

Plano de Atividades

2026



fefa FUNDAÇÃO
ELÍSIO FERREIRA AFONSO
Solidariedade Social
— Avelal - Sátão —

Plano de Atividades 2026

Introdução

A Fundação Elísio Ferreira Afonso, através da sua Estrutura Residencial para Idosa n.º 2 (ERPI n.º 2), tem como missão assegurar uma resposta residencial integrada, centrada na pessoa, que conjugue cuidados, acompanhamento diário e um conjunto de oportunidades de participação social, ocupação significativa e promoção do bem-estar. Neste sentido, a animação sociocultural e as atividades ocupacionais não são entendidas como complemento acessório, mas como um eixo estruturante da intervenção, com impacto direto na qualidade de vida, na saúde emocional, na manutenção de capacidades e na vivência positiva da institucionalização.

Atualmente, a ERPI n.º 2 acolhe 68 residentes, dos quais 16 são do sexo masculino e 52 do sexo feminino. Os residentes constituem um grupo marcadamente heterogéneo, não apenas pela idade e condição de saúde, mas também pelas suas trajetórias pessoais, níveis de escolaridade, referências culturais, hábitos de vida, redes familiares e formas de relacionamento com o quotidiano institucional. Esta diversidade representa um fator enriquecedor para a vida comunitária do lar, mas implica igualmente um desafio técnico e organizacional: planear e executar atividades suficientemente diversificadas, flexíveis e inclusivas para responder a interesses e necessidades diferenciados, evitando abordagens uniformizadas que possam excluir ou desmotivar parte dos residentes.

Em contexto de institucionalização, é frequente observar-se que fatores como a idade avançada, a viuvez, a redução de contactos sociais, a alteração do papel social e familiar, a presença de dor crónica, limitações de mobilidade e o agravamento de patologias (incluindo alterações neurocognitivas) podem interferir com a motivação, com a iniciativa e com a disponibilidade emocional para participar. Por este motivo, a programação anual deve contemplar estratégias de adesão progressiva, atividades ajustadas ao ritmo individual, dinâmicas de pequena escala, estímulos sensoriais e abordagens orientadas para o reforço positivo, assegurando que a participação seja uma experiência segura, significativa e emocionalmente gratificante.

Neste enquadramento, o Plano Anual de Atividades 2026 surge como instrumento de organização e orientação técnica, destinado a estruturar a resposta institucional ao longo do ano, garantindo coerência, continuidade e intencionalidade nas intervenções. O plano resulta de uma lógica de intervenção centrada na pessoa, baseada em diagnóstico, planificação, execução e avaliação, assumindo-se como documento orientador para a equipa e como

Plano de Atividades 2026

referência para residentes e famílias, ao evidenciar o compromisso da instituição com um envelhecimento tão ativo quanto possível, respeitando sempre a singularidade de cada utente.

Plano Anual de Atividades 2026

O Plano Anual de Atividades consiste na organização de um conjunto de iniciativas regulares e pontuais de ocupação, lazer, convívio e participação comunitária, cuidadosamente adaptadas às características do grupo e às condições individuais dos residentes. As propostas previstas procuram responder, em simultâneo, a várias dimensões do envelhecimento: física/funcional, cognitiva, emocional, social e cultural, promovendo um quotidiano mais estimulante, estruturado e com significado.

As atividades delineadas para 2026 pretendem:

- **Promover a qualidade de vida** e o bem-estar geral dos residentes, contribuindo para uma vivência institucional mais positiva;
- **Prevenir perdas funcionais** e apoiar a manutenção de competências físicas, com impacto na autonomia possível e na segurança;
- **Estimular capacidades neuro-motoras e cognitivas**, favorecendo a atenção, memória, orientação, linguagem, praxias e funções executivas, em níveis ajustados;
- **Reforçar a autoestima, a identidade e o sentido de utilidade**, valorizando a história de vida e as competências remanescentes;
- **Favorecer a interação social**, reduzindo sentimentos de isolamento e promovendo pertença ao grupo;
- **Estimular a expressão emocional**, a criatividade e a comunicação, contribuindo para um melhor equilíbrio afetivo;
- **Manter ligações com a comunidade**, promovendo integração social e continuidade de papéis sociais, sempre que possível.

A análise do historial de participação e satisfação observada em anos anteriores evidencia boa receptividade a atividades como trabalhos manuais, jogos, passeios/saídas, momentos

Plano de Atividades 2026

comemorativos e sessões de exercício físico. Em 2026, estas áreas serão mantidas e, sempre que possível, aperfeiçoadas, privilegiando-se:

- maior diversificação de níveis de dificuldade (para abranger residentes com diferentes capacidades);
- atividades em formato curto e repetível (sobretudo para residentes com menor tolerância ao esforço ou com alterações cognitivas);
- rotinas estáveis de participação (que aumentam previsibilidade e segurança);
- integração de objetivos específicos por atividade (funcionalidade, cognição, socialização, humor).

Enfoque prioritário: estimulação cognitiva e sensorial

Considerando o aumento do número de residentes com alterações cognitivas e quadros de demência, o Plano 2026 reforça como prioridade a estimulação cognitiva e cognitivo-sensorial, procurando oferecer respostas mais adequadas às necessidades destes residentes e, simultaneamente, prevenir o declínio acelerado em residentes com queixas iniciais.

Este reforço traduz-se na implementação de atividades orientadas para:

- orientação à realidade (tempo, espaço, rotinas);
- evocação de memórias e reminiscência (história de vida, música, objetos significativos);
- estimulação sensorial (tátil, auditiva, olfativa e visual), com foco em conforto e segurança;
- comunicação e linguagem, com abordagem adaptada;
- promoção de serenidade e redução de agitação (através de rotinas, atividades de baixa exigência e estímulos adequados).

A intervenção nesta área assume um carácter realista e humanizado, centrado na preservação de competências, no conforto emocional e na dignidade, evitando propostas que possam gerar frustração ou sensação de incapacidade.

Plano de Atividades 2026

Recursos e articulação da equipa

Para a concretização das atividades previstas, a Fundação conta com a colaboração de diferentes profissionais e com a articulação entre áreas, garantindo coerência entre a vertente ocupacional, a mobilidade/funcionalidade e os cuidados diários.

Destaca-se:

- o apoio de uma **Animadora Sociocultural**, que dinamiza e estrutura atividades de participação, criatividade, socialização e ligação à comunidade, promovendo um quotidiano mais ativo e com sentido;
- a presença de um **Fisioterapeuta**, que reforça intervenções orientadas para manutenção e melhoria da mobilidade, equilíbrio, marcha, amplitude articular, funcionalidade e prevenção de quedas;
- a colaboração contínua da equipa de cuidados e restantes serviços, cuja participação é determinante para ajustar horários, apoiar a adesão, identificar necessidades e manter a continuidade das rotinas.

Esta atuação integrada permite que as atividades não sejam eventos isolados, mas sim parte de um plano coerente, ajustado às capacidades e ao estado clínico/funcional de cada residente.

Objetivos do Plano

O Plano Anual de Atividades 2026 pretende alcançar, de forma transversal, os seguintes objetivos:

- Promover boas relações sociais entre residentes, famílias e colaboradores;
- Potenciar o contacto com a comunidade exterior, sempre que possível e adequado;
- Fomentar trocas de saberes e experiências entre idosos institucionalizados e outros grupos, incluindo crianças e jovens, promovendo dinâmicas intergeracionais;
- Incentivar intercâmbios entre residentes de diferentes instituições e/ou contextos comunitários;

Plano de Atividades 2026

- Reavivar memórias, conhecimentos e experiências, reforçando identidade, valorização pessoal e bem-estar emocional;
- Estimular e manter capacidades funcionais e cognitivas, adequando expectativas e metodologias ao perfil individual de cada utente.

Metodologia e princípio de adaptação contínua

A elaboração e execução do Plano 2026 assentam em princípios de diagnóstico e melhoria contínua, através de:

- recolha/atualização de preferências, interesses e hábitos;
- observação da participação e do impacto (humor, interação, fadiga, adesão);
- adaptação das atividades ao longo do tempo (nível de exigência, duração, formato, frequência);
- articulação com informação clínica e funcional, quando relevante para segurança e adequação.

Reconhecendo que o perfil dos residentes pode evoluir ao longo do ano, o plano assume um carácter flexível. Assim, poderão ser introduzidos ajustamentos sempre que se verifique necessidade (por alterações do estado de saúde, adesão, condições logísticas, oportunidades comunitárias ou prioridades institucionais), garantindo que as atividades permanecem pertinentes, seguras, inclusivas e verdadeiramente enriquecedoras.

Compromisso institucional

Com o Plano Anual de Atividades 2026, a Fundação Elísio Ferreira Afonso reafirma o seu compromisso com a dignidade humana, o respeito pela individualidade e a promoção de um envelhecimento tão ativo quanto possível, assegurando que cada residente encontra na instituição não apenas cuidados, mas também oportunidades de participação, relação, estimulação e bem-estar.

Plano de Atividades 2026



Data	Atividade	Objetivos	Destinatários	Indicadores de avaliação	Recursos Materiais
10 de Janeiro	Banda Filarmónica do Sátão	-Proporcionar momentos de animação musical e lazer; -Estimular memórias, emoções e bem-estar através da música; -Potenciar a interação/socialização entre os Residentes.	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Espaço/Salão; Cadeiras; Aparelhagem de som (se necessário).
Durante o mês de Janeiro	Elaboração de Trabalhos para decoração do Lar	-Prevenir a perda de capacidades como a costura e o corte ou promover o ganho dessas capacidades; -Fomentar o trabalho em grupo e as relações entre os residentes; -Promover a concentração e o desenvolvimento da motricidade fina.	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Tecidos; Linhas; Materiais de Desgaste.
Durante o mês de Janeiro	Elaboração dos disfarces de Carnaval.	-Desenvolver a motricidade fina, precisão manual e coordenação psico-motora; -Prevenir a perda de conhecimentos prévios de corte e costura, ou manutenção dos mesmos; -Motivar os Residentes a participar no Baile de Máscaras.	Residentes	Nº de participantes internos; Nº de Instituições envolvidas Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Rafia; Cartolina; Tecidos; Linhas e agulhas; Material de desgaste.
Data a definir em Janeiro	Visita ao Museu Grão Vasco	-Proporcionar momentos de lazer e entretenimento; -Conexão com a cultura e com o passado;	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Transporte; Lanche;
14 de Fevereiro	Dia dos Namorados	-Promover momentos de convívio e partilha; -Reforçar laços afetivos e a expressão emocional; -Estimular a participação e o bem-estar.	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Decoração temática; Cartões/Lembranças; Lanche.
17 de Fevereiro	Baile de Máscaras	-Proporcionar momentos de diversão / entretenimento;	Residentes da instituição	Nº de participantes internos; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Disfarce de Carnaval;

Plano de Atividades 2026



Data	Atividade	Objetivos	Destinatários	Indicadores de avaliação	Recursos Materiais
		-Potenciar a interação / socialização dos Residentes institucionalizados com Residentes de outras instituições; -Promover a música e a dança como forma de expressão artística.			
8 de Março	Comemoração do Dia da Mulher	-Homenagear e valorizar as nossas residentes;	Residentes da instituição	Nº de participantes internos; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Pequenas lembranças.
19 de Março	Comemoração do Dia do Pai	-Homenagear e valorizar os pais; -Promover momentos de convívio e partilha; -Estimular a evocação de memórias e a expressão emocional.	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Cartões/Lembranças; Lanche.
Data a definir em Março	Visita ao Mosteiro de Santa Eufémia	-Permitir o desenvolvimento do lado espiritual e religioso; -Potenciar a manutenção das tradições e hábitos dos residentes pré-institucionalização; -Proporcionar momentos de descontração.	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Transporte; Lanche.
2 de Abril	Via Sacra	-Permitir o desenvolvimento do lado espiritual e religioso; -Potenciar a manutenção das tradições e hábitos dos residentes pré-institucionalização	Residentes da Instituição	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Imagens representativas da Via Sacra.
6 de Abril	Visita Pascal	-Permitir o desenvolvimento do lado espiritual e religioso; -Potenciar a manutenção das tradições e hábitos dos residentes pré-institucionalização.	Residentes da Instituição	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Lanche Típico
9 de Abril	Visita ao Castelo de Penedono	-Permitir aos residentes conhecerem novas regiões e património histórico; -Proporcionar momentos de diversão e	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Transporte; Lanche.

Plano de Atividades 2026



Data	Atividade	Objetivos	Destinatários	Indicadores de avaliação	Recursos Materiais
		entretenimento fora do meio habitual da instituição.			
Data a definir em Abril	Missa Pascal	-Permitir o desenvolvimento do lado espiritual e religioso; -Potenciar a manutenção das tradições e hábitos dos residentes pré-institucionalização.	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Lanche.
3 de Maio	Dia da Mãe	-Homenagear as mães.	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Lanche;
18 de Maio	Dia da Família – Envio de vídeos para os familiares	- Fomentar o convívio entre os Residentes e os seus familiares;	Residentes; Familiares	Nº de participação de Residentes e familiares; Nº de ocorrências.	Máquina fotográfica; Lanche; Transporte.
Durante o mês de Maio	Recitação diária do Terço	-Permitir o desenvolvimento do lado espiritual e religioso; -Potenciar a manutenção das tradições e hábitos dos residentes pré-institucionalização.	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências;	Terços
Data a definir em Maio	Visita a Nossa Senhora da Lapa	-Permitir o desenvolvimento do lado espiritual e religioso; -Potenciar a manutenção das tradições e hábitos dos residentes pré-institucionalização; -Proporcionar momentos de descontração.	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Transporte; Lanche.
Data a definir em Maio	Visita a Trancoso	-Permitir o conhecimento de novas regiões, monumentos e costumes; -Proporcionar momentos de diversão e entretenimento fora do meio habitual da instituição.	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Transporte; Lanche.
24 de Junho	Comemoração dos Santos Populares – Arraial Popular	-Potenciar a manutenção das tradições e hábitos dos residentes pré-institucionalização;	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Lanche; Fatos e arcos.

Plano de Atividades 2026



Data	Atividade	Objetivos	Destinatários	Indicadores de avaliação	Recursos Materiais
		- Promover a música e a dança como forma de expressão artística.			
Durante o mês de Junho	Elaboração de trabalhos manuais para os Santos Populares	-Prevenir a perda de capacidades como a costura e o corte ou promover o ganho dessas capacidades; -Fomentar o trabalho em grupo e as relações entre os residentes; -Promover a concentração e o desenvolvimento da motricidade fina.	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Papel feltro; Cola; Linhas; Tecidos; Materiais de desgaste.
Durante o mês de Junho	Visita ao Santuário da Nossa Senhora dos Remédios	-Permitir o conhecimento de novas regiões, monumentos e costumes; -Proporcionar momentos de diversão e entretenimento fora do meio habitual da instituição. -Permitir o desenvolvimento do lado espiritual e religioso;	Residentes	Nº de Participantes	Lanche; Transporte
Data a definir em Junho	Visita a Mangualde – Nossa Senhora do Castelo	-Permitir o conhecimento de novas regiões, monumentos e costumes; -Proporcionar momentos de diversão e entretenimento fora do meio habitual da instituição; -Permitir o desenvolvimento do lado espiritual e religioso; -Potenciar a manutenção das tradições e hábitos dos residentes pré-institucionalização.	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Transporte; Lanche.
Data a definir em Julho	Visita à Praia de Vila da Ponte	-Permitir aos residentes conhecerem novas regiões;	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Transporte; Lanche.

Plano de Atividades 2026



Data	Atividade	Objetivos	Destinatários	Indicadores de avaliação	Recursos Materiais
		-Proporcionar momentos de diversão e entretenimento fora do meio habitual da instituição.			
Data a definir em Julho	Visita à Quinta da Cruz	--Permitir o conhecimento de novas regiões, monumentos e costumes; -Proporcionar momentos de diversão e entretenimento fora do meio habitual da instituição.	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Transporte; Lanche
19 de Agosto	Comemoração do Dia Mundial da Fotografia – Sessão fotográfica com os residentes	-Melhoria da autoestima dos residentes; -Proporcionar momentos de diversão e entretenimento	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Fotografo; Cenário.
Data a definir em Agosto	Passeio de Comboio Turístico	-Permitir aos residentes conhecerem a região; -Proporcionar momentos de diversão e entretenimento fora do meio habitual da instituição.	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Transporte; Lanche.
Durante o mês de Setembro	Elaboração de artigos para as feiras de artesanato.	-Prevenir a perda de capacidades como a costura e o corte ou promover o ganho dessas capacidades; -Fomentar o trabalho em grupo e as relações entre os residentes; -Promover a concentração e o desenvolvimento da motricidade fina.	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Papel feltro; Cola; Linhas; Tecidos; Materiais de desgaste.
Data a definir em Setembro	Visita à Feira de São Mateus	-Permitir aos residentes conhecerem a região; -Proporcionar momentos de diversão e entretenimento fora do meio habitual da instituição.	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Transporte; Lanche;
1 de Outubro	Dia do Idoso	-Proporcionar momentos de convívio entre os Residentes da instituição e de outras instituições;	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Lanche.

Plano de Atividades 2026

Data	Atividade	Objetivos	Destinatários	Indicadores de avaliação	Recursos Materiais
		-Proporcionar momentos de diversão e entretenimento fora do meio habitual da instituição.			
Data a definir em Outubro	Visita ao Mosteiro de Salzedas	-Permitir aos residentes conhecerem novas regiões; -Proporcionar momentos de diversão e entretenimento fora do meio habitual da instituição. -Permitir o desenvolvimento do lado espiritual e religioso;	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Transporte; Lanche;
Data a definir em Outubro	Feira do Outono	-Promover a integração social dos nossos residentes, valorizando as suas habilidades artísticas, criativas e manuais; -Proporcionar momentos de diversão e entretenimento fora do meio habitual da instituição.	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Transporte;
11 de Novembro	São Martinho – Magusto	-Proporcionar momentos de convívio entre os Residentes da instituição e de outras instituições; -Potenciar a manutenção das tradições e hábitos dos residentes pré-institucionalização; -Proporcionar momentos de diversão e entretenimento fora do meio habitual da instituição.	Residentes; Funcionários.	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Lanche.
Durante o mês de Novembro	Elaboração de trabalhos manuais para exposição e venda na Feira do Outono e Míscaros.	-Prevenir a perda de capacidades como a costura e o corte ou promover o ganho dessas capacidades; -Fomentar o trabalho em grupo e as relações entre os Residentes; -Promover a concentração e o desenvolvimento da motricidade fina.	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Papel feltro; Cola; Linhas; Tecidos; Materiais de desgaste.

Plano de Atividades 2026



Data	Atividade	Objetivos	Destinatários	Indicadores de avaliação	Recursos Materiais
Data a definir em Novembro	Visita ao Palácio do Gelo e Cinema	-Manter os residentes em contacto com as atividades realizadas no Distrito que constituem tradições ou marcos culturais; -Proporcionar momentos de diversão e entretenimento fora do meio habitual da instituição.	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Transporte; Lanche.
Data a definir em Novembro	Feira do Míscolo	-Promover a integração social dos nossos residentes, valorizando as suas habilidades artísticas, criativas e manuais; -Proporcionar momentos de diversão e entretenimento fora do meio habitual da instituição.	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Transporte;
Durante o mês de Dezembro	Elaboração de trabalhos manuais para decoração da instituição.	-Prevenir a perda de capacidades como a costura e o corte ou promover o ganho dessas capacidades; -Fomentar o trabalho em grupo e as relações entre Residentes; -Promover a concentração e o desenvolvimento da motricidade fina.	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Papel de feltro; Caixas de madeira; Tecidos; Linhas; Material de desgaste.
Data a definir em Dezembro	Visita ao Rossio de Viseu e Comboio Turístico	-Manter os residentes em contacto com as atividades realizadas no Distrito que constituem tradições ou marcos culturais; -Proporcionar momentos de diversão e entretenimento fora do meio habitual da instituição.	Residentes	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Transporte; Lanche.
Data a definir em Dezembro	Missa e Festa de Natal	-Desenvolver as capacidades artísticas dos residentes; -Aumentar a capacidade de expressão e comunicação;	Residentes, funcionários e familiares.	Nº de participantes; Nº de ocorrências; Grau de satisfação.	Instrumentos; Material de desgaste; Lanche.

Plano de Atividades 2026



Data	Atividade	Objetivos	Destinatários	Indicadores de avaliação	Recursos Materiais
		-Promover o convívio entre Residentes e funcionários.			

Plano de Atividades 2026

Rotina Semanal de Atividades

Este plano de atividades pode ser sujeito a alterações durante o ano de 2026, sempre que tal seja necessário.

Atividade	Objetivos	Frequência
Treino de Marcha segundo plano definido pelo Fisioterapeuta (no interior ou exterior da instituição)	-Promover a atividade física; -Prevenir a perda de capacidades motoras.	Diário
Classe de Movimento Jogos em Grupo	-Promover a realização de atividades em grupo; -Promover a atividade física; -Prevenir a perda de capacidades motoras.	Diário
Animação Musical	- Promover um momento de lúdico de animação entre os Residentes; - Prevenir a perda de capacidades cognitivas.	1 vez por semana
Momento Audiovisual	-Promover um momento de lúdico de animação entre os Residentes; -Prevenir a perda de capacidades cognitivas.	1 vez por semana
Estimulação Cognitiva Estimulação Sensorial	-Prevenir a perda de capacidades cognitivas e sensoriais.	2 vez por semana
Trabalhos Manuais	-Prevenir a perda de capacidades como a costura e o corte ou promover o ganho dessas capacidades; -Fomentar o trabalho em grupo e as relações entre os Residentes; -Promover a concentração e o desenvolvimento da motricidade fina.	3 Vezes por semana
Recitação do Terço	-Permitir o desenvolvimento do lado espiritual e religioso; -Potenciar a manutenção das tradições e hábitos dos residentes pré-institucionalização.	Diário

Plano de Atividades 2026

Mês	Data	Atividade
Janeiro	Dia 10	Banda Filarmónica do Sátão
Janeiro	Durante o mês	Elaboração de Trabalhos para decoração do Lar
Janeiro	Durante o mês	Elaboração dos disfarces de Carnaval
Janeiro	Data a definir	Visita ao Museu Grão Vasco
Fevereiro	Dia 14	Dia dos Namorados
Fevereiro	Dia 17	Baile de Máscaras
Março	Dia 8	Comemoração do Dia da Mulher
Março	Dia 19	Comemoração do Dia do Pai
Março	Data a definir	Visita ao Mosteiro de Santa Eufémia
Abril	Dia 2	Via Sacra
Abril	Dia 6	Visita Pascal
Abril	Data a definir	Visita ao Castelo de Penedono
Abril	Data a definir	Missa Pascal
Maio	Dia 3	Dia da Mãe
Maio	Dia 18	Dia da Família – Envio de vídeos para os familiares
Maio	Durante o mês	Recitação diária do Terço
Maio	Data a definir	Visita à Nossa Senhora da Lapa
Maio	Data a definir	Visita a Trancoso
Junho	Dia 24	Comemoração dos Santos Populares – Arraial Popular
Junho	Durante o mês	Elaboração de trabalhos manuais para os Santos Populares
Junho	Durante o mês	Visita ao Santuário da Nossa Senhora dos Remédios
Junho	Data a definir	Visita a Mangualde – Nossa Senhora do Castelo
Julho	Data a definir	Visita à Praia de Vila da Ponte
Julho	Data a definir	Visita à Quinta da Cruz
Agosto	Dia 19	Comemoração do Dia Mundial da Fotografia
Agosto	Data a definir	Passeio de Comboio Turístico
Setembro	Durante o mês	Elaboração de artigos para as feiras de artesanato
Setembro	Data a definir	Visita à Feira de São Mateus
Outubro	Dia 1	Dia do Idoso
Outubro	Data a definir	Visita ao Mosteiro de Salzedas
Outubro	Data a definir	Feira do Outono
Novembro	Dia 11	São Martinho – Magusto
Novembro	Durante o mês	Elaboração de trabalhos manuais para exposição na Feira do Outono e Míscaro
Novembro	Data a definir	Visita ao Palácio do Gelo e Cinema
Novembro	Data a definir	Feira do Míscaro
Dezembro	Durante o mês	Elaboração de trabalhos manuais para decoração da instituição
Dezembro	Data a definir	Visita ao Rossio de Viseu e Comboio Turístico
Dezembro	Data a definir	Missa e Festa de Natal

Plano de Atividades 2026

Conclusão

O presente Plano Anual de Atividades constitui um instrumento orientador, pelo que não deve ser entendido como um documento fechado. Ao longo do ano poderão ocorrer ajustes, reformulações ou inclusão de novas iniciativas, em função da evolução do perfil e das necessidades dos residentes, dos níveis de participação observados, de constrangimentos logísticos e, sobretudo, das sugestões e propostas apresentadas por residentes, familiares e equipa técnica, sempre em alinhamento com os pareceres e orientações da instituição.

Neste âmbito, o Plano mantém-se aberto à colaboração com a comunidade, acolhendo convites, parcerias e propostas externas que acrescentem valor ao quotidiano dos residentes, nomeadamente ações promovidas por autarquias, associações locais, grupos culturais e recreativos, entidades religiosas, voluntariado, escolas e outros projetos de intervenção comunitária. Sempre que se justifique e existam condições de segurança, pertinência e adequação ao público-alvo, estas iniciativas poderão ser integradas no planeamento, contribuindo para reforçar a ligação dos residentes ao exterior e promover um envelhecimento mais ativo e participativo.

Importa ainda referir que as atividades integradas em programas e iniciativas dinamizadas por entidades externas (por exemplo, projetos municipais como a “Idade + Ativa”), embora consideradas na programação anual, não dependem exclusivamente da instituição, podendo sofrer alterações decorrentes da organização, calendarização e disponibilidade de recursos das entidades promotoras.

Desta forma, pretende-se garantir que o Plano Anual de Atividades se mantém atual, pertinente e ajustado à realidade da ERPI ao longo de 2026, conciliando a estabilidade necessária à criação de rotinas com a flexibilidade indispensável para integrar oportunidades que surjam durante o ano. Todas as propostas e iniciativas externas serão analisadas previamente pela instituição, considerando a sua adequação ao perfil dos residentes, as condições de segurança e os recursos disponíveis, assegurando que a sua integração contribui efetivamente para o bem-estar, a participação e a qualidade de vida dos residentes.