



# Plano Anual de Atividades

## Ano 2026



ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

## Índice

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Valência - Centro de Dia .....                                                     | 5  |
| Valência – ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas) .....                  | 25 |
| Valência - Unidade de Cuidados Continuados.....                                    | 43 |
| Valência - Casa Abrigo “Rosa do Pisão” .....                                       | 48 |
| Projeto - Janela Aberta – Estrutura de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica..... | 72 |
| Projeto – PRI – Gabinete de Apoio às Dependências - Espaço Percursos.....          | 74 |
| Atividades para a Equipa da ADF .....                                              | 75 |
| Conclusão.....                                                                     | 76 |







## Nota Introdutória

Dando cumprimento ao previsto nos Estatutos da ADF e na legislação em vigor, a Direção apresenta o plano de atividades e orçamento para o ano de 2026, salientando que este documento reflete uma projeção — um plano de intenções e metas que dependerão sempre de fatores internos e externos, nem sempre previsíveis ou controláveis.

Os últimos anos têm sido marcados por grandes desafios para as IPSS, especialmente para aquelas que, como a nossa, se dedicam ao cuidado e acompanhamento dos mais vulneráveis. As mudanças demográficas e sociais, o envelhecimento da população, a pressão financeira das famílias e a instabilidade global continuam a exigir da ADF uma gestão atenta, responsável e próxima das pessoas.

O contexto económico mantém-se exigente. Os custos de funcionamento continuam a aumentar, em contraste com receitas limitadas e regras de funcionamento rígidas, o que nos obriga, mais uma vez, a fazer mais com menos. O impacto das atualizações salariais decorrentes da remuneração mínima mensal garantida e da tabela da ACT continuará a ser expressivo, e embora se reconheça a justiça e mérito dessas medidas, a falta de compensação proporcional nas participações públicas coloca as IPSS sob forte pressão financeira.

Apesar disso, a Direção reafirma o compromisso de valorizar os seus trabalhadores, reconhecendo que são o maior ativo da Instituição.

O plano de atividades para 2026 reflete essa aposta: mantém o foco nos utentes e suas famílias, reforça a formação contínua, a implementação da avaliação de desempenho e a promoção de um clima organizacional mais positivo e participativo.



Pretende-se também melhorar as condições de trabalho e requalificar espaços e equipamentos, promovendo um ambiente mais seguro, confortável e funcional.

No âmbito da gestão interna serão dinamizadas atividades de convívio e bem-estar dirigidas aos colaboradores e famílias, como o “dia do trabalhador”, o jantar de natal e outras ações de integração.

Está ainda prevista a colocação de uma caixa de sugestões em todas as valências, com o objetivo de recolher contributos e propostas de melhoria apresentadas pelos colaboradores, permitindo dar seguimento às ideias identificadas nos questionários de avaliação interna e promover uma participação mais ativa na vida da Instituição.

A nível ambiental, a ADF reforça o seu compromisso com a sustentabilidade, procurando aproveitar todas as oportunidades de investimento em energias renováveis e equipamentos eficientes, como viaturas 100% elétricas, painéis solares, bombas de calor... contribuindo assim para a redução da pegada ecológica e para um futuro mais responsável.

O ano de 2026 representa mais uma etapa de compromisso e de renovação para a Instituição. Cada ação planeada reflete o empenho em responder com qualidade, humanidade e responsabilidade social às necessidades da comunidade que servimos. Continuamos a acreditar que é no trabalho diário, partilhado e solidário, que se constrói um futuro mais justo e sustentável.

Prevê-se mais um ano exigente, mas a ADF mantém-se firme na sua missão: servir com qualidade, humanidade e rigor, confiando que, com o empenho dos seus colaboradores, a dedicação dos voluntários e o apoio dos parceiros, será possível continuar a crescer e a responder com competência às necessidades da comunidade.



Valência - Centro de Dia

## Plano Semanal de Atividades

| DIA DA SEMANA | ATIVIDADE | OBJETIVOS                                                                                                                     | RECURSOS                                                                                                                       |
|---------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Segunda-Feira | Manhã     | <b>Caminhada</b> (esta atividade realizar-se-á se as condições climáticas o permitirem)                                       | Promover o fortalecimento dos músculos;<br>Fomentar à correta postura corporal;<br>Estimular à melhoria da ansiedade e stress. |
|               | Tarde     | <b>Enfermagem</b> (Medir a tensão dos utentes)                                                                                | Chapéus.                                                                                                                       |
| Terça-feira   | Manhã     | <b>Ginástica</b> (Ginástica, exercícios de aquecimento e relaxamento).                                                        | Esfigmomanómetro;<br>Tabela de Registo.                                                                                        |
|               | Tarde     | <b>Atelier de dinâmicas de grupo e/ou trabalhos manuais</b> Jogos lúdicos (damas, cartas, dominó, jogos de memória, bingo...) | Material didático;<br>Bolas;<br>Arcos;<br>Garrafas com areia;<br>Cadeiras.                                                     |
|               |           |                                                                                                                               | Bolas específicas para o jogo.                                                                                                 |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



*[Handwritten signature]*

|                       |              |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                            |
|-----------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                       | <b>Tarde</b> | <b>Boccia Sênior</b>                                                                   | Estimular a memória;<br>Desenvolver a coordenação óculo-manual;<br>Desenvolver as capacidades aritméticas;<br>Potencializar a atenção e concentração.                                                                      | Instrumentos: tambor, pandeireta, cavaquinho, triângulo e maracas.         |
| <b>Quarta – feira</b> | <b>Manhã</b> | <b>Atelier de Estimulação cognitiva</b><br>(Estimulação cognitiva, motora e sensorial) | Desenvolver e estimular as variadas funções cognitivas e a flexibilidade: vocabulário,<br>Desenvolver o raciocínio abstrato;<br>Desenvolver a memória;<br>Desenvolver a memória auditiva;<br>Desenvolver a memória visual. | Material didático<br>(cartões, puzzles, labirintos, papel...)              |
|                       | <b>Tarde</b> | <b>Ginástica</b> (Ginástica, exercícios de aquecimento e relaxamento).                 | Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento e a capacidade respiratória;<br>Desenvolver a força motora;<br>Estimular a concentração.                                                                         | Material didático;<br>Bolas;<br>Arcos;<br>Garrafas com areia;<br>Cadeiras. |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|               |       |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                           |                                                                       |
|---------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Quinta-feira  | Manhã | Atelier de dinâmicas de grupo e/ou trabalhos manuais/ Jardinagem<br>Jogos lúdicos (damas, cartas, dominó, jogos de memória, bingo...) | Estimular as funções psicomotoras;<br>Fomentar o desenvolvimento cognitivo;<br>Desenvolver a criatividade;<br>Potenciar o espírito de entre-ajuda;<br>Promover as relações sociais.                       | Bolas específicas para o jogo;<br>Tesoura de poda, vasos, sementes... |
|               | Tarde | Atelier de música                                                                                                                     | Estimular a audição, a memória, a atenção, a percepção, coordenação motora e a sensibilidade;<br>Estimular a sensação de bem-estar e felicidade;<br>Fomentar as relações sociais;<br>Fomentar o convívio. | Bolas específicas para o jogo.                                        |
| Sexta – Feira | Manhã | Atelier de beleza                                                                                                                     | Desenvolver a autoestima e bem-estar;<br>Promover rotinas de autocuidado;<br>Promover atitudes positivas e de autovalorização;<br>Promover momentos de lazer e da quebra da rotina.                       | Produtos de beleza                                                    |
|               |       | Atividade Religiosa                                                                                                                   | Promover a prática religiosa/espiritual; - Permitir um momento de oração e reflexão espiritual em grupo;<br>Promover momentos de oração;                                                                  | Televisão.                                                            |





|       |               |                                                                                                                                                       |                    |
|-------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|       |               | Respeitar as crenças, identidade e individualidade.                                                                                                   |                    |
| Tarde | Boccia Sênior | Estimular a memória;<br>Desenvolver a coordenação óculo manual;<br>Desenvolver as capacidades aritméticas;<br>Potencializar a atenção e concentração. | Material didático. |

### Plano Anual de Atividades

| TEMA                         | OBJETIVOS                                                                 | ATIVIDADES                                                                            | CALENDARIZAÇÃO                   | RECURSOS                                                   |                         |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------|
|                              |                                                                           |                                                                                       |                                  | MATERIAIS                                                  | HUMANOS                 |
| Comemoração dos aniversários | Valorização pessoal e reforço da autoestima.                              | Confeção de um bolo de aniversário;<br>Cantar dos “Parabéns” e oferta de um presente. | Data de aniversário dos utentes. | Bens alimentares para a realização do bolo de aniversário. | Colaboradoras da ADF.   |
| Maleta Mágica                | Proporcionar um momento de informação, de convívio e valorização pessoal. | Apresentação de diferentes temáticas pelas técnicas da biblioteca.                    | Mensalmente.                     | Material de desgaste inerente à realização da atividade.   | Técnicas da biblioteca. |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|                                          |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                      |                  |                                                                         |                          |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Dia Internacional do Obrigada</b>     | Sensibilizar para importância de agradecer e ser grato;<br>Promover a harmonia e coesão do grupo.                                                   | Dinâmica do “Obrigada” – “A quem gostaria de dizer obrigada?”<br>Oferta de uma pequena lembrança.                                                                                    | Janeiro de 2026. | Material de desgaste inerente à realização da atividade.                | Animadora sociocultural. |
| <b>Dia de Reis</b>                       | Valorizar e manter as tradições;<br>Estimular as capacidades cognitivas e a autoestima;<br>Proporcionar momentos de diversão e valorização pessoal. | Dinâmica de estimulação sobre músicas de Reis alusivas aos tempos mais antigos e cantar as mesmas;<br>Cantar os Reis à comunidade;<br>Lanche com gastronomia alusiva à data festiva. | Janeiro de 2026. | Instrumentos musicais;<br>Bens alimentares para a realização do lanche. | Colaboradores da ADF.    |
| <b>Dia Internacional do Riso</b>         | Sensibilizar para a importância do riso.                                                                                                            | Apresentação dos 20 benefícios do riso;<br>Sessão de riso terapia.                                                                                                                   | Janeiro de 2026. | Material de desgaste para a realização da atividade.                    | Animadora sociocultural. |
| <b>Dia Mundial da Educação Ambiental</b> | Consciencializar para importância da prevenção do meio ambiente.                                                                                    | Ação de sensibilização sobre prevenção do meio ambiente;<br>Realização de trabalhos manuais com material reciclado.                                                                  | Janeiro de 2026. | Material de desgaste para a realização da atividade.                    | Animadora sociocultural. |
| <b>Dia Mundial do Mágico</b>             | Proporcionar momentos de diversão, convívio e bem-estar a todos os utentes.                                                                         | Apresentação de Magia aos utentes.                                                                                                                                                   | Janeiro de 2026. | Material de desgaste para a realização da atividade.                    | Animadora sociocultural. |



ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|                                            |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |                    |                                                                     |                          |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Dia Mundial da Luta contra o Cancro</b> | Sensibilizar e consciencializar para esta doença;<br>Proporcionar momento de partilha e reflexão dos utentes.                           | Apresentação sobre este tema; Partilha e reflexão acerca de casos pessoais e/ou conhecidos dos utentes.                                                                                              | Fevereiro de 2026. | Material de desgaste para a realização da atividade.                | Animadora Sociocultural. |
| <b>Dia da Senhora das Candeias</b>         | Valorizar e vivenciar tradições populares;<br>Promover momentos de partilha, boa disposição e bem-estar.                                | Diálogo com os utentes sobre o tema.                                                                                                                                                                 | Fevereiro de 2026. | Material de desgaste para a realização da atividade.                | Animadora Sociocultural. |
| <b>Dia Mundial da Rádio</b>                | Promover o convívio entre os utentes;<br>Aumentar a autoestima e bem-estar psíquico e social;<br>Promover um envelhecimento ativo.      | Audição de um programa de rádio, ao longo do dia;<br>Realização de um <i>quizz</i> sobre a história da rádio e os principais locutores portugueses.                                                  | Fevereiro de 2026. | Material de desgaste para a realização da atividade.                | Animadora Sociocultural. |
| <b>Dia dos Namorados S. Valentim</b>       | Fomentar as boas relações com os outros;<br>Reconhecer o valor da amizade e de outros afetos;<br>Estimular a criatividade e imaginação. | Decoração da sala com trabalhos realizados pelos utentes relativos à data festiva;<br>Diálogo com os utentes para partilha de experiências;<br>Entrega de uma lembrança aos utentes, alusiva ao dia. | Fevereiro de 2026. | Material de desgaste para a realização da atividade e da lembrança. | Animadora sociocultural. |



ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                       |                    |                                                                         |                          |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Carnaval</b>                    | Proporcionar momentos de diversão;<br>Comemorar o Carnaval e as suas tradições tendo em conta o cumprimento da distância entre utentes.                                                                             | Baile de Carnaval com os utentes;<br>Decoração da sala com trabalhos realizados pelos utentes.        | Fevereiro de 2026. | Material de desgaste inerente à realização da atividade.                | Colaboradores da ADF.    |
| <b>Dia da Geografia Portuguesa</b> | Desenvolver e estimular funções cognitivas;<br>Desenvolver a memória.                                                                                                                                               | Dinâmica de grupo sobre geografia de Portugal.                                                        | Fevereiro de 2026. | Material de desgaste inerente à realização da atividade.                | Animadora Sociocultural. |
| <b>Dia Internacional da Mulher</b> | Consciencializar para a importância deste dia, da igualdade e do papel da mulher na sociedade;<br>Relembrar os direitos e alterações adquiridas pelas mulheres ao longo dos últimos anos;<br>Reforçar a autoestima. | Entrega de uma lembrança a todas as mulheres;<br>Realização de uma sessão fotográfica com as utentes. | Março de 2026.     | Material de desgaste inerente à realização da atividade e da lembrança. | Colaboradoras da ADF.    |
| <b>Dia do Pai</b>                  | Proporcionar momentos de partilha;<br>Desenvolver as capacidades manuais, imaginação e criatividade;                                                                                                                | Entrega de uma lembrança a todos os pais alusiva a este dia;<br>Dinâmica “Como é ser pai?”            | Março de 2026.     | Material de desgaste inerente à realização da dinâmica e da lembrança.  | Colaboradoras da ADF.    |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|                                        |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                           |                |                                                          |                          |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------|--------------------------|
|                                        | Promover a valorização pessoal e a autoestima.                                                                                                                                |                                                                                                                           |                |                                                          |                          |
| <b>Dia Internacional da Felicidade</b> | Promover um envelhecimento ativo;<br>Reconhecer o valor da felicidade;<br>Estimular a criatividade e imaginação.                                                              | Dinâmica da Felicidade – “O que fez mais feliz”;<br>Realização de um quadro com palavras ou frases que definam felicidade | Março de 2026. | Material de desgaste inerente à realização da dinâmica.  | Animadora Sociocultural. |
| <b>Dia Mundial da Árvore</b>           | Conscientizar para a importância das árvores no ambiente;<br>Promover a reflexão e partilha.                                                                                  | Plantação de uma árvore institucional;<br>Participação no evento anual promovido pelas entidades públicas locais.         | Março de 2026. | Material de desgaste inerente a realização da atividade. | Colaboradores da ADF.    |
| <b>Primavera</b>                       | Estimular a capacidade motora, a criatividade e imaginação.                                                                                                                   | Decoração da sala e dos espaços institucionais.                                                                           | Março de 2026. | Material de desgaste inerente a realização da decoração. | Animadora sociocultural. |
| <b>Dia Mundial do Teatro</b>           | Promover a valorização pessoal e reforçar a autoestima;<br>Proporcionar momentos de diversão, convívio e bem-estar a todos os utentes;<br>Promover o convívio entre gerações. | Realização de peça teatral pelos utentes;<br>Apresentação da mesma às crianças.                                           | Março de 2026. | Material de desgaste inerente a realização da atividade. | Animadora sociocultural. |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                 |                |                                                            |                          |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Páscoa</b>                  | <p>Relembrar tradições relativas à época festiva, promovendo a troca de conhecimentos e o convívio;</p> <p>Promover a aproximação dos utentes a contextos culturais;</p> <p>Desenvolver as capacidades manuais, a imaginação e a criatividade dos utentes.</p>        | <p>Realização de trabalhos manuais alusivos à data;</p> <p>Decoração da sala com os trabalhos realizados pelos utentes;</p> <p>Elaboração de uma lembrança para os utentes.</p> | Abril de 2026. | Material de desgaste inerente à realização das atividades. | Animadora sociocultural. |
| <b>Dia da Atividade Física</b> | <p>Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento e a capacidade respiratória;</p> <p>Desenvolver a força motora;</p> <p>Estimular a concentração;</p> <p>Sensibilizar para a importância da atividade física no âmbito de um estilo de vida saudável.</p> | Realização de um programa especial de atividade física, ao ar livre.                                                                                                            | Abril de 2026. | Material de desgaste inerente à realização das atividades. | Colaboradores da ADF.    |
| <b>Dia Mundial da Saúde</b>    | Sensibilizar para a importância de adotar hábitos de vida saudável de forma a promover a saúde.                                                                                                                                                                       | Rastreio de Saúde;<br>Ação de sensibilização sobre hábitos de vida saudável.                                                                                                    | Abril de 2026. | Material de desgaste inerente à realização das atividades. | Animadora sociocultural. |



# ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA

Plano anual de atividades – ano 2026



|                                     |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                         |                |                                                            |                          |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Dia do Beijo</b>                 | Proporcionar momentos de diversão, convívio e bem-estar a todos os utentes;<br>Sensibilizar para a importância da expressão emocional e afetiva;<br>Fortalecimento de laços. | Dinâmica “Vou mandar um beijo a...”<br>Criação de um vídeo dos utentes a mandarem um beijo para alguém especial.        | Abril de 2026. | Material de desgaste inerente à realização das atividades. | Animadora sociocultural. |
| <b>Dia da Liberdade 25 de Abril</b> | Recordar o dia 25 de Abril;<br>Estimular a memória e recordações sobre a revolução.                                                                                          | Visualização de um filme sobre o tema;<br>Elaboração de um cravo para todos os utentes, como símbolo e marco deste dia. | Abril de 2026. | Material de desgaste inerente à realização das atividades. | Animadora sociocultural. |
| <b>Dia Mundial da Dança</b>         | Promover momentos de convívio, partilha e diversão;<br>Promover e aumentar o conhecimento cultural;<br>Estimular o interesse e prática de dança.                             | Apresentação de diferentes estilos de dança;<br>Momento de dança.                                                       | Abril de 2026. | Material de desgaste inerente à realização da atividade.   | Animadora sociocultural. |
| <b>Dia das Maias</b>                | Promover e aumentar o conhecimento cultural;<br>Promover o convívio e socialização.                                                                                          | Relembrar tradições;<br>Recolha de maias para os utentes levarem para casa e colocarem no centro social.                | Abril de 2026. | Material de desgaste inerente à realização da atividade.   | Animadora sociocultural. |



ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|                                     |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                    |                |                                                                                                         |                          |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Dia da Mãe</b>                   | Valorizar a posição das utentes enquanto mães no passado, presente e futuro;<br>Estimular as capacidades manuais dos utentes;<br>Fomentar a comemoração das datas simbólicas. | Rezar o terço, como celebração pela Mãe Celestial;<br>Elaboração de uma lembrança feita pelos utentes para entregar a cada mulher. | Maior de 2026. | Bens alimentares para a realização do bolo;<br>Material de desgaste inerente à realização da lembrança. | Colaboradores ADF.       |
| <b>Dia Internacional da Família</b> | Promover o convívio e socialização;<br>Fomentar a importância do estabelecimento de laços;                                                                                    | Realização da árvore genealógica de cada utente;                                                                                   | Maior de 2026. | Material de desgaste inerente à realização da atividade.                                                | Animadora sociocultural. |
| <b>Dia Mundial da Internet</b>      | Refletir sobre as potencialidades e desafios das novas tecnologias na vida atual;<br>Aumento do conhecimento tecnológico.                                                     | Dinâmica com os utentes, onde possam pesquisar coisas à sua escolha na internet.                                                   | Maior de 2026. | Material de desgaste inerente à realização da atividade.                                                | Animadora sociocultural. |
| <b>Dia Mundial da Hipertensão</b>   | Sensibilizar os utentes sobre os riscos e problemas associados à doença;<br>Fomentar e sensibilizar para os benefícios de um estilo de vida e de uma alimentação saudável.    | Ação de sensibilização sobre a doença;<br>Realização de um rastreio aos utentes.                                                   | Maior de 2026. | Material de desgaste inerente à realização da atividade.                                                | Animadora sociocultural. |

# ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA

Plano anual de atividades – ano 2026



|                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                       |                |                                                          |                          |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Dia Nacional da Luta contra a Obesidade</b> | Sensibilizar os utentes sobre os riscos e problemas associados à doença;<br>Fomentar e sensibilizar para os benefícios de um estilo de vida e de uma alimentação saudável. | Ação de sensibilização sobre a doença;<br>Realização de um rastreio aos utentes sobre o IMC;<br>Realização de uma caminhada e/ou sessão de ginástica. | Maio de 2026.  | Material de desgaste inerente à realização da atividade. | Animadora sociocultural. |
| <b>Dia de Portugal</b>                         | Recordar os acontecimentos que marcaram esta data e a sua importância;<br>Fomentar o conhecimento cultural.                                                                | Visualização das cerimónias nacionais;<br>Cantar o hino nacional.                                                                                     | Junho de 2026. | Material de desgaste inerente à realização da atividade. | Animadora sociocultural. |
| <b>Dia Internacional do Piquenique</b>         | Proporcionar a interação e o convívio entre os utentes;<br>Fomentar a importância e os benefícios de fazer atividades ao ar livre;<br>Promover momentos de boa disposição. | Realização de um piquenique com os utentes num lugar a escolher.                                                                                      | Junho de 2026. | Bens alimentares inerentes à confeção do piquenique.     | Colaboradores da ADF.    |
| <b>Santos Populares</b>                        | Valorizar e vivenciar tradições populares;                                                                                                                                 | Realização de um almoço com gastronomia alusiva à data festiva;                                                                                       | Junho de 2026. | Instrumentos musicais;                                   | Colaboradores da ADF.    |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|                                           |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                        |                |                                                          |                          |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------|--------------------------|
|                                           | Promover momentos de partilha, boa disposição e bem-estar;<br>Estimular a imaginação e a criatividade.                                     | Decoração da sala e do espaço exterior com trabalhos realizados pelos utentes;<br>Ensaio e apresentação de uma marcha com atuação musical dos utentes. |                | Material de desgaste inerente à realização da atividade. |                          |
| <b>Verão</b>                              | Estimular a capacidade motora, a criatividade e imaginação.                                                                                | Decoração da Sala e dos espaços institucionais.                                                                                                        | Junho de 2026. | Material de desgaste inerente à realização da atividade. | Animadora Sociocultural. |
| <b>Dia Mundial de Prevenção de Quedas</b> | Sensibilizar os utentes sobre o tema.                                                                                                      | Diálogo com os utentes sobre o tema;<br>Partilha de dicas para evitar quedas.                                                                          | Junho de 2026. | Material de desgaste inerente à realização da atividade. | Animadora Sociocultural. |
| <b>Dia Internacional da Alegria</b>       | Fomentar as boas relações e a partilha com os outros;<br>Reconhecer a importância da felicidade;<br>Estimular a criatividade e imaginação. | Dinâmica da “Alegria” – “O que me deixa Alegre?”.                                                                                                      | Julho de 2026. | Material de desgaste inerente à realização da atividade. | Animadora Sociocultural. |



ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                              |                |                                                |                          |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Dia Mundial da Pizza</b>   | Proporcionar diferentes momentos degustativos aos utentes;<br>Proporcionar momentos de convívio, diversão e boa disposição.                                    | Realização do lanche com pizza de diferentes sabores.                                                                                        | Julho de 2026. | Bens alimentares nomeadamente pizza e bebidas. | Colaboradores da ADF.    |
| <b>Dia Mundial dos Avós</b>   | Relembrar momentos felizes com os netos;<br>Homenagear todos os utentes que são avós.                                                                          | Realização de trabalhos manuais sobre o tema;<br>Oferta de uma pequena lembrança;<br>Participação no evento organizado pela autarquia local. | Julho de 2026. | Materiais inerentes à realização da atividade. | Colaboradores da ADF.    |
| <b>Dia do Amigo</b>           | Proporcionar momentos de convívio, diversão e boa disposição;<br>Fomentar as boas relações com os outros;<br>Reconhecer o valor da amizade e de outros afetos; | Dinâmica de grupo sobre “Amigos”.                                                                                                            | Julho de 2026. | Materiais inerentes à realização da atividade. | Animadora Sociocultural. |
| <b>Dia Mundial do Cérebro</b> | Sensibilizar os utentes sobre este órgão e a sua importância;                                                                                                  | Dinâmica “Como é o meu cérebro?”<br>Sessão de estimulação cognitiva.                                                                         | Julho de 2026. | Material inerente à realização da atividade.   | Animadora sociocultural. |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|                                  |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                 |                 |                                                             |                          |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------|
|                                  | Fomentar e sensibilizar para os benefícios de um estilo de vida e de uma alimentação saudável.                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                 |                                                             |                          |
| <b>Praia Fluvial</b>             | Promover o convívio;<br>Proporcionar experiências e emoções diferentes.                                                                                              | Realização de uma visita à praia fluvial, onde possam passar uma tarde a desfrutar da paisagem e do espaço, interagindo entre si.                                                                               | Agosto de 2026. | Transporte;<br>Material inerente à realização da atividade. | Colaboradores da ADF.    |
| <b>Agrival</b>                   | Promover o convívio;<br>Proporcionar-lhes a oportunidade de visitar as diversas exposições no local.                                                                 | Visita à feira da Agrival a convite da organização.                                                                                                                                                             | Agosto de 2026. | Transporte.                                                 | Colaboradores da ADF.    |
| <b>Dia Mundial da Fotografia</b> | Permitir e explorar novas experiências;<br>Valorizar as memórias e vivências;<br>Promover a autoestima e a valorização pessoal;<br>Promover o conhecimento cultural. | Recolha de várias fotografias tiradas ao longo do ano para a realização de um álbum de fotografias;<br>Realização de uma sessão fotográfica com os utentes;<br>Reflexão e exploração da história da fotografia. | Agosto de 2026. | Álbum, cola, fotografias, máquina fotográfica.              | Animadora sociocultural. |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



*[Handwritten signature]*

|                               |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                            |                   |                                                               |                          |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Desfolhada</b>             | Relembrar tradições;<br>Proporcionar aos utentes momentos de diversão e inclusão social;<br>Promover o convívio e as relações interpessoais.                    | Realização de uma desfolhada com os utentes das diferentes valências da instituição seguido de um lanche convívio.                                         | Setembro de 2026. | Espigas;<br>Bens alimentares para confeção do lanche.         | Colaboradores da ADF.    |
| <b>Vindima</b>                | Relembrar tradições;<br>Proporcionar aos utentes momentos de diversão e inclusão social;<br>Promover o convívio e as relações interpessoais.                    | Realização do “Pisar das uvas” entre os utentes das diferentes valências da instituição seguido de um lanche convívio.                                     | Setembro de 2026. | Uvas;<br>Valsas;<br>Bens alimentares para confeção do lanche. | Colaboradores da ADF.    |
| <b>Outono</b>                 | Estimular a capacidade motora, a criatividade e imaginação.                                                                                                     | Decoração da Sala e dos espaços institucionais.                                                                                                            | Setembro de 2026. | Material de desgaste inerente à realização da atividade.      | Animadora sociocultural. |
| <b>Dia Mundial do Coração</b> | Sensibilizar os utentes sobre este órgão e a sua importância;<br>Fomentar e sensibilizar para os benefícios de um estilo de vida e de uma alimentação saudável. | Ação de sensibilização, para reforçar a importância deste órgão, e quais os melhores hábitos para estimular o seu bom funcionamento;<br>Rastreio de Saúde. | Setembro de 2026. | Material de desgaste inerente à realização da atividade.      | Animadora sociocultural. |



ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|                                    |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                      |                  |                                                                                |                          |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Dia Internacional da Música</b> | Promover o convívio entre os utentes;<br>Promover a autoestima e bem-estar psíquico e social;<br>Promover um envelhecimento ativo.           | Proporcionar um concerto com um grupo musical para todos os utentes da instituição;<br>Realização de uma lembrança para oferecer a todos os utentes. | Outubro de 2026. | Instrumentos Musicais;<br>Material de desgaste para a realização da atividade. | Colaboradores da ADF.    |
| <b>Dia Internacional do Idoso</b>  |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                      |                  |                                                                                |                          |
| <b>Implantação da República</b>    | Recordar os acontecimentos do dia da implantação;<br>Partilhar histórias que viveram nesta data.                                             | Apresentação de um documentário sobre a data.                                                                                                        | Outubro de 2026. | Material de desgaste para a realização da atividade.                           | Animadora sociocultural. |
| <b>Dia Mundial da Saúde Mental</b> | Sensibilizar os utentes sobre saúde mental e a sua importância;<br>Fomentar e sensibilizar para os benefícios de um estilo de vida saudável. | Sessão de estimulação cognitiva;<br>Ação de sensibilização sobre o tema;<br>Visualização de vídeos e/ou documentários sobre o tema.                  | Outubro de 2026. | Material de desgaste para a realização da atividade.                           | Animadora sociocultural. |
| <b>Dia Mundial da Alimentação</b>  | Fomentar e sensibilizar para os benefícios de um estilo de vida e de uma alimentação saudável;                                               | Ação de sensibilização sobre a importância de uma alimentação saudável;<br>Jogo da memória com alimentos.                                            | Outubro de 2026. | Material de desgaste para a realização da atividade.                           | Animadora sociocultural. |

# ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA

Plano anual de atividades – ano 2026

*Handwritten signature*



*Handwritten signature*

|                                                    |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |                   |                                                      |                          |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Dia Mundial do AVC</b>                          | Sensibilizar e conscienciar para a doença, os fatores de risco, cuidados preventivos e sintomas;<br>Partilha e reflexão de casos acerca do tema; | Ação de sensibilização sobre o tema;<br>Visualização de vídeos e/ou documentários sobre o tema.                                                                              | Outubro de 2026.  | Material de desgaste para a realização da atividade. | Animadora sociocultural. |
| <b>Dia Nacional de Prevenção do Cancro da Mama</b> | Sensibilizar e conscienciar para a doença, os fatores de risco, cuidados preventivos e sintomas;<br>Partilha e reflexão acerca do tema.          | Ação de sensibilização sobre o tema;<br>Visualização de vídeos e/ou documentários sobre o tema.                                                                              | Outubro de 2026.  | Material de desgaste para a realização da atividade. | Animadora sociocultural. |
| <b>Dia de Todos os Santos</b>                      | Desenvolver as capacidades manuais, imaginação e criatividade;<br>Promover as tradições e culturas;<br>Promover o convívio intergeracional.      | Elaboração de trabalhos alusivos à data para a decoração da sala;<br>Partilha de costumes e tradições desta data;<br>Confeção de pão com Deus com as crianças do infântário. | Outubro de 2026.  | Material de desgaste para a realização da atividade. | Animadora sociocultural. |
| <b>Dia Mundial do Cinema</b>                       | Proporcionar momentos de partilha e diversão;<br>Manter o acesso a filmes cinematográficos recentes.                                             | Ida ao cinema local para a visualização de um filme.                                                                                                                         | Novembro de 2026. | Material de desgaste para a realização da atividade. | Colaboradores da ADF.    |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|                                   |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                 |                   |                                                                                  |                          |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Dia de S. Martinho</b>         | Relembrar tradições;<br>Proporcionar momentos de diversão, partilha convívio e diversão;<br>Fomentar a inclusão social e as relações interpessoais.               | Visita à feira de S. Martinho, na cidade de Penafiel.                                                                           | Novembro de 2026. | Transporte.                                                                      | Colaboradores da ADF.    |
| <b>Magusto</b>                    | Reviver a tradição do Magusto, uma tradição Portuguesa.                                                                                                           | Preparação de um magusto para os utentes das diferentes valências da instituição;<br>Apanha de enguiço do monte para o magusto. | Novembro de 2026. | Bens alimentares e material de desgaste inerente para a realização da atividade. | Colaboradores da ADF.    |
| <b>Dia Mundial da Diabetes</b>    | Sensibilizar os utentes sobre a doença e as suas consequências;<br>Fomentar e sensibilizar para os benefícios de um estilo de vida e de uma alimentação saudável. | Rastreio de Glicemia.                                                                                                           | Novembro de 2026. | Material de desgaste inerente à realização da atividade.                         | Animadora Sociocultural. |
| <b>Dia Internacional do Homem</b> | Promover a valorização pessoal e a igualdade;<br>Salientar e valorizar o papel dos homens na sociedade ao longo dos anos até à atualidade.                        | Entrega de uma lembrança a todos os homens.                                                                                     | Novembro de 2026. | Material de desgaste e bens alimentares inerentes à realização da atividade.     | Animadora sociocultural. |



# ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA

Plano anual de atividades – ano 2026



|                                               |                                                                                                           |                                                                                                                                    |                   |                                                                             |                          |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Dia dos Direitos das Crianças</b>          | Informar os utentes sobre a história a criação deste dia;<br>Sensibilizar para os direitos das crianças.  | Ação de sensibilização sobre os direitos das crianças;                                                                             | Novembro de 2026. | Material de desgaste inerente à realização da atividade.                    | Animadora Sociocultural. |
| <b>Dia Mundial da Televisão</b>               | Proporcionar momentos de interação e partilha entre os utentes;<br>Estimular a criatividade e imaginação. | Gravação de pequenas encenações dos utentes a darem vida a programas de televisão conhecidos;<br>Visualização das mesmas em grupo. | Novembro de 2026. | Material de desgaste para a realização da atividade.                        | Animadora sociocultural  |
| <b>Dia Internacional dos Direitos Humanos</b> | Sensibilizar os utentes sobre esta temática e a sua importância;<br>Refletir e partilhar.                 | Ação de sensibilização sobre os direitos humanos;<br>Criação de um Mural sobre os direitos universais.                             | Dezembro de 2026. | Material de desgaste inerente à realização da atividade.                    | Animadora sociocultural. |
| <b>Dia das Palavras Cruzadas</b>              | Promover momentos de boa disposição.                                                                      | Realização de palavras cruzadas temáticas.                                                                                         | Dezembro de 2026. | Material de desgaste inerente à realização da atividade.                    | Animadora sociocultural  |
| <b>Inverno</b>                                | Estimular a capacidade motora, a criatividade e imaginação.                                               | Decoração da Sala e dos espaços institucionais.                                                                                    | Dezembro de 2026. | Material de desgaste inerente à realização da atividade.                    | Animadora sociocultural. |
| <b>Natal</b>                                  | Promover convívio saudável e viver espírito natalício;<br>Proporcionar momentos de bem-estar;             | Decoração da sala com trabalhos realizados pelos utentes de acordo com a data festiva;                                             | Dezembro de 2026. | Bens alimentares e material de desgaste inerente à realização da atividade; | Colaboradores da ADF.    |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

|  |                                                                                    |                                                                                   |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | Reflexão espiritual e religiosa;<br>Desenvolver a criatividade e motricidade fina. | Almoço com gastronomia típica da época;<br>Oferta de uma lembrança a cada utente. |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|

Valência – ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas)

Plano Anual de Atividades

| ÁREA  | ATIVIDADES                                         | OBJETIVOS GERAIS                                                     | RECURSOS                                             |                                                      | CALENDARIZAÇÃO      |
|-------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------|
|       |                                                    |                                                                      | HUMANOS                                              | MATERIAIS                                            |                     |
| Saúde | Controlo da tensão arterial e frequência cardíaca. | Identificar alterações do sistema cardiovascular.                    | Enfermeira;<br>Assistentes Operacionais;<br>Utentes. | Esfigmomanómetro.                                    | 2 vezes por semana. |
|       | Controlo do peso corporal.                         | Identificar alterações significativas de peso.                       |                                                      | Balança.                                             | 1 vezes por semana. |
|       | Controlo da glicemia.                              | Identificar alterações da glicose;<br>Promover alimentação saudável. |                                                      | Medidor Glicosímetro;<br>Lancetas;<br>Tira de teste. | Todos os dias.      |

# ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA

Plano anual de atividades – ano 2026



*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

|                      | Controlo de trânsito intestinal. | Promover a marcha.                                                                                                                                          |                        |  |                                                                                        | Quando necessário.                                                                             |
|----------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                  | Promover uma alimentação saudável.                                                                                                                          |                        |  |                                                                                        |                                                                                                |
|                      | Higiene oral.                    |                                                                                                                                                             |                        |  | Elixir bucal;<br>Pasta de dentes;<br>Escova de dentes.                                 | Todos os dias                                                                                  |
|                      | Higienização das mãos.           | Promover a higienização das mãos.                                                                                                                           |                        |  | Sabonete líquido;<br>Água.                                                             | Todos os dias.                                                                                 |
| <b>Motora/Física</b> | Atividade Física.                | Promover a amplitude de movimentos;<br>Evitar o sedentarismo;<br>Desenvolver hábitos de exercício físico;<br>Promover o contacto com o exterior envolvente. | Animadora;<br>Utentes. |  | Cadeiras;<br>Coluna de som;<br>Arcos;<br>Balões;<br>Bolas;<br>Elásticos;<br>Fio.       | 2 vezes por semana;<br>Todos os dias<br>(caminhadas, caso as condições atmosféricas permitam). |
|                      | Jogos Tradicionais.              | Inculcar o espírito de competitividade;<br>Desenvolver a psicomotricidade;<br>Estimular a coordenação motora flexibilidade e movimento.                     |                        |  | Cadeiras;<br>Pinos;<br>Boccia;<br>Arcos;<br>Cestos;<br>Bastões;<br>Bolas.<br>Garrafas; | 2 vezes por semana.                                                                            |



ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

|                    |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                              | Fio.                                      |                     |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|
| <b>Intelectual</b> | Reabilitação/Manutenção Física.<br><br>Treino de AVD's.                                                 | Prevenir sequelas de imobilidade;<br>Reabilitar incapacidades funcionais, de modo a reduzir o seu impacto na vida pessoal e social;<br>Promover a autonomia e a independência no dia-a-dia;<br>Manter/Melhorar a motricidade fina, a destreza manual e a coordenação psicomotora. | Terapeuta Ocupacional;<br>Fisioterapeuta;<br>Útiles.                         | -Material de reabilitação funcional.      | 2 vezes por semana. |
|                    | Estimulação Cognitiva e sensorial (Exercícios de memória, atenção, linguagem, cálculo, jogos seniores). | Desenvolver a capacidade de comunicação/interação;<br>Estimular a coordenação óculo-manual;                                                                                                                                                                                       | Animadora;<br>Terapeuta Ocupacional;<br>Assistentes Operacionais;<br>Útiles. | Material didático;<br>Cadeiras;<br>Mesas. | 2 vezes por semana. |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

|                     |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                               |                     |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|                     |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                               |                     |
|                     |                                                                                                                                                                                                                                  | Estimular as funções mentais/cognitivas (memória, evocação, atenção, linguagem, orientação e cálculo); Retardar os efeitos de perda de memória; Inculcar o respeito pelas diferentes opiniões; Desenvolver a orientação para a realidade; Proporcionar partilha de experiências. |  |                                                                                                                               |                     |
| Dinâmicas de Grupo. | Promover o convívio e a troca de experiências; Fomentar o espírito de grupo; Estimular a atenção e concentração; Estimular a memória auditiva e visual; Facilitar a expressão e a comunicação; Promover as relações entre pares. |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | Cartas;<br>Jogo do galo;<br>Cadeiras;<br>Jogo de bingo;<br>Bolas;<br>Novelo de lã;<br>Material didático;<br>Objetos variados. | 3 vezes por semana. |

# ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA

Plano anual de atividades – ano 2026



|                                         |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                            |                                                                                 |      |                    |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------|
| <b>Desenvolvimento Pessoal e Social</b> | Estética (manicure e depilação facial). | Promover a autoestima e autoconfiança;<br>Fomentar o cuidado de si e do próximo,<br>Promover hábitos de cuidados;<br>Promover momentos de bem-estar.                                                                                              | Animadora;<br>Assistentes Operacionais;<br>Útiles.                         | Material de depilação;<br>manicure;<br>Cremes.                                  | de e | 1 vez por semana.  |
|                                         | Cabeleireira/Salão de cabeleireira.     | Promover o bem-estar e a autoestima.                                                                                                                                                                                                              | Cabeleireira;<br>Assistentes Operacionais;<br>Útiles.                      | Material de cabeleireiro.                                                       | de   | Quando necessário. |
|                                         | Música.                                 | Fomentar a coesão de grupo;<br>Promover a interação;<br>Recordar tradições;<br>Fomentar o sentido rítmico e melódico;<br>Estimular o convívio e momentos de lazer;<br>Estimular a mobilidade motora;<br>Promover a redução do estado de agitação; | Animadora;<br>Professor de Música;<br>Assistentes Operacionais;<br>Útiles. | Sistema de som;<br>Instrumentos musicais;<br>Portefólio com as letras musicais. |      | 1 vez por semana.  |



# ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA

Plano anual de atividades – ano 2026



|                  |                                                        | Estimular a criatividade e a capacidade de imprevisão.                                                                                                                                                                            |                                                        |                                         |                                                                                                       |  |
|------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                  | Ida à feira/ Centro comercial.                         | Manter hábitos e costumes dos utentes; Promover a participação social ativa; Efetuar compras conforme o interesse e necessidade do utente; Melhorar a autoestima.                                                                 | Animadora; Assistentes Operacionais; Utentes.          | Transporte; Dinheiro.                   | Ao longo do ano.                                                                                      |  |
| <b>Religiosa</b> | Leitura do Terço; Comunhão; Missa; Decoração do Altar. | Promover a prática religiosa/espiritual; Permitir um momento de oração e reflexão espiritual em grupo; Promover momentos de oração; Respeitar as crenças, identidade e individualidade; Valorizar hábitos e costumes dos utentes. | Animadora da Comunhão Assistentes Operacionais Utentes | Sistema de som; TV; Paramentos; Flores. | Todos os dias (Leitura do terço); 1 vez por semana (administrar a sagrada comunhão); 2 vezes (Missa). |  |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



| Ateliers | Expressão Plástica<br>(Elaboração de trabalhos para as épocas festivas, decoração da instituição e lembranças).<br>Pintura, colagem, recorte e trabalhos manuais. | Desenvolver a imaginação e a criatividade utentes;<br>Estimular a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora;<br>Treinar a coordenação óculo-manual;<br>Desenvolver a criatividade<br>Promover o contacto com diferentes materiais e técnicas. | Animadora;<br>Utentes.                             | Materiais de desgaste<br>cola,<br>tecidos...)      | de<br>(tintas,<br>papel,<br>de | 1 vez por semana.             |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
|          | Culinária<br>(Confeção de doces típicos da época, bolachas<br>Confeção de bolos para dias comemorativos/festivos)                                                 | Partilhar conhecimentos de receitas antigas;<br>Estimular a motricidade fina;<br>Promover o conhecimento de novas receitas;<br>Fomentar o convívio.                                                                                                                  | Animadora;<br>Assistentes Operacionais;<br>Utentes | Utensílios de cozinha;<br>Ingredientes da receita. | de                             | Datas festivas;<br>A definir. |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



*AZ*

| CALENDARIZAÇÃO | ATIVIDADE                                                                                 | OBJETIVOS GERAIS                                                                                                         | RECURSOS                                            |                                                |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                |                                                                                           |                                                                                                                          | HUMANOS                                             | MATERIAIS                                      |
| Mensal         | Elaboração de um Jornal “Correio dos Sorrisos”                                            | Valorizar e aumentar a autoestima;<br>Manter a comunidade informada;<br>Valorizar as vivências e conquistas dos utentes. | Animadora;<br>Utentes.                              | Computador;<br>Câmara Fotográfica.             |
| Mensal         | Comemoração de aniversários<br>Confecionar o bolo de aniversário;<br>Oferecer uma prenda. | Promover momentos de bem-estar e convívio;<br>Preservar a identidade dos utentes;<br>Desenvolver a autoestima.           | Animadora;<br>Assistentes Operacionais;<br>Utentes. | Bolo de aniversário;<br>Prenda de aniversário. |
| Mensal         | Celebração da Eucaristia do dia 13 (maio a outubro)                                       | Promover a prática religiosa/espiritual;                                                                                 | Animadora;<br>Utentes.                              | TV.                                            |



ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|                |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                          |                                                     |                                                          |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                 | Permitir um momento de reflexão espiritual em grupo;<br>Promover momentos de oração;<br>Valorizar hábitos e costumes dos utentes;<br>Respeitar as crenças, individualidade e identidade. |                                                     |                                                          |
| <b>Janeiro</b> |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                          |                                                     |                                                          |
| Dia 2          | <b>Ano Novo</b><br>Realizar um painel “Desejos/ Metas para 2026”;<br>Juntar num vídeo todos os momentos do ano. | Proporcionar momentos de bem-estar;-<br>Desenvolver as capacidades cognitivas e intelectuais.                                                                                            | Animadora;<br>Utentes.                              | Papel de parede;<br>Marcador;<br>Cartolinas;<br>Tesoura. |
| Dia 6          | <b>Dia de Reis</b><br>Participar na missa de reis;<br>Realizar Lanche convívio;<br>Relembrar e cantar canções.  | Preservar e valorizar as tradições;<br>Promover momentos de oração;<br>Proporcionar momentos de convívio e confraternização entre utentes.                                               | Animadora;<br>Assistentes Operacionais;<br>Utentes. | Lanche;<br>Bolo Rei;<br>Transporte.                      |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|                  |                                                                                                                     |                                                                                                                                               |                                                                               |                                                     |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Dia 18           | <b>Dia Mundial do Riso</b><br>Realizar sessão de risoterapia.                                                       | Promover o bem-estar físico e emocional;<br>Promover o convívio.                                                                              | Animadora;<br>Utentes.                                                        | Anedotas;<br>Vídeos engraçados.                     |
| <b>Fevereiro</b> |                                                                                                                     |                                                                                                                                               |                                                                               |                                                     |
| Dia 17           | <b>Carnaval</b><br>Realizar desfile de carnaval intergeracional.                                                    | Recordar tradições,<br>Promover o convívio intergeracional e momentos de lazer;<br>Desenvolver o espírito de grupo;<br>Aumentar a autoestima. | Animadora;<br>Assistentes Operacionais;<br>Utentes;<br>Escolas da localidade. | Lanche;<br>Disfarce carnavalesco.                   |
| Dia 14           | <b>Dia de S. Valentim/Dia dos Afetos</b><br>Realizar e visualizar vídeo dos afetos;<br>Escrever uma carta a alguém. | Promover o convívio e confraternização entre utentes e colaboradores.                                                                         | Animadora;<br>Utentes.                                                        | Telemóvel;<br>TV;<br>Cartões e material de escrita- |
| Dia 18           | <b>Quarta-feira de Cinzas</b><br>Participar na celebração eucarística.                                              | Promover a prática religiosa/espiritual;<br>Promover momentos de oração<br>Respeitar as crenças, identidade e individualidade;                | Animadora;<br>Assistentes Operacionais;<br>Utentes.                           | TV.                                                 |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|              |                                                                                                                                     | Valorizar hábitos e costumes dos utentes.                                                                                                                                                                               |                                                     |                                                        |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Março</b> |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |                                                        |
| Dia 8        | <b>Dia Internacional da Mulher</b><br>Oferecer uma flor natural às utentes e colaboradoras.                                         | Valorizar o papel da Mulher;<br>Promover a autoestima.                                                                                                                                                                  | Animadora;<br>Utentes.                              | Flores.                                                |
| Dia 19       | <b>Dia do Pai</b><br>Lanche;<br>Realizar um painel com o significado da palavra Pai.                                                | Homenagear os utentes/pais;<br>Relembrar o valor de um pai na família;<br>Estimular a criatividade e a motricidade fina;<br>Desenvolver as capacidades cognitivas e intelectuais;<br>Valorizar e aumentar a autoestima. | Animadora;<br>Utentes.                              | Lanche;<br>Material necessário para executar o painel. |
| Dia 21       | <b>Dia Mundial da Árvore e da Floresta</b><br>Junta de Freguesia de Lagares e Figueira organiza um convívio entre as associações da | Promover o convívio entre as associações;<br>Partilhar experiências;<br>Proporcionar o contacto com a natureza.                                                                                                         | Animadora;<br>Assistentes Operacionais;<br>Utentes. | Transporte.                                            |



ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|              |                                                                                                           |                                                                                                                                                                |                                                                     |                                                                                                 |  |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|              | freguesia, para plantar árvores e lanchar.                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                     |                                                                                                 |  |
| De 23 a 31   | <b>Páscoa</b><br>Realização de decoração alusiva à Páscoa;<br>Confeção de folares;<br>Celebração Pascal.  | Refletir sobre o significado da Páscoa;<br>Reviver tradições,<br>Proporcionar momentos de oração e reflexão.                                                   | Animadora;<br>Assistentes Operacionais;<br>Utentes.                 | Material de desgaste;<br>Ingredientes;<br>Utensílios de cozinha;<br>Elementos da visita pascal. |  |
| <b>Abril</b> |                                                                                                           |                                                                                                                                                                |                                                                     |                                                                                                 |  |
| Dia 1        | <b>Dia das Mentiras</b><br>Realizar a dinâmica “Será verdade? Será mentira?”                              | Reviver tradições;<br>Promover bem-estar;<br>Proporcionar momentos de partilha.                                                                                | Animadora;<br>Utentes.                                              | Cartões.                                                                                        |  |
| Dia 6        | <b>Dia Mundial da Atividade Física</b><br>Realizar uma aula de exercício físico no exterior, um circuito. | Manter/melhorar mobilidade articular e muscular;<br>Melhoria da coordenação motora;<br>Promover o contacto com o exterior envolvente;<br>Promover o bem-estar. | Animadora;<br>Fisioterapeuta;<br>Terapeuta Ocupacional;<br>Utentes. | Transporte;<br>Material inerente à atividade.                                                   |  |
| Dia 14       | <b>Dia Internacional do Café</b><br>Confeccionar um pudim de café;<br>Lanchar a uma pastelaria.           | Promover a partilha de receitas;<br>Desenvolver a motricidade fina; Fomentar a interação entre utentes.                                                        | Animadora;<br>Assistentes Operacionais;<br>Utentes.                 | Utensílios de cozinha;<br>Ingredientes.                                                         |  |

# ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA

Plano anual de atividades – ano 2026



|                |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   |                                                     |                                                           |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Dia 16         | <b>Dia Mundial da Voz</b><br>Realizar uma sessão musical, com músicas ao gosto dos utentes.                                       | Estimular a memória;<br>Promover o convívio;<br>Promover o bem-estar.                                                                                                                                             | Animadora;<br>Utentes;<br>Professor de música.      | Instrumentos musicais.                                    |
| <b>Mai</b>     |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   |                                                     |                                                           |
| Dia 1          | <b>Dia do Trabalhador</b><br>Identificar diferentes profissões;<br>Realizar uma “conversa aberta” sobre as diferentes profissões. | Relembrar diferentes profissões;<br>Partilha de experiências laborais entre utentes.                                                                                                                              | Animadora;<br>Utentes.                              | Cartões com imagens de profissões.                        |
| Dia 3          | <b>Dia da Mãe</b><br>Lanche;<br>Realizar um painel com o significado da palavra Mãe.                                              | Valorizar os sentimentos maternos e o papel da mãe na sociedade;<br>Estimular a criatividade e a motricidade fina;<br>Desenvolver as capacidades cognitivas e intelectuais;<br>Valorizar e aumentar a autoestima. | Animadora;<br>Utentes.                              | Lanche;<br>Material necessário para executar a atividade. |
| <b>Junho</b>   |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   |                                                     |                                                           |
| Data a definir | <b>S.João</b><br>Decoração da sala;                                                                                               | Reviver emoções passadas;                                                                                                                                                                                         | Animadora;<br>Assistentes Operacionais;<br>Utentes. | Transporte;<br>Lanche;<br>Roupa alusiva ao S.João.        |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|               |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                    |                                                     |                                                                   |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|               | Realizar a marcha de S.João na Associação; Participar na marcha de S.João, promovida pela Câmara Municipal de Penafiel.                                            | Promover a comunicação, interação e socialização; Fomentar o desenvolvimento cognitivo.                                            |                                                     |                                                                   |
| <b>Julho</b>  |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                    |                                                     |                                                                   |
| Dia 10        | <b>Dia Mundial da Pizza</b><br>Confecionar uma pizza doce para o lanche;<br>Realizar um piquenique.                                                                | Promover a motricidade fina;<br>Promover o conhecimento de novos produtos gastronómicos;<br>Promover a socialização.               | Animadora;<br>Assistentes Operacionais;<br>Utentes. | Utensílios de cozinha;<br>Ingredientes;<br>Lanche;<br>Transporte. |
| Dia 26        | <b>Dia Internacional dos Avós</b><br>Participar no convívio proporcionado pela autarquia de Penafiel;<br>Realizar um lanche com os alunos do JI e EB1 de Figueira. | Promover momentos de convívio e lazer;<br>Valorização e reconhecimento da sabedoria adquirida com a vida;<br>Promover o bem-estar. | Animadora;<br>Assistentes Operacionais;<br>Utentes. | Lanche;<br>Transporte.                                            |
| <b>Agosto</b> |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                    |                                                     |                                                                   |



ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|                 |                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |                                                                   |                                   |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Dia 19          | <b>Dia Mundial da Fotografia</b><br>Realizar uma sessão fotográfica.                                                            | Promover a autoconfiança e a autoestima.                                                                                                 | Animadora;<br>Assistentes Operacionais;<br>Fotógrafo;<br>Utentes. | Máquina fotográfica;<br>Cenário.  |
| <b>Setembro</b> |                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |                                                                   |                                   |
| Data a definir  | <b>Dia de Praia</b><br>Ida à praia.                                                                                             | Fomentar o convívio;<br>Proporcionar momentos de lazer;<br>Promover o contacto com a natureza;<br>Proporcionar momentos de descontração. | Animadora;<br>Assistentes Operacionais;<br>Utentes.               | Transporte;<br>Almoço;<br>Lanche. |
| Data a definir  | <b>Vindimas</b><br>Realizar as vindimas na associação, entre as valências da associação e os alunos do JI e EB1 de Figueira.    | Reviver tradições;<br>Promover o convívio intergeracional;<br>Desenvolver a psicomotricidade.                                            | Animadora;<br>Assistentes Operacionais;<br>Utentes.               | Lanche;<br>Uvas;<br>Cadeiras.     |
| Data a definir  | <b>Desfolhada</b><br>Realizar a desfolhada na associação, entre as valências da associação e os alunos do JI e EB1 de Figueira. | Reviver tradições;<br>Promover o convívio intergeracional;<br>Desenvolver a psicomotricidade.                                            | Animadora;<br>Assistentes Operacionais;<br>Utentes.               | Milho;<br>Lanche;<br>Cadeiras.    |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|                |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                       |                                                     |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Dia 21         | <b>Dia Mundial da Doença do Alzheimer</b><br>Realizar um workshop com atividades que relembrem memórias antigas, cheiros e sensações e criar um moral. | Sensibilizar para os comportamentos/reações das pessoas com demência;<br>Desmistificar as demências junto dos utentes;<br>Proporcionar o diálogo sobre o contacto com a pessoa com demência em contexto institucional. | Animadora;<br>Convidado(a) especialista;<br>Utentes.                  | Material necessário para a realização da atividade. |
| <b>Outubro</b> |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                       |                                                     |
| Data a definir | <b>Dia Internacional do Idoso</b><br>Realizar uma festa na associação.                                                                                 | Homenagear todos os utentes;<br>Valorizar o papel dos idosos, enquanto agentes de sabedoria e experiência;<br>Proporcionar o convívio e o divertimento;<br>Valorizar a autoestima dos utentes.                         | Animadora;<br>Assistentes Operacionais;<br>Grupo musical;<br>Utentes. | Cadeiras;<br>Material decorativo;<br>Lembrança.     |
| Dia 31         | <b>Halloween</b>                                                                                                                                       | Aproximar os utentes da tradição de outros países;                                                                                                                                                                     | Animadora;<br>Utentes.                                                | Abóbora;<br>Luzes.                                  |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|                 |                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                     |                                       |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                 | Decorar o espaço com material alusivo à temática;<br>Confecionar um doce alusivo ao tema.               | Valorizar as competências artísticas dos utentes;<br>Promover o convívio.                                                     |                                                     |                                       |
| <b>Novembro</b> |                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                     |                                       |
| Dia 5           | <b>Dia Mundial do Cinema</b><br>Sessão de cinema (Cinemax)                                              | Proporcionar momentos de lazer;<br>Desenvolver o conhecimento de novas realidades;<br>Promover o convívio.                    | Animadora;<br>Assistentes Operacionais;<br>Utentes. | Transporte;<br>Lanche.                |
| Dia 9           | <b>Dia Mundial dos Correios</b><br>-Elaborar postais.                                                   | Estimular a memória e a capacidade de escrita;<br>Relembrar tradições;<br>Fortalecer laços afetivos;<br>Promover o bem-estar. | Animadora;<br>Utentes.                              | Folha;<br>Envelope;<br>Esferográfica. |
| Data a definir  | <b>Dia de S.Martinho</b><br>Realizar um magusto convívio;<br>Visitar a festa de S.Martinho em Penafiel. | Reviver tradições;<br>Promover o convívio e momentos de lazer;<br>Partilha de conhecimentos e experiências.                   | Animadora;<br>Assistentes Operacionais;<br>Utentes. | Castanhas;<br>Transporte;<br>Lanche.  |



ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|                     |                                                                                                                |                                                                                                                    |                                                                       |                                                |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Novembro e Dezembro | <b>Preparação para o Natal</b><br>Preparação da decoração alusiva à época Natalícia; Preparar uma Coreografia. | Promover a criatividade; Desenvolver a motricidade fina e a precisão manual; Promover o espírito natalício.        | Animadora; Utentes.                                                   | Material necessário à realização da atividade. |
| <b>Dezembro</b>     |                                                                                                                |                                                                                                                    |                                                                       |                                                |
| Data a definir      | <b>Época Natalícia</b><br>Eucaristia de Natal; Almoço de Natal; Entrega das prendas de Natal.                  | Promover o espírito Natalício; Desenvolver laços afetivos, confraternização, entre utentes, família e instituição. | Animadora; Equipa multidisciplinar; Assistentes Operacionais Utentes. | Material necessário à realização da atividade. |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



Valência - Unidade de Cuidados Continuados

Plano Anual de Atividades

| DATA            | ATIVIDADE             | DESCRIÇÃO                                                                                                                          | OBJETIVOS                                                                                                                                                                                                    | MATERIAIS                        |
|-----------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 23 de janeiro   | Dia de Reis/Janeiras  | Visita dos alunos do Jardim de Infância e Escola Básica de Figueira para cantar os reis/janeiras.<br>(Oferta de doces às crianças) | Promover o convívio intergeracional;<br>Manter as tradições.                                                                                                                                                 | Material de papelaria;<br>Gomas. |
| 11 de fevereiro | Dia Mundial do Doente | Visita do Pároco.                                                                                                                  | Preservar os hábitos religiosos;<br>Sensibilizar a sociedade para a importância de oferecer cuidado, apoio e solidariedade às pessoas doentes;<br>Reconhecer e valorizar o papel dos profissionais de saúde. | Pároco da freguesia.             |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|                 |                             |                                                                                                                     |                                                                                                                            |                                                                                                |
|-----------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 de fevereiro | Carnaval                    | Desfile de Carnaval.                                                                                                | Recordar hábitos e tradições;<br>Promover o convívio e bem-estar.                                                          | Adereços;<br>Material de papelaria;<br>Música;<br>Colunas.                                     |
| 6 de março      | Dia Internacional da Mulher | Sessão de beleza.<br><i>(Irá ser solicitada colaboração dos alunos do Curso Profissional de Cabeleireiro)</i>       | Valorizar o papel da mulher na sociedade;<br>Estimular a autoestima das utentes.                                           | Material de estética.                                                                          |
| 19 de março     | Dia do Pai                  | Elaboração de uma lembrança.                                                                                        | Promover a partilha de emoções e afetos.                                                                                   | Material de papelaria.                                                                         |
| 20 de março     | Primavera                   | Decoração da unidade;<br>Realização de uma caminhada e piquenique;<br>Criação de um jardim ( <i>canteiro UCC</i> ). | Desenvolver a criatividade e a motricidade fina;<br>Promover a orientação temporal;<br>Promover a revitalização do jardim. | Material de papelaria;<br>Mesas;<br>Bens alimentares;<br>Plantas;<br>Utensílios de jardinagem. |
| 5 de abril      | Páscoa                      | Visita Pascal.                                                                                                      | Preservar os hábitos religiosos.                                                                                           |                                                                                                |



ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|             |                                                                      |                                                                                      |                                                              |                                         |
|-------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 6 de abril  | Dia Mundial da Atividade Física<br>Dia Mundial da Saúde              | Realização de uma caminhada;<br>Exercícios físicos com orientação da fisioterapeuta. | Contribuir para a qualidade de vida e bem-estar dos utentes. | Chapéus.                                |
| 24 de abril | Dia da Liberdade                                                     | Visualização de um filme.                                                            | Promover a orientação temporal;<br>Reminiscências            | Televisão;<br>Filme.                    |
| 4 de maio   | Dia da Mãe                                                           | Elaboração de uma lembrança.                                                         | Valorizar o papel da mãe na família                          | Material de papelaria.                  |
| 5 de maio   | Dia Mundial do Riso                                                  | Risoterapia.<br>(com as restantes valências)                                         | Promover o bem-estar físico, mental e emocional.             | Prof. Santos/Prof. Nuno Reiki.          |
| 13 de maio  | Aparições de Fátima                                                  | Visualização das cerimónias religiosas.                                              | Valorizar as crenças religiosas dos utentes                  | Televisão.                              |
| 25 de maio  | Dia do Folclore Português                                            | Atuação de um Rancho.                                                                | Valorizar as tradições portuguesas.                          | Grupo de Folclore de Ordins.            |
| 15 de junho | Dia Mundial da Consciencialização da Violência Contra a Pessoa Idosa | Ação de sensibilização em colaboração com o Gabinete Janela Aberta.                  | Psicoeducação sobre a violência contra a pessoa idosa.       | Técnicas do Gabinete;<br>Janela Aberta. |
| 24 de junho | Santos Populares: S. João                                            | Realização de uma marcha popular.                                                    | -Promover o convívio entre utentes e colaboradores;          | A definir.                              |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|                       |                                           |                                                                                        | Recordar tradições                                                                                                           |                                      |
|-----------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>30 de julho</b>    | <b>Dia Internacional do Bordado</b>       | Realização de um bordado personalizado para a Unidade, pelas utentes do Centro de Dia. | Desenvolver a criatividade e a motricidade fina;<br>Promover o convívio entre as valências;<br>Promover os saberes.          | Material de costura.                 |
| <b>19 de agosto</b>   | <b>Dia Mundial da Fotografia</b>          | Sessão fotográfica.                                                                    | Promover a autoestima dos utentes.                                                                                           | Fotografia profissional.             |
| <b>Setembro</b>       | <b>- Desfolhada<br/>- Vindima</b>         | Realização de:<br>Desfolhada;<br>Vindima.                                              | Relembrar tradições;<br>Promover o convívio                                                                                  | Espigas;<br>Uvas;<br>Cestos.         |
| <b>8 de setembro</b>  | <b>Dia Mundial da Fisioterapia</b>        | Realização de circuito de ginásio. ( <i>exterior</i> )                                 | Promover a mobilidade.                                                                                                       | Material de fisioterapia.            |
| <b>21 de setembro</b> | <b>Dia Mundial da Doença de Alzheimer</b> | Realização de exercícios de estimulação psíquica                                       | Retardar os efeitos da perda de memória, acuidade e velocidade perceptiva;<br>Retardar a evolução das doenças degenerativas; | Exercícios de estimulação cognitiva. |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|                |                            |                                                                                |                                                                                                                     |                                                         |
|----------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1 de outubro   | Dia Internacional do Idoso | Realização de festa-convívio.                                                  | Promover o convívio.                                                                                                | A definir.                                              |
| 5 de novembro  | Dia Mundial do Cinema      | Visualização de um filme.                                                      | Promover momentos de convívio.                                                                                      | Televisão;<br>Filme.                                    |
| 10 de novembro | Dia de S. Martinho         | Realização de um magusto em conjunto com as restantes valências da Associação. | Promover momentos de convívio.                                                                                      | Castanhas.                                              |
| dezembro       | Natal                      | Decoração de Natal.                                                            | Promover a orientação temporal;<br>Manter tradições e costumes;<br>Desenvolver a criatividade e a motricidade fina. | Árvore de Natal;<br>Enfeites;<br>Material de papelaria. |
|                | Festa de Natal             | Festa de Natal.                                                                | Comemoração da data festiva.                                                                                        | A definir.                                              |







Valência - Casa Abrigo “Rosa do Pisão”

| Eixo de Intervenção | Objetivos Gerais                                                                           | Objetivos Específicos                                                                                  | População Alvo                    | Resultados Esperados 1º Semestre                                                                        | Resultados Esperados 2º Semestre                                                                        | Indicadores de Avaliação                                                                                                           | Instrumentos de Avaliação                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Social e Jurídico   | 1. Promover o empoderamento, a reestruturação social e apoiar a proteção pessoal/jurídica. | 1.1. Apoiar questões sociais e/ou jurídicas que sejam diagnosticadas como necessidades e dificuldades. | Mulheres e filhos na casa abrigo. | Dar apoio social e jurídico no sentido de responder às necessidades diagnosticadas em 100% dos utentes. | Dar apoio social e jurídico no sentido de responder às necessidades diagnosticadas em 100% dos utentes. | Nº de utentes em acompanhamento no gabinete social/jurídico; Nº de encaminhamentos/acompanhamentos com serviços sociais/jurídicos. | Registos de presenças; Diagnóstico de necessidades e plano de intervenção; Apoios, contactos, encaminhamentos para serviços sociais e/ou jurídicos no âmbito do processo de violência doméstica; Relatórios psicossociais. |
|                     |                                                                                            | 1.2. Desenvolver competências sociais promotoras de uma integração social e do exercício de            | Mulheres na casa abrigo.          | Desenvolvimento de competências sociais em 70% das mulheres.                                            | Desenvolvimento de competências sociais em 70% das mulheres.                                            | Nº mulheres que apresentam desenvolvimento de competências sociais.                                                                | Registo de presenças; Relatório de execução de tarefas; Grelhas de observação/avaliação; Relatórios de avaliação.                                                                                                          |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|       |                                          |                                                                                                                                      |                                                                                     |                                                                            |                                                                            |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                |
|-------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                          | cidadania responsável e ativa.                                                                                                       | Mulheres e filhos na casa abrigo.                                                   | Encaminhamento para serviços de saúde em 100% dos utentes.                 | Encaminhamento para serviços de saúde em 100% dos utentes.                 | Nº de utentes encaminhados para consultas e serviços de saúde; Nº de consultas /atendimentos realizados. | Registos dos encaminhamentos efetuados; Quadro de registo de consultas; Relatórios de avaliação.                                                                               |
| Saúde | 2 Promover o bem estar físico e psíquico | 2.1 Encaminhamento para serviços de saúde competentes e adequados às problemáticas físicas e psíquicas manifestadas.                 |                                                                                     |                                                                            |                                                                            |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                |
|       |                                          | 2.2 Promover estabilização emocional e psicológica e o empoderamento, através de apoio psicológico individual continuado ou pontual. | Mulheres e filhos na casa abrigo que solicitem o serviço de Gabinete de Psicologia. | Estabilização e reestruturação psicológica e emocional de 80% dos utentes. | Estabilização e reestruturação psicológica e emocional de 80% dos utentes. | Nº de utentes que apresentam estabilização ou evolução do estado emocional.                              | Instrumentos de avaliação psicológica; Registos do acompanhamento psicológico; Relatórios de avaliação de outras instituições envolvidas; Relatórios de avaliação psicológica. |



ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026

*AL*



|  |  |                                                                                                                 |                                   |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <b>2.3</b><br>Desenvolver competências para lidar com o impacto da violência doméstica.                         | Mulheres e filhos na casa abrigo. | Estabilização emocional e desenvolvimento de competências em 80% dos utentes.           | Estabilização emocional e desenvolvimento de competências em 80% dos utentes.           | Nº de utentes que apresentam avaliação ou técnica de evolução ou estabilização psicológica e promoção de competências.                                                             | Registo de presenças nas sessões;<br>Relatório técnico de execução de tarefas;<br>Relatórios de avaliação;<br>Grelhas de observação/avaliação. |
|  |  | <b>2.4</b><br>Desenvolver a autoestima e competências pessoais promotoras de uma maior estabilização emocional. | Mulheres na casa abrigo.          | Desenvolvimento da autoestima, autoconceito e autoimagem em 70% das utentes envolvidas. | Desenvolvimento da autoestima, autoconceito e autoimagem em 70% das utentes envolvidas. | Nº mulheres que apresentam desenvolvimento de competências pessoais;<br>Nº mulheres que apresentam desenvolvimento ao nível dos conceitos de autoestima, autoconceito e autoimagem | Registo de presenças;<br>Relatório técnico de execução de tarefas;<br>Grelhas de observação/avaliação;<br>Relatórios de avaliação.             |
|  |  | <b>2.5</b><br>Promover a adoção de                                                                              | Mulheres e filhos na casa abrigo. | Envolver em ações de formação/sensibilização e/ou ações                                 | Envolver em ações de formação/sensibilização e/ou ações                                 | Nº de utentes envolvidos em ações de formação/sensibilização                                                                                                                       | Registo de presenças nas atividades;<br>Relatório técnico de execução de tarefas;                                                              |



ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



| Saúde                           |   | hábitos de vida saudável.                                                      |     | lúdico-pedagógicas promotoras de hábitos de vida saudáveis em 70% dos utentes; Desenvolver rotinas e hábitos de vida saudáveis em 50% dos utentes. | lúdico-pedagógicas promotoras de hábitos de vida saudáveis em 70% dos utentes; Desenvolver rotinas e hábitos de vida saudáveis em 50% dos utentes. | o promotoras de hábitos de vida saudáveis; Nº de utentes envolvidos em atividades desportivas e/ou lúdico-pedagógicas promotoras de hábitos de vida saudáveis; Nº de utentes que adquiriram comportamentos, hábitos de vida saudáveis. | Relatórios de avaliação; Grelhas de observação/avaliação.                                                         |
|---------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Formativo e Profissional</b> | 3 | Reduzir o desemprego, a desqualificação profissional e a dependência económica | 3.1 | Desenvolver competências pré-profissionais e profissionais, promotoras de uma inserção formativa e/ou                                              | Mulheres na casa abrigo em idade ativa que se encontrem desempregadas e sem limitações físicas e/ou psíquicas                                      | Desenvolvimento de competências Pré-profissionais e profissionais, em 70% das mulheres envolvidas nas atividades.                                                                                                                      | Registo de presenças; Relatório de execução de tarefas; Grelhas de observação/avaliação; Relatórios de avaliação. |
|                                 |   |                                                                                |     |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                   |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



| e/ou social das mulheres integradas na Casa Abrigo, em idade ativa                                                                                                                                                            | profissional, assertiva.                                                                                                                                     | impeditivas                                                                                                                                                                                                                                                                   | Construção de projeto profissional e realização de Curriculum Vitae em 100% das mulheres envolvidas;                                                                                                                                                                          | Construção de projeto profissional e realização de Curriculum Vitae em 100% das mulheres envolvidas; | Nº de mulheres que iniciaram a construção do projeto profissional e realização de curriculum; | Registro de presenças; Projetos Profissionais e Currículos elaborados; Comprovativos das pesquisas e das inscrições realizadas; Registos dos encaminhamentos efetuados; Relatório de execução de tarefas; Relatórios de avaliação. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.2<br>Construção de projeto profissional de forma estruturada, enquadrada (definição de competências e fragilidades), com definição de tarefas e tomadas de decisão (procura ativa de inserção ou formação ou profissional). | Mulheres na casa abrigo em idade ativa que se encontrem desempregadas e sem limitações físicas e/ou psíquicas impeditivas de exercer atividade profissional. | Construção de projeto profissional e realização de Curriculum Vitae em 100% das mulheres envolvidas; Pesquisa ativa de respostas formativas e/ou profissionais com 100% das mulheres envolvidas; Inscrição em oferta formativa e/ou profissional 70% das mulheres envolvidas. | Construção de projeto profissional e realização de Curriculum Vitae em 100% das mulheres envolvidas; Pesquisa ativa de respostas formativas e/ou profissionais com 100% das mulheres envolvidas; Inscrição em oferta formativa e/ou profissional 70% das mulheres envolvidas. | Nº de mulheres que iniciaram a construção do projeto profissional e realização de curriculum;        | Nº de pesquisas ativas de respostas formativas e/ou profissionais realizadas pelas utentes;   | Registo de presenças; Projetos Profissionais e Currículos elaborados; Comprovativos das pesquisas e das inscrições realizadas; Registos dos encaminhamentos efetuados; Relatório de execução de tarefas; Relatórios de avaliação.  |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

|                                                                                                                                                                                               |                                                     |                                                                                                                                                                                                   |                                                                       |                                                                       |                                                                                                     |                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b><br>Reduzir o desemprego, a desqualificação profissional e a dependência económica e/ou social das mulheres vítimas de violência doméstica integradas na Casa Abrigo, em idade ativa. | <b>3.3</b><br>Inserção formativa e/ou profissional. | Mulheres na casa abrigo em idade ativa que se encontrem desempregadas e sem limitações físicas e/ou psíquicas impeditivas de exercer atividade profissional e com mais de 3 meses de acolhimento. | Inserir em formação, estágio ou mercado de trabalho 30% das mulheres. | Inserir em formação, estágio ou mercado de trabalho 30% das mulheres. | N° de mulheres inseridas em respostas formativas, estágios profissionais ou em mercado de trabalho. | Declarações de inserção;<br><br>Contratos de trabalho;<br><br>Comprovativos de atividade profissional;<br><br>Relatórios de avaliação. |
|                                                                                                                                                                                               |                                                     |                                                                                                                                                                                                   |                                                                       |                                                                       |                                                                                                     |                                                                                                                                        |

**Formativo e Profissional**



ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|                                |                                                                                  |                                                                                                                         |                                                     |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                                                             |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Educativo/<br/>Parental</b> | <b>4</b><br>Promover um maior envolvimento o e responsabilidade parental.        | <b>4.1</b><br>Desenvolver competências parentais que permitam a adoção de modelos educativos assertivos e responsáveis. | Mulheres na casa abrigo com filhos menores a cargo. | Desenvolvimento de competências parentais em 70% das mulheres envolvidas nas atividades.                                                                            | Desenvolvimento de competências parentais em 70% das mulheres envolvidas nas atividades.                                                                            | Nº mulheres que apresentam desenvolvimento de competências parentais facilitadoras e promotoras do modelo educacional assertivo e afetivos. | Registo de presenças;<br>Relatório de execução de tarefas;<br>Grelhas de observação/avaliação;<br>Relatórios de avaliação.  |
|                                | <b>5</b><br>Promover a ocupação de tempos livres de forma saudável e pedagógica. | <b>5.1</b><br>Promover a aquisição de competências pessoais e sociais através de atividades lúdicas e pedagógicas.      | Mulheres e filhos na casa abrigo                    | Envolver 70% dos utentes nas atividades lúdico-pedagógicas do plano de atividades;<br>Desenvolvimento da valorização pessoal e das competências, em 60% dos utentes | Envolver 70% dos utentes nas atividades lúdico-pedagógicas do plano de atividades;<br>Desenvolvimento da valorização pessoal e das competências, em 60% dos utentes | Nº de utentes com participação nas sessões.                                                                                                 | Registos de presenças;<br>Relatório de execução de tarefas;<br>Grelhas de observação/avaliação;<br>Relatórios de avaliação. |
| <b>Lúdico-<br/>pedagógico</b>  |                                                                                  |                                                                                                                         |                                                     |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                                                             |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



*Handwritten signature*

|  |  |  |  |                            |                            |  |
|--|--|--|--|----------------------------|----------------------------|--|
|  |  |  |  | envolvidos nas atividades. | envolvidos nas atividades. |  |
|--|--|--|--|----------------------------|----------------------------|--|

| EIXOS             | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | ATIVIDADES                  | DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES                                                                                                             | DESTINATÁRIOS      | LOCAIS DE EXECUÇÃO              | PERÍODO DE EXECUÇÃO | PERIODICIDADE | RESPONSÁVEL                       | CUSTOS                                                                          |
|-------------------|-----------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------|---------------------|---------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Social e Jurídico | 1.1                   | Gabinete Social e Jurídico. | Realização de diagnósticos de necessidades e potencialidades; Conjunto de atividades dirigidas a todas as necessidades no decurso do | Mulheres e filhos. | Casa Abrigo; Serviços públicos. | Anual.              | Diária.       | Educadora Social; Equipa técnica. | Recursos técnicos da CA + Transportes necessários no desenvolvimento das ações. |



A

[illegible]



ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|     |                   |                                                                                                                                                                                                         |                    |              |                    |            |                              |                                                 |
|-----|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|--------------------|------------|------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1.2 | Jogos da Vida.    | Implementação de programa de aquisição/desenvolvimento de competências pessoais e sociais; Implementação de programa de aquisição/desenvolvimento de competências Gestão Doméstica e Gestão Orçamental. | Mulheres .         | Casa Abrigo. | 2º e 4º Trimestre. | Quinzenal. | Psicólogo/a; Equipa técnica. | Recursos técnicos e materiais existentes na CA. |
| 2.1 | GAS – Gabinete de | Apoio em questões ligadas a todos os                                                                                                                                                                    | Mulheres e filhos. | Casa Abrigo; | Anual.             | Diária.    | Educadora Social;            | Recursos técnicos e                             |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026




|       |                |                                                                                                                                                                                                                                      |                             |  |                 |                                                                         |
|-------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Saúde | Apoio à Saúde. | cuidados médicos/enfermagem e controlo da medicação. Realização de contactos com serviços de saúde para encaminhamento dos utentes de acordo com plano de intervenção individual e com necessidades diagnosticadas <i>on-going</i> . | Serviços públicos de saúde. |  | Equipa técnica. | materiais da CA + Transportes necessários no desenvolvimento das ações. |
|       |                |                                                                                                                                                                                                                                      |                             |  |                 |                                                                         |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



*Handwritten signature in blue ink.*

|       |                                                            |                                                                                                                                                                                                                               |                       |              |        |                              |                                               |                                                                 |
|-------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------|------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 2.2.1 | GAP –<br>Gabinete de<br>Psicologia.                        | Gabinete de<br>diagnóstico,<br>acompanhament<br>o e avaliação<br>psicológica de<br>forma pontual<br>e/ou continuada,<br>de acordo com<br>diagnóstico<br>técnico, plano<br>de intervenção e<br>as necessidades<br>dos utentes. | Mulheres<br>e filhos. | Casa Abrigo. | Anual. | Diária.                      | Psicóloga.                                    | Recursos<br>técnicos e<br>materiais da<br>CA.                   |
| 2.2.2 | Parceria<br>Instituto<br>Clinico<br>(centro<br>pedagógico) | Gabinete de<br>diagnóstico,<br>acompanhament<br>o e avaliação<br>psicológica de<br>crianças e                                                                                                                                 | Crianças.             | Casa Abrigo. | Anual. | Definido<br>pela<br>entidade | Centro<br>pedagógico<br>Instituto<br>Clinico. | Recursos<br>técnicos e<br>materiais do<br>centro<br>pedagógico. |



ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



*[Handwritten signature]*

|       |     |                    |                                                                                                                                                                                           |          |              |        |              |            |                                                 |  |
|-------|-----|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------|--------------|------------|-------------------------------------------------|--|
| Saúde |     |                    |                                                                                                                                                                                           |          |              |        |              |            |                                                 |  |
|       | 2.3 | Encontro em Grupo. | adolescentes com diagnóstico de psicopatologias.                                                                                                                                          | Mulheres | Casa Abrigo. | Anual. | Bi – Mensal. | Psicóloga. | Recursos técnicos e materiais existentes na CA. |  |
|       |     |                    | Desenvolver competências em grupo para lidar com a separação, ajudar a compreender o efeito da violência sobre a família e a desenvolver estratégias saudáveis para lidar com o problema. |          |              |        |              |            |                                                 |  |



Plano anual de atividades – ano 2026

[illegible]

[illegible]



Plano anual de atividades – ano 2026

Página 63 de 76

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



*Handwritten signature/initials in blue ink.*

*Handwritten signature/initials in blue ink.*

| Profissional | 3.1.2 | Projeto “A Escola Vai à Casa à Casa Abrigo”. | Procura de Emprego e informática.                                                                                                                                            | Mulheres desempregadas e em idade ativa. | EB 2/3 do Pinheiro. | Anual (períodos Escolares). | 2x semana. | Ag. Escolas Pinheiro; CIG. | Custos suportados pelas verbas CIG. |
|--------------|-------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|------------|----------------------------|-------------------------------------|
|              |       |                                              |                                                                                                                                                                              |                                          |                     |                             |            |                            |                                     |
|              |       |                                              | Programa de desenvolvimento o/sistematização de aprendizagens de conhecimentos escolares adequado para adultos, nomeadamente: Matemática para a vida, Português e Cidadania. |                                          |                     |                             |            |                            |                                     |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|       |                      |                                                                                                                                 |                                          |                                                             |                             |         |                                                                              |                                                                                          |
|-------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1.3 | Projeto FORMATE.     | Programa de desenvolvimento de ações de formação modular devidamente certificadas pelo IEFP.                                    | Mulheres desempregadas e em idade ativa. | ADF.                                                        | Anual (períodos Escolares). | Diário. | Coordenador CA; Psicólogo CA.                                                | Projeto desenvolvido em parceria com IEFP – Penafiel.                                    |
| 3.2   | Gabinete Vida Ativa. | Plano de Orientação Vocacional e Construção de Projeto de Vida Encaminhamento para centros de formação /IEFP e outras entidades | Mulheres desempregadas e em idade ativa. | Casa Abrigo; Serviços públicos; Outros locais a designarem. | Anual.                      | -----I  | Psicólogo(a); Equipa técnica + IEFP + Outras entidades parceiras a envolver. | Recursos técnicos e materiais existentes na ADF e nas entidades parceiras + Transportes. |



ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|     |            |  |  |  |  |                                                                                                                                                                    |                                                                                         |          |       |       |                                                                                  |       |
|-----|------------|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------|-------|
|     |            |  |  |  |  | formativas/profi<br>ssionais;<br>Apoio em<br>processos de<br>candidaturas a<br>ofertas de<br>emprego ou<br>cursos de<br>formação/qualifi<br>cação<br>profissional. |                                                                                         |          |       |       |                                                                                  |       |
| 3.3 | Em Marcha. |  |  |  |  | Apoio à<br>Inserção<br>formativa,<br>inserção em<br>estágios,<br>inserção<br>profissional,<br>Inserção em                                                          | Mulheres<br>desempr<br>egadas e<br>em idade<br>ativa<br>com + 3<br>meses de<br>acolhime | Empresas | Anual | ----- | Eq. Técnica<br><br>+<br><br>Parecerias<br>estabelecidas<br>(ADF; IEFPP)<br><br>+ | ----- |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|                                 |       |  |                        |                                                                                                                                                                                                          |                                       |                                                   |                          |         |                                                                 |                                                                     |                                   |  |
|---------------------------------|-------|--|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|
|                                 |       |  |                        |                                                                                                                                                                                                          | nto em<br>CA                          | medidas de<br>apoio ao<br>emprego (POC;<br>CEI+). |                          |         |                                                                 |                                                                     | Outras<br>parcerias a<br>envolver |  |
| Educat<br>ivo e<br>Parent<br>al | 4.1.1 |  | Aprender a<br>ensinar. | Desenvolviment<br>o de<br>competências<br>parentais, que<br>permitam a<br>adoção de<br>modelos<br>educativos<br>assertivos e<br>responsáveis;<br>Atividades de<br>sensibilização<br>para promover<br>uma | Mulheres<br>com<br>filhos<br>menores. | Casa Abrigo;<br>Outros locais a<br>designar.      | 1º, 2º, 4º<br>Trimestre. | Mensal. | CLDS –<br>Lagares;<br>Eq. Técnica;<br>Formadores<br>convidados. | Recursos<br>técnicos e<br>materiais da<br>CA e/ou das<br>parcerias. |                                   |  |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



Handwritten signature in blue ink.

|                     |     |            |                                                                                                                                   |                    |              |        |         |                 |                                                                       |
|---------------------|-----|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|--------|---------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                     |     |            | parentalidade saudável, fortalecer vínculo afetivo mãe-filhos e mediação de conflitos.                                            |                    |              |        |         |                 |                                                                       |
| Lúdico - pedagógico | 5.1 | Cinemateca | Dinamização de sessões de cinema, promovendo a dinâmica familiar, interação social e sentimentos de pertença entre utentes da CA. | Mulheres e filhos. | Casa Abrigo. | Anual. | Mensal. | Equipa técnica. | Recursos materiais existentes na ADF + Alimentação (sumos e pipocas). |



ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

|     |                 |                                                                                                                              |                    |                                        |                       |                                                     |                                                   |                                                                                     |
|-----|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.2 | Movimento H20.  | Dinamização de sessões de hidroginástica nas piscinas municipais de PNF em parceria com CMP.                                 | Mulheres .         | Piscinas Municipais; PNF.              | 1º, 2º, 4º Trimestre. | 1x semana.                                          | CMP Professores Ed. Física.                       | Recursos técnicos e matérias da entidade parceira + Transportes.                    |
| 5.3 | Artes e ofícios | Dinamização de ateliês de trabalhos manuais diversos e outros, de acordo com datas temáticas e feriados civis ou religiosos. | Mulheres e filhos. | Casa Abrigo; Outros locais a designar. | Anual.                | Pontual Consultar Lista de atividades da CA - 2023. | Equipa técnica; Entidades parceiras - a envolver. | Recursos técnicos e materiais existentes na ADF e Entidades Parceiras + Transportes |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



*Handwritten signature in blue ink.*

|                   |     |                                                                                          |                                                                                                                                                                        |                                             |                                                                   |          |                                                                                          |                                                                                                          |
|-------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lúdico pedagógico | 5.4 | Promoção da interação social, a ocupação dos tempos livres e a valorização da cidadania. | Mulheres e filhos.                                                                                                                                                     | Consultar Lista de atividades da CA - 2022. | Anual;<br>Com maior incidência no 3º trimestre (férias de verão). | Pontual. | Equipa técnica<br>+<br>Funcionárias<br>+<br>Entidades com parceiras pontuais a envolver. | Recursos técnicos e materiais existentes na ADF e entidades parceiras<br>+<br>Transportes e alimentação. |
|                   |     | Atividades lúdicas e Saídas ao exterior                                                  | Dinamização de atividades de saída ao exterior para a ocupação de tempos livre. Estas atividades permitem igualmente a relação intergrupala (reestruturação social), a |                                             |                                                                   |          |                                                                                          |                                                                                                          |

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Plano anual de atividades – ano 2026



|  |  |  |  |  |  |                                                                           |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  | estabilização<br>emocional e<br>restabelecimento<br>de laços<br>afetivos. |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|



Projeto - Janela Aberta – Estrutura de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica

- Atendimento e Acompanhamento a vítimas de Violência doméstica;
- Acompanhamento a Vítimas a Declarações para Memória Futura;
- Encaminhamento de Vítimas de Violência Doméstica para Casas de Acolhimento de Emergência e Casas Abrigo;
- Ações sensibilização no ensino pré-escolar, básico e Secundário no concelho de Penafiel;
- Ações sensibilização para professores e/ou assistentes operacionais;
- Ações sensibilização nos centros de convívio, de dia e lares;
- *Workshops* para mães e pais (estratégias positivas de resolução de conflitos com objetivo de quebrar a espiral da violência);
- Fóruns comunitários sobre igualdade de género, violência doméstica e de género;
- Atividades a realizar em dias comemorativas;
- Dinamização do espaço para vítimas de violência doméstica “Amo-te” do concelho de Penafiel.





Projeto – Casa de Acolhimento de Emergência para Vítimas de Violência Doméstica

- Acolhimento;
- Acompanhamento;
- Encaminhamento.

Tem capacidade para 10 vagas de emergência.

No ano de 2026 prevê-se acolher 160 vítimas de violência doméstica.



Projeto – PRI – Gabinete de Apoio às Dependências - Espaço Percursos

- Ações de Sensibilização para os utentes em acompanhamento;
- Apoio Psicossocial;
- Mediação Familiar e Social;
- Atendimento Social;
- Acompanhamento Social;
- Acompanhamento no processo de desintoxicação;
- Transporte e acompanhamento às consultas na ET Porto Oriental;
- Reuniões técnicas com as equipas de tratamento CRI Porto Oriental;
- Acompanhamento na integração em Unidade de Desabilitação e Comunidade Terapêutica;
- Plano de reinserção social na saída de Comunidade Terapêutica;
- Acompanhamento de processos no âmbito do Rendimento Social de Inserção (RSI);
- Acesso e Informatização de processos RSI no sistema da Segurança Social, ASIP;
- Dinamização do centro ocupacional para os utentes CAD, na junta de freguesia de Milhundos.

Celebração de dias especiais (Dia da Mulher e Natal): oferta de uma lembrança a cada colaborador;

Dia 1 de maio: convívio para colaboradores e familiares;

ASSOC. DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA  
Nº 134 911

Angelo de Oliveira  
Jardes Belmo





## Conclusão

O êxito deste plano dependerá, como sempre, do empenho e dedicação de todos os que integram a Associação para o Desenvolvimento de Figueira — técnicos, colaboradores, dirigentes, voluntários e parceiros — que diariamente dão rosto, voz e coração à nossa missão. A todos eles, a Direção expressa o seu reconhecimento e gratidão, apelando a que mantenham a mesma postura de profissionalismo, rigor e solidariedade, que tão bem tem caracterizado o trabalho desenvolvido.

REC-2021-145-812  
11.000.000

Sabemos que 2026 será mais um ano desafiante, com forte pressão financeira e exigências acrescidas de gestão, mas também com novas oportunidades de crescimento e de melhoria. Continuaremos a apostar na formação contínua, na avaliação de desempenho, na melhoria das condições de trabalho, no fortalecimento do espírito de equipa e na implementação de práticas sustentáveis que assegurem o futuro da Instituição.

A ADF renova ainda o seu compromisso com a comunidade, reafirmando a vontade de servir com qualidade, humanidade e responsabilidade social, com uma visão orientada para o bem-estar dos utentes, a valorização dos colaboradores e a sustentabilidade organizacional.

O novo ano exigirá, mais do que nunca, união, resiliência e esperança. Com o contributo de todos, acreditamos que será possível ultrapassar as dificuldades, honrar os compromissos e continuar a construir uma Instituição mais forte, moderna e solidária, ao serviço de quem mais precisa.

Figueira, 01 de novembro de 2025

A Direção



*Angelo de Oliveira*  
*Domingos Santos Carvalho*