entrega de lembrança simbólica	Promover o convívio e a partilha; Reforçando o espírito natalício, os laços sociais.	Técnica de Animação	Sala de Convívio	A definir...	Beneficiários , Técnica de Animação, Diretora Técnica.	X	X	X
---------------	-------	--	---	---------------------	------------------	--------------	--	---	---	---

O Plano de Atividades, ainda que previamente definido, poderá, ao longo do ano civil, ser objeto de ajustamentos decorrentes de circunstâncias não previstas, bem como da introdução de novas atividades, sempre que a responsável pela dinamização das mesmas considere pertinente no âmbito da sua intervenção técnica.

Estas alterações serão efetuadas em conformidade com as necessidades identificadas e com as preferências dos beneficiários, garantindo a adequação contínua das respostas sociais desenvolvidas.

A execução das atividades poderá ser condicionada por fatores externos, nomeadamente condições meteorológicas, disponibilidade e predisposição dos beneficiários, bem como outras ocorrências imprevistas que possam surgir.

As atividades poderão contar com a participação e colaboração da Direção, da equipa técnica e das colaboradoras sempre que se revele necessário, promovendo-se a articulação institucional, a cooperação multidisciplinar e o espírito de entreajuda.

35

How J.

2017

## Conclusão

O presente Plano de Atividades dos Centros de Convívio da Cáritas Paroquial de Nossa Senhora da Conceição de Vila Viçosa, referente ao ano de 2026, constitui um instrumento estruturante da intervenção sociocultural desenvolvida junto da população idosa, refletindo o compromisso da Instituição com a promoção do envelhecimento ativo, da inclusão social e da melhoria contínua da qualidade de vida dos seus beneficiários.

A sua conceção assenta numa abordagem centrada na pessoa, valorizando as capacidades, experiências e expectativas dos utentes, bem como a sua participação ativa na definição e dinamização das atividades. A diversidade de iniciativas previstas visa responder de forma ajustada às diferentes dimensões do bem-estar, promovendo o convívio, a ocupação saudável dos tempos livres, a estimulação cognitiva, física e emocional, e o reforço das relações interpessoais e comunitárias.

Este plano reflete ainda a importância da articulação entre a equipa técnica, a Direção, as colaboradoras e a comunidade envolvente, potenciando dinâmicas de cooperação e parceria que enriquecem a intervenção e reforçam o impacto das atividades desenvolvidas.

Importa salientar que a execução do Plano de Atividades assume um carácter flexível e dinâmico, podendo ser ajustada ao longo do ano em função das necessidades identificadas, das condições envolventes e das oportunidades de melhoria que venham a surgir, garantindo sempre a adequação das respostas sociais às realidades dos beneficiários.

Desta forma, reafirma-se o compromisso da Instituição com a promoção de um envelhecimento digno, ativo e participativo, contribuindo para a valorização da pessoa idosa e para o fortalecimento dos laços de convivência e solidariedade na comunidade.

*Handwritten signature and initials:*  
Zur  
J  
K  
Bow J.

Aprovado	Não Aprovado	Data
X		04/05/2026

A Comissão

Luiz Diniz  
Jose Carlos Gomes Matos  
 Rui Manuel Luis Paul  
João Paulo Gomes  
 Rui Lopes Chico Paulo