



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026

IMP

RS: ERPI, SAD e CD

Página 1 de 44



“Dar vida aos anos, não anos à vida”

(Abraham Lincoln)



Estrutura Residencial para Pessoas Idosas – Centro de Dia – Serviço de Apoio Domiciliário – Centro Social Paroquial de Baçal

NIF: 503521213 - Largo do Feitçal n.º 2, 5300-432 – BAÇAL – Telefone: 273 328 644 – Telemóvel: 966637454



As pessoas, ao longo do seu ciclo de vida

Possuem consideráveis reservas de recursos e aptidões que podem ser ativadas através de um enquadramento adequado.

(Carlos Sequeira-2010)



Envelhecimento é um processo ativo de contínua mudança e de oportunidades de desenvolvimento pessoal. (Carlos Sequeira – 2010)

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026	IMP
		RS: ERPI, SAD e CD
		Página 3 de 44

Terapias a implementar

Terapia de orientação para a realidade

- ✓ Apresentação repetida e estruturada de informações que promovam a orientação da pessoa com demência para o presente;
- ✓ Toda a interação baseia-se em informação orientada, são fornecidas ajudas e oportunidades de maximizar a independência e encorajar uma vida normal, tanto quanto possível;
- ✓ É um processo contínuo que estrutura e adapta o ambiente físico e ambiental;
- ✓ Atitude do profissional deve respeitar a preservação individual da dignidade, auto-respeito, escolha e independência por parte da pessoa mais velha.

Técnicas:

- ✓ Calendário: em sala; atualizado diariamente;
- ✓ Relógio;
- ✓ Jornal diário: seleção e discussão das principais notícias no dia, afixar notícia do dia, jornal da semana;
- ✓ Atividades do dia: apresentação de plano em painel/quadro de parede;
- ✓ Informação continuada ao longo da vida: aprendizagem de informação pessoal, uso de um diário, fotos, cartas, bilhetes;



Terapia da validação:

- ✓ Baseia-se na aceitação da realidade experienciada pela pessoa, sem julgar ou criticar e valida, essencialmente, as emoções e sentimentos;
- ✓ O objetivo é reduzir a tensão, com enfoque na expressão emocional vivenciada, independentemente de estar ligada à realidade ou não, e corresponda ou não à dimensão temporal atual;
- ✓ Tem um forte pendor humanista, com respeito pela pessoa, pela sua individualidade, dando sentido ao seu comportamento e preservando a sua dignidade;
- ✓ Todas as pessoas são únicas e devem ser tratados como indivíduos;
- ✓ Todas as pessoas têm valor, mesmo quando muito confusas;
- ✓ Existe capacidade de sentir, apesar da desorientação e confusão;
- ✓ O comportamento das pessoas com demência, não é apenas o resultado da doença, mas também das alterações físicas, sociais e psicológicas que ocorrem ou ocorreram ao longo da vida; (ver a pessoa como um todo);
- ✓ As pessoas mais velhas não podem ser forçadas a alterar o seu comportamento;

Forma de comunicar:

- ✓ “Entrar” na realidade do utente (diferente de mentir);
- ✓ Aceitar os valores, crenças e a realidade da pessoa com demência;
- ✓ Atribuir significado à sua realidade e experiências;
- ✓ Pelo reconhecimento e empatia é possível construir uma relação de confiança e de segurança;



Terapia da Reminiscência:

- ✓ Colocar o idoso perante a revisão da sua vida, recordar os acontecimentos da sua vida revivendo as memórias;
- ✓ Recorrer a diferentes materiais e acessórios (fotos, objetos, música...);
- ✓ Facilitar o vivenciar de emoções positivas;
- ✓ Focar-se na partilha e discussão de atividades, experiências ou eventos do passado;
- ✓ Permitir estabelecer a ponte entre o passado e presente;
- ✓ Tem efeitos terapêuticos a nível cognitivo e emocional.

Técnicas:

- ✓ Partilha e discussão de atividades, experiências ou eventos do passado;
- ✓ Recurso a pistas significativas, fotografias, objetos, músicas, filmes, livros; alimentos, imagens, álbuns, revistas e programas de rádio antigos;

Abordagens:

- ✓ Há uma grande variedade de formatos e temas sobre TR;
- ✓ Grupos terapêuticos, uma vez por semana, em sessões de 30/60 min;
- ✓ Sessões com familiares /cuidadores para aprendizagem das técnicas de reminiscência.

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026	IMP
		RS: ERPI, SAD e CD
		Página 6 de 44

Psicomotricidade:

Esquema da sessão

1. Aquecimento: mobilização de todas as articulações /grandes grupos musculares;
2. Dinâmica de grupo: dança, atividades de expressão corporal, ritmo, exercícios de lateralidade;
3. Relaxamento: exercícios físicos e mentais que facilitam ou induzem o relaxamento global.

Musicoterapia:

- ✓ Utilizar a música ou elementos musicais (som, ritmo, melodia e harmonia) como meio de promover e facilitar a comunicação, relação (expressão afetiva) aprendizagem, mobilização, a redução da ansiedade;
- ✓ Nos pacientes com demência, os objetivos incluem estimular a interação social, diminuir a agitação e lidar com problemas emocionais;
- ✓ Técnicas: A música é utilizada de forma ativa (improvisar, recriar, compor, usar instrumentos musicais) ou recetiva (dançar, mover, cantar, ouvir, ritmar).



Aromaterapia

- ✓ Utilização de óleos essenciais, referidos como tendo um efeito calmante, para promover o relaxamento, o sono, o alívio da dor e a diminuição dos sintomas depressivos;
- ✓ Terapia “alternativa” mais divulgada nos serviços de saúde britânicos e a mais aplicada a pacientes com demência, sobretudo quando as capacidades de comunicação estão gravemente comprometidas;
- ✓ Técnicas: os óleos são utilizados na água do banho, em massagens ou evaporados.

Massagem e Toque:

- ✓ Visão tradicionalista: toque e massagem visto como formas de conhecimento táctil, associados a um plano de interação restrito e com pouca utilização nas instituições ou profissionalmente;
- ✓ Técnicas não dispendiosas de baixo risco e relativamente eficazes no controlo do comportamento ansioso e bem-estar emocional;
- ✓ Importantes na comunicação diária.



Expressão pelas artes:

- Técnicas;
- Pintura;
- Colagem;
- Fotografia;
- Modelagem;
- Expressão corporal;
- Escrita criativa;
- Fantoques;
- Dramatização.

Estimulação Multissensorial:

- Musicoterapia;
- Arte-terapia;
- Aromaterapia;
- Massagem e toque

Expressão pelas artes:

- Nas intervenções não deve haver pressão para começar;
- São utilizadas técnicas bidimensionais e tridimensionais, pintura, desenho, colagem, modelagem;
- No final reservar um tempo para se falar das suas produções individuais;
- As pessoas com demência por vezes esquecem-se das imagens que produziram, mas quando a redescobrem conseguem muitas vezes identificá-las;

MÊS: JANEIRO

Data	Atividades	Objetivos	Intervenientes	Recursos Humanos	Materiais/Espaço	Local
Terça-feira e Quinta-feira	Gerontomotricidade; Treinos funcionais; Treinos de mobilidade articular; Treinos de equilíbrio	Promover a funcionalidade para obter maior independência na realização das suas ABVD. Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e de Centro de Dia.	2 Técnicos	Sala de estar/Jardim Bolas; elásticos; barras, pesos; cadeiras; cones;etc	C. S. P. Baçal
Sexta-feira Quinzenalmente	Atelier de Culinária	Memória semântica; Memória operacional; Funções executivas; Agnosias; Linguagem; Bem-estar.	Residentes da ERPI e de Centro de Dia.	1 Técnico	Sala de refeições e cozinha.	C. S. P. Baçal
06/01	Dia de Reis	Promover o convívio entre os residentes; Memória sensorial; Memória semântica;	Residentes da ERPI, Centro de Dia e SAD	Todos os colaboradores	Sala de estar; Grupo de cantares	C. S. P. Baçal
11/01	Dia Internacional do Obrigado	Promover a consciencialização da importância do agradecer;	Residentes da ERPI e de Centro de Dia.	1 Técnico	Sala de estar;	C. S. P. Baçal
18/01	Dia Internacional do Riso	Promover o bem-estar emocional dos residentes. Memória de autobiográfica; Memória semântica.	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico	Sala de estar; Anedotas; Mimica;	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL					IMP
	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026					RS: ERPI, SAD e CD
						Página 10 de 44

23/01	Dia da escrita à mão	Coordenação óculo-manual; Motricidade fina; Linguagem; Funções executivas;	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico	Elaboração de uma carta; Folhas e canetas	C. S. P. Baçal
30/01	Dia Mundial do Puzzle	Coordenação óculo-manual; Motricidade fina; Funções executivas; Agnosias; Memória operacional.	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico	Construção de um puzzle	C. S. P. Baçal
Segunda-feira	Atelier Espiritual	Bem-estar; Memória autobiográfica; Memória semântica;	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico	Sala de convívio	C. S. P. Baçal
Sexta-feira Quinzenalmente	Jogos Tradicionais	Funções executivas; Raciocínio; Velocidade de processamento; Controlo inibitório; Agnosias;	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico	Dominó; Cartas; Bingo;Stop;	C. S. P. Baçal
Terça-feira e Quinta-feira	Gerontomotricidade; Treinos funcionais; Treinos de mobilidade e de equilíbrio	Promover a funcionalidade para obter maior independência e autonomia na realização das suas AVD.Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	2 Técnicos	Sala de estar/Jardim Bolas; elásticos; barras, pesos; cadeiras; cones; etc	C. S. P. Baçal
Terça-feira	Terapia de orientação para a realidade	Promover a orientação da pessoa com demência para o presente; Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Calendário; Relógio, Leitura do jornal; Comentar uma notícia;	C. S. P. Baçal

Terça-feira	Terapia da Reminiscência	Vivenciar de emoções positivas; Permitir estabelecer a ponte entre o passado e presente; Melhorar o seu estado cognitivo e emocional.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Fotografias; Objetos (telefone do antigamente; brinquedos...) Músicas; Educação de agora para antigamente;	C. S. P. Baçal
Quinta-feira	Estimulação Multissensorial	Promover o bem-estar generalizado e melhorar a memória sensorial.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Cheiros: canela, limão, hortelã, salsa; Músicas; Texturas;Mimica;Etc.	C. S. P. Baçal
Quarta-feira	Expressão pelas artes	Promover a criatividade e imaginação; Promover a autonomia.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Colagem; Recortes; Construções; Teatro	C. S. P. Baçal
Quinta-feira	Estimulação Cognitiva	Melhorar todas habilidades cognitivas: Atenção; Concentração; Funções executivas; Praxias; Funções visuo-espaciais; agnosias; etc	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Jogos; Exercícios em papel; PowerPoint; Leituras de textos; etc	C. S. P. Baçal
Sexta-feira Quinzenalmente	Atelier de Culinária	Memória semântica; Memória operacional; Funções executivas; Agnosias; Linguagem; Bem-estar.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Cozinha; Materiais para a elaboração do doce ou salgado.	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026					IMP
						RS: ERPI, SAD e CD
						Página 12 de 44

MÊS: FEVEREIRO

Data	Atividades	Objetivos	Intervenientes	Recursos Humanos	Materiais/Espaço	Local
13/02	Dia Mundial da Rádio	Serem locutores por um dia; Memória autobiográfica; Memória semântica; Linguagem; Memória operacional.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Sala de estar; Microfone; Guião sobre a notícia.	C. S. P. Baçal
14/02	Dia dos Afetos	Convívio entre todos os residentes e colaboradores Fomentar as relações interpessoais	Residentes da ERPI e Centro de Dia	Todos os colaboradores	Bolos; Chá; Sumos; Bolachas;	C. S. P. Baçal
A Definir	Carnaval	Baile de Carnaval com direito a prémio de melhor máscara. Promover o convívio e o bem-estar; Memória episódica; Memória semântica	Residentes da ERPI, Centro de Dia e SAD	Todos os colaboradores	Sala de estar; Máscaras; Adereços; Maquilhagem; Confettis; Fatos de carnaval;	C. S. P. Baçal
22/02	Dia do Pensamento	Bem-estar; Memória semântica; Memória anterógrada; Linguagem; Funcionamento executivo	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Canetas; Folhas;	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL					IMP
	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026					RS: ERPI, SAD e CD
						Página 13 de 44

Terça-feira e Quinta-feira	Gerontomotricidade; Treinos funcionais; Treinos de mobilidade articular; Treinos de equilíbrio	Promover a funcionalidade para obter maior independência e autonomia na realização das suas AVD. Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	2 Técnicos	Sala de estar/Jardim Bolas; elásticos; barras, pesos; cadeiras; cones; etc	C. S. P. Baçal
Terça-feira	Terapia de orientação para a realidade	Promover a orientação da pessoa com demência para o presente; Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Calendário; Relógio; Leitura do jornal; Comentar uma notícia;	C. S. P. Baçal
Terça-feira	Terapia da Reminiscência	Vivenciar de emoções positivas; Permitir estabelecer a ponte entre o passado e presente; Melhorar o seu estado cognitivo e emocional.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Fotografias; Objetos (telefone do antigamente; brinquedos...) Músicas; Educação de agora para antigamente;	C. S. P. Baçal
Quinta-feira	Estimulação Multissensorial	Promover o bem-estar generalizado e melhorar a memória sensorial.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Cheiros: canela, limão, hortelã, salsa, etc. Músicas; Texturas; Mímica; Etc.	C. S. P. Baçal
Quarta-feira	Expressão pelas artes	Promover a criatividade e imaginação; Promover a autonomia	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Colagem; Recortes; Construções; Teatro	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL					IMP
	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026					RS: ERPI, SAD e CD
						Página 14 de 44

Quinta-feira	Estimulação Cognitiva	Melhorar todas habilidades cognitivas: Atenção; Concentração; Funções executivas; Praxias; Funções visuo-espaciais; agnosias; etc	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Jogos; Exercícios em papel; PowerPoint; Leituras de textos;etc	C. S. P. Baçal
Sexta-feira Quinzenalmente	Atelier de Culinária	Memória semântica; Memória operacional; Funções executivas; Agnosias; Linguagem; Bem-estar.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Cozinha e sala de estar; Materiais necessários à realização.	C. S. P. Baçal
Segunda-feira	Atelier Espiritual	Bem-estar; Memória autobiográfica; Memória semântica;	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico		C. S. P. Baçal
Sexta-feira Quinzenalmente	Jogos Tradicionais	Funções executivas; Raciocínio; Velocidade de processamento; Controlo inibitório; Agnosias;	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico e/ou Idoso	Dominó; Cartas; Bingo; Stop;	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026		IMP
			RS: ERPI, SAD e CD
			Página 15 de 44

MÊS: MARÇO

Data	Atividades	Objetivos	Intervenientes	Recursos Humanos	Materiais/Espaço	Local
08/03	Dia Internacional da Mulher	Mostrar como a mulher tem um papel importante na sociedade. Promover a socialização e o bem-estar.	Residentes da ERPI, Centro de Dia e SAD	2 Técnicos	Sala de atividades; Computador; Retroprojektor.	C. S. P. Baçal
15/03	Dia Mundial do Sono	Elaborar de um PowerPoint sobre a importância do sono e das fases do sono REM; Estratégias a implementar antes de ir dormir.	Residentes da ERPI, Centro de Dia, SAD e Cuidadores	2 Técnicos	Sala de atividades; Computador; Retroprojektor.	C. S. P. Baçal
19/03	Dia do Pai	Convidar os filhos dos residentes a virem lanchar com os pais. Promover os laços familiares e o bem-estar do residente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Bolos; Bebidas; Salgados;	C. S. P. Baçal
21/03	Dia da Árvore	Plantar uma árvore no jardim; -Dar as boas vindas à Primavera.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Escolher o local e a árvore para plantar no jardim.	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026		IMP
			RS: ERPI, SAD e CD
			Página 16 de 44

22/03	Dia da água	Elaborar de um PowerPoint sobre a importância da água no organismo; Quais os efeitos secundários da desidratação; Implementar na instituição o momento da hidratação.	Residentes da ERPI, Centro de Dia, SAD e Cuidadores	2 Técnicos	Sala de atividades; Computador; Retroprojektor	C. S. P. Baçal
A Definir	Dia de Ramos	Preparar um pequeno altar no salão de convívio para a Eucaristia ou Eucaristia online; -Preparar um ramo de alecrim e oliveira para bênção; - Ensaiai os Cânticos Litúrgicos.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico Pároco da Instituição	Sala de convívio;	C. S. P. Baçal
27/03	Dia Mundial do Teatro	Ir com os residentes ao teatro local ver uma peça de teatro à sua escolha ou elaborar uma peça de teatro para apresentar aos restantes residentes;	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Carrinha; Materiais necessários à elaboração da peça.	C. S. P. Baçal
A Definir	Comunhão Pascal	-Comunhão Pascal; -Celebrar a Ressureição de Jesus Cristo; -Momento de introspeção	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico Pároco da Instituição	Sala de convívio;	C. S. P. Baçal
A Definir	Confeção do Folar	- Confeccionar o folar; - Lembrar tradições; - Fomentar o convívio.	Residentes da ERPI e Centro de Dia Comunidade	1 Técnico Colaboradoras	Ingredientes e utensílios de cozinha, necessários para a confeção do folar	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026		IMP
			RS: ERPI, SAD e CD
			Página 17 de 44

Terça-feira e Quinta-feira	Gerontomotricidade; Treinos funcionais; Treinos de mobilidade articular; Treinos de equilíbrio	Promover a funcionalidade para obter maior independência e autonomia na realização das suas AVD. Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	2 Técnicos	Sala de estar/Jardim Bolas; elásticos; barras, pesos; cadeiras; cones; etc	C. S. P. Baçal
Terça-feira	Terapia de orientação para a realidade	Promover a orientação da pessoa com demência para o presente; Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Calendário; Relógio; Leitura do jornal; Comentar uma notícia;	C. S. P. Baçal
Terça-feira	Terapia da Reminiscência	Vivenciar de emoções positivas; Permitir estabelecer a ponte entre o passado e presente; Melhorar o seu estado cognitivo e emocional; Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Fotografias; Objetos (telefone do antigamente; brinquedos...) Músicas; Educação de agora para antigamente;	C. S. P. Baçal
Quinta-feira	Estimulação Multissensorial	Promover o bem-estar generalizado e melhorar a memória sensorial. Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Cheiros: canela, limão, hortelã, salsa, etc. Músicas; Texturas; Mimica; Etc.	C. S. P. Baçal
Quarta-feira	Expressão pelas artes	Promover a criatividade e imaginação; Promover a autonomia.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Colagem; Recortes; Construções; Teatro	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026					IMP
						RS: ERPI, SAD e CD
						Página 18 de 44

Quinta-feira	Estimulação Cognitiva	Melhorar todas habilidades cognitivas: Atenção; Concentração; Funções executivas; Praxias; Funções visuo-espaciais; agnosias; etc Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Jogos; Exercícios em papel; PowerPoint; Leituras de textos;etc	C. S. P. Baçal
Sexta-feira Quinzenalmente	Atelier Espiritual	Bem-estar; Memória autobiográfica; Memória semântica;	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico	Sala de convívio	C. S. P. Baçal
Segunda-feira	Atelier de Culinária	Memória semântica; Memória operacional; Funções executivas; Agnosias; Linguagem; Bem-estar.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Cozinha e sala de estar; Materiais necessários à realização.	C. S. P. Baçal
Sexta-feira Quinzenalmente	Jogos Tradicionais	Funções executivas; Raciocínio; Velocidade de processamento; Controlo inibitório; Agnosias;	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico e/ou Idoso	Dominó; Cartas; Bingo; Stop;	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026		IMP
			RS: ERPI, SAD e CD
			Página 19 de 44

MÊS: ABRIL

Data	Atividades	Objetivos	Intervenientes	Recursos Humanos	Materiais/Espaço	Local
06/04	Dia Mundial da Atividade Física	Apresentar um PowerPoint sobre a importância da atividade física nesta faixa etária; Realizar um treino funcional (circuito);	Residentes da ERPI e Centro de Dia	2 Técnicos	Sala de atividades; Computador; Retroprojektor	C. S. P. Baçal
07/04	Dia Mundial da Saúde	Elaborar um PowerPoint sobre a importância de monitorizar os sinais vitais, tensão, glicémia, peso, etc. Um estilo de vida saudável, alimentação, exercício, etc.	Residentes da ERPI, Centro de Dia, SAD e Cuidadores	3 Técnicos	Sala de atividades; Computador; Retroprojektor	C. S. P. Baçal
13/04	Dia do Beijo	- Registo fotográfico com photobooth dos diversos momentos; -Promover o bem-estar e a união dos residentes	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Sala de estar ou Jardim; Photobooth	C. S. P. Baçal
24/04	Dia Mundial do Livro	Escolher um livro e ler para os residentes; Estimular a memória sensorial, memória recente e promover auto-ajuda.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Sala de estar; Livros.	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026					IMP
						RS: ERPI, SAD e CD
						Página 20 de 44

25/04	Dia da Liberdade	Assinalar o dia da liberdade; Estimular a Memória semântica, Memória episódica e Memória autobiográfica.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Sala de estar; Filme alusivo ao dia.	C. S. P. Baçal
28/04	Dia Mundial da Dança	Convidar um grupo da região para ir cantar à instituição; Promover o bem-estar emocional e o convívio entre residentes e colaboradores.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	Todos os colaboradores	Sala de estar; Grupo da Região	C. S. P. Baçal
Terça-feira e Quinta-feira	Gerontomotricidade; Treinos funcionais; Treinos de mobilidade articular; Treinos de equilíbrio	Promover a funcionalidade para obter maior independência e autonomia na realização das suas AVD. Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	2 Técnicos	Sala de estar/Jardim Bolas; elásticos; barras, pesos; cadeiras; cones;etc	C. S. P. Baçal
Terça-feira	Terapia de orientação para a realidade	Promover a orientação da pessoa com demência para o presente; Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Calendário; Relógio; Leitura do jornal; Comentar uma notícia;	C. S. P. Baçal
Terça-feira	Terapia da Reminiscência	Vivenciar de emoções positivas; Permitir estabelecer a ponte entre o passado e presente; Melhorar o seu estado cognitivo e emocional.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Fotografias; Objetos (telefone do antigamente; brinquedos...) Músicas; Educação de agora para antigamente;	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL					IMP
	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026					RS: ERPI, SAD e CD
						Página 21 de 44

Quinta-feira	Estimulação Multissensorial	Promover o bem-estar generalizado e melhorar a memória sensorial.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Cheiros: canela, limão, hortelã, salsa, etc. Músicas; Texturas; Mimica;Etc.	C. S. P. Baçal
Quarta-feira	Expressão pelas artes	Promover a criatividade e imaginação; Promover a autonomia	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Colagem; Recortes; Construções; Teatro	C. S. P. Baçal
Quinta-feira	Estimulação Cognitiva	Melhorar todas habilidades cognitivas: Atenção; Concentração; Funções executivas; Praxias; Funções visuo-espaciais;etc	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Jogos; Exercícios em papel; PowerPoint; Cartas; dominó; Leituras de textos; etc	C. S. P. Baçal
Sexta-feira Quinzenalmente	Jogos Tradicionais	Funções executivas; Raciocínio; Velocidade de processamento; Controlo inibitório;Agnosias;	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico e/ou Idoso	Dominó; Cartas; Bingo;Stop;	C. S. P. Baçal
Sexta-feira Quinzenalmente	Atelier de Culinária	Memória semântica; Memória operacional; Funções executivas; Agnosias;	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Cozinha e sala de estar; Materiais necessários à realização.	C. S. P. Baçal
Segunda-feira 9h30-10h15	Atelier Espiritual	Bem-estar; Memória autobiográfica; Memória semântica;	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Sala de convívio	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026		IMP
			RS: ERPI, SAD e CD
			Página 22 de 44

MÊS: MAIO

Data	Atividades	Objetivos	Intervenientes	Recursos Humanos	Materiais/Espaço	Local
05/05	Dia Mundial da Higiene das Mãos	Consciencializar os residentes para importância da higienização das mãos; Exemplificar como se deve efetuar a lavagem as mãos.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	2 Técnicos	Sala de estar; Lavatório; Papel das mãos; Sabonete líquido.	C. S. P. Baçal
07/05	Dia da Mãe	Convidar as filhas/os das residentes a virem lanche com as mães.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Sala de estar/jardim; Bolos; sumos; salgados, etc.	C. S. P. Baçal
08/05	Dia do Riso	Criar momentos de bem-estar e de alegria entre os residentes;	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Sala de estar; Anedotas;	C. S. P. Baçal
15/05	Dia Internacional da Família	Fortalecer os laços entre familiares e clientes (videochamadas, chamadas telefónicas).	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Sala de convívio; Telefone; Telemóvel	C. S. P. Baçal
17/05	Dia Mundial da Hipertensão	Monitorizar os sinais vitais; Avaliar sinais de risco de hipotensão ou hipertensão.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Aparelho para medir a pressão arterial; Folha para registar.	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026		IMP
			RS: ERPI, SAD e CD
			Página 23 de 44

Terça-feira e Quinta-feira	Gerontomotricidade; Treinos funcionais; Treinos de mobilidade articular; Treinos de equilíbrio	Promover a funcionalidade para obter maior independência e autonomia na realização das suas AVD. Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	2 Técnicos	Sala de estar/Jardim Bolas; elásticos; barras, pesos; cadeiras; cones; etc	C. S. P. Baçal
Terça-feira	Terapia de orientação para a realidade	Promover a orientação da pessoa com demência para o presente; Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Calendário; Relógio; Leitura do jornal; Comentar uma notícia;	C. S. P. Baçal
Terça-feira	Terapia da Reminiscência	Vivenciar de emoções positivas; Permitir estabelecer a ponte entre o passado e presente; Melhorar o seu estado cognitivo e emocional.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Fotografias; Objetos (telefone do antigamente; brinquedos...) Músicas; Educação de agora para antigamente;	C. S. P. Baçal
Quinta-feira	Estimulação Multissensorial	Promover o bem-estar generalizado e melhorar a memória sensorial.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Cheiros: canela, limão, hortelã, salsa, etc. Músicas; Texturas; Mimica; Etc.	C. S. P. Baçal
Quarta-feira	Expressão pelas artes	Promover a criatividade e imaginação; Promover a autonomia.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Colagem; Recortes; Construções; Teatro	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026		IMP
			RS: ERPI, SAD e CD
			Página 24 de 44

Quinta-feira	Estimulação Cognitiva	Melhorar todas habilidades cognitivas: Atenção; Concentração; Funções executivas; Praxias; Funções visuo-espaciais; agnosias; etc	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Jogos; Exercícios em papel; PowerPoint; Leituras de textos;etc	C. S. P. Baçal
Sexta-feira Quinzenalmente	Atelier de Culinária	Memória semântica; Memória operacional; Funções executivas; Agnosias; Linguagem; Bem-estar.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Cozinha e sala de estar; Materiais necessários à realização.	C. S. P. Baçal
Segunda-feira	Atelier Espiritual	Bem-estar; Memória autobiográfica; Memória semântica;	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico	Sala de convívio	C. S. P. Baçal
Sexta-feira Quinzenalmente	Jogos Tradicionais	Funções executivas; Raciocínio; Velocidade de processamento; Controlo inibitório; Agnosias;	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico e/ou Idoso	Dominó; Cartas; Bingo; Stop;	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026		IMP
			RS: ERPI, SAD e CD
			Página 25 de 44

MÊS: JUNHO

Data	Atividades	Objetivos	Intervenientes	Recursos Humanos	Materiais/Espaço	Local
01/06	Dia da Criança	Promover o convívio intergeracional, realizando uma atividade em conjunto.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	2 Técnicos	Sala de estar; Atividade a definir.	C. S. P. Baçal
11/06	Dia de Portugal	Visualizar um filme sobre a temática; Estimular a memória sensorial e semântica.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Sala de estar;	C. S. P. Baçal
13/06	Dia de Santo António	Assinalar o Dia de Santo António. - Partilharos conhecimentos e saberes, mantendo tradições; Promover a socialização e bem-estar.	Residentes da ERPI, Centro de Dia e SAD.	Todos os colaboradores	Sala de estar; Sardinhada	C. S. P. Baçal
19/06	Dia Internacional do Piquenique	Promover o convívio e o bem-estar do residente; Integrar os residentes na escolha do local e na escolha do lanche.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	2 Técnicos e AAD	Ir ao parque; Carrinha Sandes; Águas; Sumos; Fruta; Bolos.	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026		IMP
			RS: ERPI, SAD e CD
			Página 26 de 44

Terça-feira e Quinta-feira	Gerontomotricidade; Treinos funcionais; Treinos de mobilidade articular; Treinos de equilíbrio	Promover a funcionalidade para obter maior independência e autonomia na realização das suas AVD. Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	2 Técnicos	Sala de estar/Jardim Bolas; elásticos; barras, pesos; cadeiras; cones;etc	C. S. P. Baçal
Terça-feira	Terapia de orientação para a realidade	Promover a orientação da pessoa com demência para o presente; Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Calendário; Relógio; Leitura do jornal; Comentar uma notícia;	C. S. P. Baçal
Terça-feira	Terapia da Reminiscência	Vivenciar de emoções positivas; Permitir estabelecer a ponte entre o passado e presente; Melhorar o seu estado cognitivo e emocional.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Fotografias; Objetos (telefone do antigamente; brinquedos...) Músicas; Educação de agora para antigamente;	C. S. P. Baçal
Quinta-feira	Estimulação Multissensorial	Promover o bem-estar generalizado e melhorar a memória sensorial.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Cheiros: canela, limão, hortelã, salsa, etc. Músicas; Texturas; Mimica;Etc.	C. S. P. Baçal
Quarta-feira	Expressão pelas artes	Promover a criatividade e imaginação; Promover a autonomia.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Colagem; Recortes; Construções; Teatro	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL					IMP
	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026					RS: ERPI, SAD e CD
						Página 27 de 44

Quinta-feira	Estimulação Cognitiva	Melhorar todas habilidades cognitivas; Atenção; Concentração; Funções executivas; Praxias; Funções visuo-espaciais; agnosias; etc	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Jogos; Exercícios em papel; PowerPoint; Leituras de textos;etc	C. S. P. Baçal
Sexta-feira Quinzenalmente	Atelier de Culinária	Memória semântica; Memória operacional; Funções executivas; Agnosias; Linguagem; Bem-estar.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Cozinha e sala de estar; Materiais necessários à realização.	C. S. P. Baçal
Sexta-feira Quinzenalmente	Jogos Tradicionais	Funções executivas; Raciocínio; Velocidade de processamento; Controlo inibitório; Agnosias;	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico e/ou Idoso	Dominó; Cartas; Bingo; Stop;	C. S. P. Baçal
Segunda-feira	Atelier Espiritual	Bem-estar; Memória autobiográfica; Memória semântica;	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico	Sala de convívio	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026		IMP
			RS: ERPI, SAD e CD
			Página 28 de 44

MÊS: JULHO

Data	Atividades	Objetivos	Intervenientes	Recursos Humanos	Materiais/Espaço	Local
26/07	Dia Mundial dos Avós	Promover o convívio entre avós e netos; Valorizar a importância da visita dos netos/família.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	Todos os colaboradores	Sala de estar; Lanche; Registo fotográfico do momento.	C. S. P. Baçal
Terça-feira e Quinta-feira	Gerontomotricidade; Treinos funcionais; Treinos de mobilidade articular; Treinos de equilíbrio	Promover a funcionalidade para obter maior independência e autonomia na realização das suas AVD. Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	2 Técnicos	Sala de estar/Jardim Bolas; elásticos; barras, pesos; cadeiras; cones; etc	C. S. P. Baçal
Terça-feira	Terapia de orientação para a realidade	Promover a orientação da pessoa com demência para o presente; Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Calendário; Relógio; Leitura do jornal; Comentar uma notícia;	C. S. P. Baçal
Terça-feira	Terapia da Reminiscência	Vivenciar de emoções positivas; Permitir estabelecer a ponte entre o passado e presente; Melhorar o seu estado cognitivo e emocional.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Fotografias; Objetos (telefone do antigamente; brinquedos...)Músicas; Educação de agora para antigamente;	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL					IMP
	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026					RS: ERPI, SAD e CD
						Página 29 de 44

Quinta-feira	Estimulação Multissensorial	Promover o bem-estar generalizado e melhorar a memória sensorial.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Cheiros: canela, limão, hortelã, salsa, etc. Músicas; Texturas; Mimica; Etc.	C. S. P. Baçal
Quarta-feira	Expressão pelas artes	Promover a criatividade e imaginação; Promover a autonomia;	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Colagem; Recortes; Construções; Teatro	C. S. P. Baçal
Quinta-feira	Jogos Tradicionais	Funções executivas; Raciocínio; Velocidade de processamento; Controlo inibitório; Agnosias;	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico e/ou Idoso	Dominó; Cartas; Bingo; Stop;	C. S. P. Baçal
Sexta-feira Quinzenalmente	Atelier de Culinária	Memória semântica; Memória operacional; Funções executivas; Agnosias; Linguagem; Bem-estar.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Cozinha e sala de estar; Materiais necessários à realização.	C. S. P. Baçal
Segunda-feira	Atelier Espiritual	Bem-estar; Memória autobiográfica; Memória semântica;	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico	Sala de convívio	C. S. P. Baçal

MÊS: AGOSTO

Data	Atividades	Objetivos	Intervenientes	Recursos Humanos	Materiais/Espaço	Local
15/08	Assunção de Nossa Senhora	Missa; Bem-estar; Memória semântica;	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico	Sala de estar	C. S. P. Baçal
21/08	Dia Mundial da Fotografia	Criar momentos divertidos entre os residentes; Registar esses mementos através da fotografia.	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico	Sala de estar; Jardim; Máquina fotográfica	C. S. P. Baçal
Terça-feira e Quinta-feira	Gerontomotricidade; Treinos funcionais; Treinos de mobilidade articular; Treinos de equilíbrio	Promover a funcionalidade para obter maior independência e autonomia na realização das suas AVD. Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	2 Técnicos	Sala de estar/Jardim Bolas; elásticos; barras, pesos; cadeiras; cones;etc	C. S. P. Baçal
Terça-feira	Terapia de orientação para a realidade	Promover a orientação da pessoa com demência para o presente; Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Calendário; Relógio; Leitura do jornal; Comentar uma notícia;	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL					IMP
	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026					RS: ERPI, SAD e CD
						Página 31 de 44

Terça-feira	Terapia da Reminiscência	Vivenciar de emoções positivas; Permitir estabelecer a ponte entre o passado e presente; Melhorar o seu estado cognitivo e emocional.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Fotografias; Objetos (telefone do antigamente; brinquedos...);Músicas Educação de agora para antigamente;	C. S. P. Baçal
Quinta-feira	Estimulação Multissensorial	Promover o bem-estar generalizado e melhorar a memória sensorial.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Cheiros: canela, limão, hortelã, salsa, etc.Músicas;Texturas; Mimica;Etc.	C. S. P. Baçal
Quarta-feira	Expressão pelas artes	Promover a criatividade e imaginação; Promover a autonomia;	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Colagem; Recortes;Construções; Teatro	C. S. P. Baçal
Quinta-feira	Estimulação Cognitiva	Melhorar todas habilidades cognitivas: Atenção; Concentração; Funções executivas; Funções visuo-espaciais; agnosias; Praxias, etc	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Jogos; Bingo Exercícios em papel; PowerPoint; Leituras de textos;etc	C. S. P. Baçal
Sexta-feira Quinzenalmente	Atelier de Culinária	Memória semântica; Memória operacional; Funções executivas; Agnosias; Linguagem;Bem-estar.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Cozinha e sala de estar; Materiais necessários à realização.	C. S. P. Baçal
Segunda-feira	Atelier Espiritual	Bem-estar; Memória autobiográfica; Memória semântica;	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico	Sala de convívio	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026		IMP
			RS: ERPI, SAD e CD
			Página 32 de 44

MÊS: SETEMBRO

Data	Atividades	Objetivos	Intervenientes	Recursos Humanos	Materiais/Espaço	Local
21/09	Dia Mundial da Doença de Alzheimer	Ensinar como promover a autonomia e independência dos residentes durante a realização dos ABVD, independentemente do estágio da doença; Quais os sinais de alerta para a demência; Salientar a importância da estimulação cognitiva.	Residentes da ERPI, Centro de Dia, SAD, Cuidadores e AAD	3 Técnicos	Sala de estra; Computador; Retroprojektor.	C. S. P. Baçal
29/09	Dia Mundial do Coração	Monitorizar os sinais vitais; Ensinar hábitos saudáveis;	Residentes da ERPI, Centro de Dia e SAD	2 Técnicos	Computador; Retroprojektor; Máquina de medição da pressão arterial; Balança	C. S. P. Baçal
29/09	Aniversário da Instituição	Organizar a festa do 15º aniversário da instituição.	Residentes da ERPI, Centro de Dia e SAD	Todos os colaboradores		C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL					IMP
	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026					RS: ERPI, SAD e CD
						Página 33 de 44

Terça-feira e Quinta-feira	Gerontomotricidade; Treinos funcionais; Treinos de mobilidade articular; Treinos de equilíbrio	Promover a funcionalidade para obter maior independência e autonomia na realização das suas AVD. Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	2 Técnicos	Sala de estar/Jardim Bolas; elásticos; barras, pesos; cadeiras; cones;etc	C. S. P. Baçal
Terça-feira	Terapia de orientação para a realidade	Promover a orientação da pessoa com demência para o presente; Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Calendário;Relógio; Leitura do jornal; Comentar uma notícia;	C. S. P. Baçal
Terça-feira	Terapia da Reminiscência	Vivenciar de emoções positivas; Permitir estabelecer a ponte entre o passado e presente; Melhorar o seu estado cognitivo e emocional.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Fotografias; Objetos (telefone do antigamente;brinquedos...)Músicas; Educação de agora para antigamente	C. S. P. Baçal
Quinta-feira	Estimulação Multissensorial	Promover o bem-estar generalizado e melhorar a memória sensorial.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Cheiros: canela, limão, hortelã, salsa, etc. Músicas;Texturas;Mímica;Etc.	C. S. P. Baçal
Quarta-feira	Expressão pelas artes	Promover a criatividade e imaginação; Promover a autonomia;	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Colagem; Recortes; Construções;Teatro;	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026					IMP
						RS: ERPI, SAD e CD
						Página 34 de 44

Quinta-feira	Estimulação Cognitiva	Melhorar todas habilidades cognitivas: Atenção; Concentração; Funções executivas; Funções visuo-espaciais; agnosias; Praxias, etc	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Jogos; Exercícios em papel; PowerPoint; Leituras de textos; etc	C. S. P. Baçal
Sexta-feira Quinzenalmente	Atelier de Culinária	Memória semântica; Memória operacional; Funções executivas; Agnosias; Linguagem; Bem-estar.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Cozinha e sala de estar; Materiais necessários à realização.	C. S. P. Baçal
Segunda-feira	Atelier Espiritual	Bem-estar; Memória autobiográfica; Memória semântica;	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico	Sala de convívio	C. S. P. Baçal
Sexta-feira Quinzenalmente	Jogos Tradicionais	Funções executivas; Raciocínio; Velocidade de processamento; Controlo inibitório; Agnosias;	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico e/ou Idoso	Dominó; Cartas; Bingo; Stop;	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026		IMP
			RS: ERPI, SAD e CD
			Página 35 de 44

MÊS: OUTUBRO

Data	Atividades	Objetivos	Intervenientes	Recursos Humanos	Materiais/Espaço	Local
02/10	Dia Internacional do Idoso e Música	Proporcionar um momento de animação e convívio, com a atuação da RaussTuna de Bragança.	Residentes da ERPI, Centro de Dia e SAD	Todos os colaboradores	Sala de estar;	C. S. P. Baçal
06/10	Dia Mundial do Sorriso	Salientar a importância da higienização da boca; Como lavar a prótese dentária;	Residentes da ERPI, Centro de Dia e SAD	2 Técnicos	Sala de estar; Escova de dentes; Pasta dentífrica; Fio dental; Elixir; Copo	C. S. P. Baçal
16/10	Dia Mundial da Alimentação	Promover a consciencialização dos mais velhos para um estilo de vida mais saudável, através de um lanche saudável.	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico Idosos	Sala de refeições; Fruta variada; Pau de espetadas; Panquecas.	C. S. P. Baçal
31/10	Dia das Bruxas - Halloween	Organizar um baile convívio de máscaras assustadoras. Promover o convívio e o bem-estar com momentos divertidos;	Residentes da ERPI, Centro de Dia e SAD	Todos os colaboradores	Sala de estar; Máscaras; Adereços; Maquilhagem; Confettis; Fatos de carnaval;	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026		IMP
			RS: ERPI, SAD e CD
			Página 36 de 44

Terça-feira e Quinta-feira	Gerontomotricidade; Treinos funcionais; Treinos de mobilidade articular; Treinos de equilíbrio	Promover a funcionalidade para obter maior independência e autonomia na realização das suas AVD. Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	2 Técnicos	Sala de estar/Jardim Bolas; elásticos; barras, pesos; cadeiras; cones; etc	C. S. P. Baçal
Terça-feira	Terapia de orientação para a realidade	Promover a orientação da pessoa com demência para o presente; Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Calendário;Relógio; Leitura do jornal; Comentar uma notícia;	C. S. P. Baçal
Terça-feira	Terapia da Reminiscência	Vivenciar de emoções positivas; Permitir estabelecer a ponte entre o passado e presente; Melhorar o seu estado cognitivo e emocional.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Fotografias; Objetos (telefone do antigamente; brinquedos...)Músicas; Educação de agora para antigamente;	C. S. P. Baçal
Quinta-feira	Estimulação Multissensorial	Promover o bem-estar generalizado e melhorar a memória sensorial.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Cheiros: canela, limão, hortelã, salsa, etc. Músicas; Texturas; Mimica; Etc.	C. S. P. Baçal
Quarta-feira	Expressão pelas artes	Promover a criatividade e imaginação; Promover a autonomia.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Colagem; Recortes; Construções; Teatro	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026					IMP
						RS: ERPI, SAD e CD
						Página 37 de 44

Quinta-feira	Estimulação Cognitiva	Melhorar todas habilidades cognitivas: Atenção; Concentração; Funções executivas; Praxias; Funções visuo-espaciais; agnosias; etc	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Jogos; Exercícios em papel; PowerPoint; Leituras de textos; etc	C. S. P. Baçal
Sexta-feira Quinzenalmente	Atelier de Culinária	Memória semântica; Memória operacional; Funções executivas; Agnosias; Linguagem; Bem-estar.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Cozinha e sala de estar; Materiais necessários à realização.	C. S. P. Baçal
Segunda-feira	Atelier Espiritual	Bem-estar; Memória autobiográfica; Memória semântica; Funções executivas;	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico	Sala de convívio	C. S. P. Baçal
Sexta-feira Quinzenalmente	Jogos Tradicionais	Raciocínio; Velocidade de processamento; Controlo inibitório; Agnosias;	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico e/ou Idoso	Dominó; Cartas; Bingo; Stop;	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026		IMP
			RS: ERPI, SAD e CD
			Página 38 de 44

MÊS: NOVEMBRO

Data	Atividades	Objetivos	Intervenientes	Recursos Humanos	Materiais/Espaço	Local
01/11	Dia de Todos os Santos	Bem-estar; Memória autobiográfica; Memória semântica;	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico	Sala de estar.	C. S. P. Baçal
06/11	Dia Mundial do Cinema	Promover a criatividade; Convívio; Imaginação	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Reunir o material necessário para realizar “experiências” a definir.	C. S. P. Baçal
12/11	Dia de São Martinho	Promover a descontração e convívio; Relembrar hábitos e costumes; Convidar um grupo local para vir animar a tarde dos nossos residentes.	Residentes da ERPI, Centro de Dia e SAD	Todos os colaboradores	Castanhas; Exterior;	C. S. P. Baçal
Terça-feira e Quinta-feira	Gerontomotricidade; Treinos funcionais; Treinos de mobilidade articular; Treinos de equilíbrio	Promover a funcionalidade para obter maior independência e autonomia na realização das suas AVD. Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	2 Técnicos	Sala de estar/Jardim Bolas; elásticos; barras, pesos; cadeiras; cones; etc	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL					IMP
	PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026					RS: ERPI, SAD e CD
						Página 39 de 44

Terça-feira	Terapia de orientação para a realidade	Promover a orientação da pessoa com demência para o presente; Treinar em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Calendário;Relógio; Leitura do jornal; Comentar uma notícia;	C. S. P. Baçal
Terça-feira	Terapia da Reminiscência	Vivenciar de emoções positivas; Permitir estabelecer a ponte entre o passado e presente; Melhorar o seu estado cognitivo e emocional.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Fotografias; Objetos (telefone do antigamente; brinquedos...)Músicas; Educação de agora para antigamente;	C. S. P. Baçal
Quinta-feira	Estimulação Multissensorial	Promover o bem-estar generalizado e melhorar a memória sensorial.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Cheiros: canela, limão, hortelã, salsa. Músicas; Texturas; Mimica;Etc.	C. S. P. Baçal
Quarta-feira	Expressão pelas artes	Promover a criatividade e imaginação; Promover a autonomia	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Colagem; Recortes; Construções;Teatro	C. S. P. Baçal
Quinta-feira	Estimulação Cognitiva	Melhorar todas habilidades cognitivas: Atenção; Concentração; Funções executivas; Praxias; Funções visuo-espaciais; agnosias; etc	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Jogos;Exercícios em papel;PowerPoint;Leituras de textos;etc	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026					IMP
						RS: ERPI, SAD e CD
						Página 40 de 44

Sexta-feira Quinzenalmente	Atelier de Culinária	Memória semântica; Memória operacional; Funções executivas; Agnosias; Linguagem; Bem-estar.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Cozinha e sala de estar; Materiais necessários à realização.	C. S. P. Baçal
Sexta-feira Quinzenalmente	Jogos Tradicionais	Funções executivas; Raciocínio; Velocidade de processamento; Controlo inibitório; Agnosias;	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico e/ou Idoso	Dominó; Cartas; Bingo; Stop;	C. S. P. Baçal
Segunda-feira	Atelier Espiritual	Bem-estar; Memória autobiográfica; Memória semântica;	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico	Sala de convívio	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026		IMP
			RS: ERPI, SAD e CD
			Página 41 de 44

MÊS: DEZEMBRO

Data	Atividades	Objetivos	Intervenientes	Recursos Humanos	Materiais/Espaço	Local
Primeira semana de Dezembro	Decoração de Natal	Preparar o material necessário para elaborar as lembranças de Natal; Preparar as decorações natalícias.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Decoração de todo o espaço; Bolas; Fitas; Pinheiro; Luzes; Presépio	C. S. P. Baçal
Data a definir	Ceia de Natal	Organizar a ceia de Natal	Residentes da ERPI e Familiares	Todos os colaboradores		C. S. P. Baçal
31/12	Preparativos/decoração para a noite de Passagem de Ano	Preparar a decoração para a noite de passagem de Ano.	Residentes da ERPI e Familiares	Todos os colaboradores		C. S. P. Baçal
Terça-feira e Quinta-feira	Gerontomotricidade; Treinos funcionais; Treinos de mobilidade articular; Treinos de equilíbrio	Promover a funcionalidade para obter maior independência e autonomia na realização das suas AVD. Treinos em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	2 Técnicos	Sala de estar/Jardim Bolas; elásticos; barras, pesos; cadeiras; cones; etc	C. S. P. Baçal
Terça-feira	Terapia de orientação para a realidade	Promover a orientação da pessoa com demência para o presente; Treinos em grupo e individualmente.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Calendário; Relógio; Leitura do jornal; Comentar uma notícia;	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026		IMP
			RS: ERPI, SAD e CD
			Página 42 de 44

Terça-feira	Terapia da Reminiscência	Vivenciar de emoções positivas; Permitir estabelecer a ponte entre o passado e presente; Melhorar o seu estado cognitivo e emocional.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Fotografias;Objetos (telefone do antigamente;brinquedos...) Músicas;Educação de agora para antigamente;	C. S. P. Baçal
Quinta-feira	Estimulação Multissensorial	Promover o bem-estar generalizado e melhorar a memória sensorial.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Cheiros: canela, limão, hortelã, salsa, etc. Músicas; Texturas;Mimica; Etc.	C. S. P. Baçal
Quarta-feira	Expressão pelas artes	Promover a criatividade e imaginação; Promover a autonomia	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Colagem; Recortes; Construções;Teatro	C. S. P. Baçal
Quinta-feira	Estimulação Cognitiva	Melhorar todas habilidades cognitivas: Atenção; Concentração; Funções executivas; Praxias; Funções visuo-espaciais; agnosias; etc	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Jogos;Exercícios em papel;PowerPoint;Leituras de textos; etc	C. S. P. Baçal
Sexta-feira Quinzenalmente	Atelier de Culinária	Memória semântica; Memória operacional;Funções executivas; Agnosias; Linguagem;Bem-estar.	Residentes da ERPI e Centro de Dia	1 Técnico	Cozinha e sala de estar; Materiais necessários à realização.	C. S. P. Baçal
Segunda-feira	Atelier Espiritual	Bem-estar; Memória autobiográfica; Memória semântica;	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico	Sala de convívio	C. S. P. Baçal

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE BAÇAL PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026		IMP
			RS: ERPI, SAD e CD
			Página 43 de 44

Sexta-feira Quinzenalmente	Jogos Tradicionais	Funções executivas; Raciocínio; Velocidade de processamento; Controlo inibitório; Agnosias;	Residentes da ERPI e Centro de Dia.	1 Técnico e/ou Idoso	Dominó; Cartas; Bingo; Stop;	C. S. P. Baçal
--------------------------------------	---------------------------	--	---	-------------------------	------------------------------------	-------------------



Glossário

ERPI – Estrutura Residencial para Idosos

SAD – Serviço de Apoio ao Domicílio

AAD – Auxiliar de Ação Direta

TR – Técnicas de Reminiscência

AVD – Atividades de Vida Diária

Bibliografia

Sequeira, C. (2010). “*Cuidar de Idosos com Dependência Física e Mental*”. Lisboa: Lidel

Paúl, C. e Ribeiro, O. (2012). “*Manual de Gerontologia*”. Lisboa: Lidel

Medeiros, A. (2022). “*Saber Envelhecer: Uma Viagem Pela Saúde dos Seniores*”. Lisboa: Lidel Saúde e bem-estar