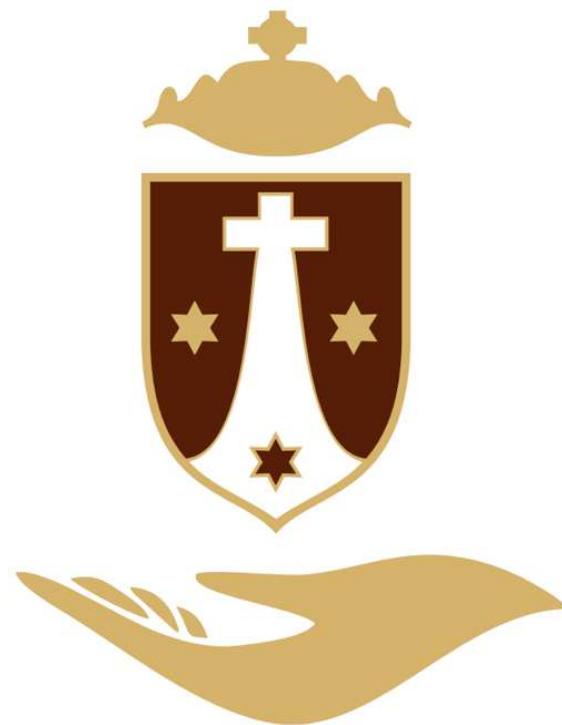


# PLANO DE ATIVIDADES 2026



LAR NOSSA SENHORA  
DO CARMO

Conceção técnica: Direção, Gabinete Social

Data de edição: 31 de Outubro de 2025

Rua 21 Agosto Nr.3 - Vimeiro, 2530-814 Vimeiro LNH

Tel.: 261 337 970 / E-mail: [asocial@asgtv.pt](mailto:asocial@asgtv.pt)

## Breve Caracterização

O Lar Nossa Senhora do Carmo fica localizado na localidade e freguesia de Vimeiro, Concelho da Lourinhã, Distrito de Lisboa. É uma Instituição Privada de Solidariedade Social (IPSS), com suporte jurídico na Associação de São Gonçalo de Torres Vedras, qualificada como Pessoa Coletiva de direito privado e utilidade pública. Tem como finalidade prestar apoio residencial coletivo para os idosos que não podem manter-se no seu meio familiar e/ou social; para a prossecução desse objetivo, proporciona aos seus residentes: alojamento, alimentação, cuidados de saúde, higiene e conforto, assistência religiosa, convívio, animação e ocupação. A capacidade desta Instituição é de 78 residentes, distribuídos em quartos individuais, duplos ou triplos, em 3 dos 4 pisos do edifício.

Na equipa técnica, para além da área social, fazem parte da equipa da área de saúde dois médicos e três enfermeiros, que prestam serviço diariamente na Instituição, para além de colaboradores distribuídos pelos diversos setores: Lavandaria, Apoio ao Idoso, Secretaria, Recepção e Direção.

Durante o ano de 2025 a instituição conta com uma média anual de 78 residentes, dos quais 31% são do género masculino e 69% do género feminino. Nas atividades, participaram uma média de 50% de Residentes, sendo de maior representatividade a participação das residentes do género feminino com 75%, enquanto a percentagem dos homens foi de 29%.

Com base nestas características, foi elaborado o seguinte Plano de Atividades para o ano de 2026.

De ressalvar que a qualquer momento este plano poderá sofrer alterações, devido a inúmeros fatores, pelo que poderá não se refletir a totalidade das atividades no relatório anual. Além disso, poderá surgir atividades que, ainda que não programadas, sejam concretizadas.

HORÁRIO	ATIVIDADE	DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	
				MATERIAIS	HUMANOS
<b>JANEIRO A DEZEMBRO</b>					
Segunda e Quarta-feira 10h15 às 11h15	<b>Aula de Movimento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realização de exercícios adaptados a pessoas com mobilidade reduzida, ajustados às suas necessidades e capacidades nomeadamente: mobilização das articulações dos membros superiores e inferiores, flexibilidade, equilíbrio, lateralidade e coordenação;</li> <li>- Exercícios com bolas, balões, bastões e elásticos, complementares ao trabalho dos exercícios anteriores;</li> <li>- Dança adaptada de diferentes estilos centrada no movimento, ritmo e expressão corporal especificamente: marchas populares, folclórica, dança rítmica;</li> <li>- Na sala de animação, os residentes podem utilizar, individualmente, a pedaleira para exercícios mais específicos e bicicletas no exterior, com supervisão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o bem-estar físico e emocional num ambiente divertido e sociável;</li> <li>- Manter a funcionalidade motora e cognitiva;</li> <li>- Promover a autonomia;</li> <li>- Potenciar a motricidade global, o equilíbrio e a lateralidade;</li> <li>- Reforçar a coordenação;</li> <li>- Estimular a motricidade fina;</li> <li>- Diminuir o sedentarismo;</li> <li>- Promover o relaxamento muscular e mental diminuindo a ansiedade e depressão;</li> <li>- Melhorar a flexibilidade e a socialização.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pedaleira;</li> <li>- Bicicleta Estática;</li> <li>- Bolas;</li> <li>- Balões;</li> <li>- Bastões;</li> <li>- Elásticos;</li> <li>--Sistema de som;</li> </ul> <p>- Animadora</p>	

<p>Segunda-feira 15h00 às 15h45</p> <p>Terça-feira 10h15 às 11h15h</p>	<p><b>Atelier de Expressão Artística (AEA)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Execução de trabalhos manuais que estimulem a criatividade dos residentes, através da exploração das diversas artes plásticas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incitar a criatividade;</li> <li>- Desenvolver a motricidade fina;</li> <li>- Desenvolver habilidades artísticas;</li> <li>- Estimular a autoestima e o saber fazer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tesouras, papel, cola, papel, pincéis, lápis, marcadores, cartão, tintas, material reciclado;</li> <li>- Material de corte e costura.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> </ul>
<p>Sexta-feira 14h15 às 14h45</p>	<p><b>Levantamento de preferências</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Averiguar, junto dos residentes, aqueles que são os seus gostos e preferências gastronómicas, de saídas ao exterior, de atividades a realizar, entre outros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenciar a capacidade reflexiva e de memória;</li> <li>- Proporcionar momentos de partilha de vivências;</li> <li>- Incentivar a partilha de opiniões e de escuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material diverso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> </ul>
<p>Sexta-feira 15h00 às 15h45</p>	<p><b>Cuidados Imagem</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realização de cuidados de beleza, tal como pintar e arranjar as unhas aos residentes, sobrancelhas e buço;</li> <li>- Limpeza de pele com argila e hidratação;</li> <li>- Massagens relaxantes na face, ombros, mãos e pés ao som de música ambiente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar satisfação;</li> <li>- Estimular a valorização pessoal e autoestima;</li> <li>- Promover a participação dos residentes homens;</li> <li>- Incentivar o autocuidado;</li> <li>- Desenvolver um momento de bem-estar e de partilha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vernizes;</li> <li>- Spray secagem rápida;</li> <li>- Pinça;</li> <li>- Acetona;</li> <li>- Corta-unhas/lima;</li> <li>- Algodão;</li> <li>- Argila;</li> <li>- Creme hidratante;</li> <li>- Sistema de som.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> <li>- Auxiliares de Ação Direta</li> </ul>

Segunda-feira a Quinta-feira 11h30 às 12h00	<b>Atividades de Estimulação Sensorial (AES)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realização de estímulos individualizados com exercícios a residentes em elevado grau de dependência, acamados ou em situações de grande compromisso físico, visual e mental, recorrendo a massajadores e outros objetos de estimulação sensorial;</li> <li>- Estimulação dos cinco sentidos, utilizando jogos identificativos de imagens, cheiros e aromas, sabores, músicas e sons, entre outros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorecer a interação com o ambiente que rodeia;</li> <li>- Estimular os cinco sentidos, retardando a perda dos mesmos;</li> <li>- Desenvolver a comunicação verbal e não verbal;</li> <li>- Promover o contacto social;</li> <li>- Combater o isolamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Massajadores mecânicos/elétricos</li> <li>- Bolas;</li> <li>- Especiarias;</li> <li>- Instrumentos musicais;</li> <li>- Jogos Didáticos (som, imagem e cor);</li> <li>- Plantas e Flores aromáticas;</li> <li>- Sistema de som.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> </ul>
Terça-Feira (1x por mês substituindo o Atelier de leitura) 14h00 às 15h45	<b>Atelier de culinária</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Execução de receitas culinárias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a memória;</li> <li>- Reviver experiências;</li> <li>- Potenciar a troca de saberes entre residentes;</li> <li>- Estimular a motricidade fina;</li> <li>- Promover a autonomia;</li> <li>- Favorecer a satisfação pessoal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ingredientes vários;</li> <li>- Taça;</li> <li>- Colher;</li> <li>- Micro-ondas;</li> <li>- Forno;</li> <li>- Forma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> </ul>

<p>Segunda a Quarta-feira 14h15 às 14h45</p> <p>Quinta-feira 10h15 às 11h30 e 14h15 às 15h45</p>	<p><b>Atelier de Estimulação Cognitiva (AEC)</b></p> <p><b>Segunda-feira</b> Atelier de Escrita</p> <p><b>Terça-feira</b> Atelier de Leitura</p> <p><b>Quarta-feira</b> Dinâmicas de Grupo Jogos por Ilhas e Jogos de mesa</p> <p><b>Quinta-feira</b> Dinâmicas de grupo Viagem Virtual Círculo de Conversas, Atelier Alegria em cena</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praticam-se jogos de mesa, nomeadamente dominó, bingo, cartas, 4 em linha, jogo dos pares, associação de provérbios, Jogo de Torre e Equilíbrio;</li> <li>- Realização de exercícios de raciocínio lógico ou sequencial através do agrupamento de objetos ou palavras por cores e formas, por letras ou família de palavras ou números;</li> <li>- Efetivam-se jogos de perguntas e resposta, recorrendo a adivinhas, provérbios e questões de cultura geral;</li> <li>- Desenvolvimento de Atividades de Vida Diária (AVD's), através de objetos significativos, organização sequencial, plasticina, miniaturas e arcos;</li> <li>- Efetuam-se exercícios de escrita, pintura de desenhos e leitura para treino de competências ainda presentes;</li> <li>- Proporcionar a oportunidade de conhecer novos locais através de vídeos, fotografias e mapas de lugares significativos ou nunca visitados pelos residentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a atenção e o foco;</li> <li>-Estimular a concentração, memória, raciocínio e lógica;</li> <li>- Fortalecer a estruturação espaço-temporal;</li> <li>- Fomentar o espírito de pertença ao grupo;</li> <li>- Manutenção da funcionalidade e autonomia;</li> <li>- Praticar a motricidade fina;</li> <li>- Aumentar o vocabulário;</li> <li>- Proporcionar momentos de bem-estar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dominó;</li> <li>- Jogos de Tabuleiro;</li> <li>- Bingo;</li> <li>- Livros;</li> <li>- Sopas de letras;</li> <li>- Plasticina;</li> <li>- Peças miniaturas (AVD's);</li> <li>- Objetos reais (AVD's);</li> <li>- Arcos;</li> <li>- Palavras cruzadas;</li> <li>- Mindfulness;</li> <li>- Projetor de vídeo;</li> <li>- Tela de projeção;</li> <li>- Computador;</li> <li>- Sistema de som;</li> <li>- Fichas de estimulação cognitiva;</li> <li>- Material de escrita;</li> <li>- Papel.</li> </ul>	<p>- Animadora</p>
--	---	---	---	--	--------------------

Próprio dia ou dia útil seguinte (Individual)	<b>Comemoração dos aniversários</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- São identificados os residentes que fazem anos em cada mês e de forma individualizada cantam-se os “parabéns” com registo fotográfico;</li> <li>- Reúnem-se ao lanche todos os aniversariantes do mês, cantam-se novamente os “parabéns” de forma generalizada e são servidas fatias do bolo de aniversário para comemoração de todos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o reconhecimento individual enaltecendo o dia de aniversário;</li> <li>- Fomentar o sentimento de pertença ao grupo;</li> <li>- Promover a memória, a identidade e a sua história pessoal;</li> <li>- Promoção da autoestima.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bolo de aniversário;</li> <li>- Acessórios festivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> <li>- Auxiliares de Ação Direta</li> </ul>
Quinzenalmente à Sexta-Feira Alternando com a atividade seguinte 10h30 às 11h30	<b>Atelier Musical “Sons de Memória”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escutam-se estilos de música diversas os quais os residentes desfrutam de forma lúdica e divertida;</li> <li>- Pratica-se a cultura musical através da aquisição e recordação, da escuta ativa e atenção;</li> <li>- Realizam-se jogos rítmicos com instrumentos;</li> <li>- Ouvem-se músicas aleatórias, pedidas pelos residentes;</li> <li>- Concretização de jogos cognitivos e lúdicos nomeadamente, Adivinha quem é a voz, qual o nome da letra, conheces esta música, entre outros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de lazer, partilha e socialização;</li> <li>- Melhorar o bem-estar emocional;</li> <li>- Desenvolver e estimular a memória e a cognição;</li> <li>- Facilitar a aquisição e recordação da cultura musical;</li> <li>- Fomentar a criatividade e a expressão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistema de Som;</li> <li>- Internet;</li> <li>- Instrumentos musicais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> </ul>

<p>Quinzenalmente à quinta-feira (alternando com AEC e no dia anterior à missa) 14H15 às 15H30</p> <p>Terça e Quinta-feira Novembro e Dezembro 10h15 às 11h15</p>	<p><b>Atelier “Alegria em cena”</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensaios dos cânticos para a celebração da Missa;</li> <li>- Ensaio dos espetáculos a realizar na Festa de Natal e nas Janeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a participação Ativa;</li> <li>- Fomentar a concentração e a leitura;</li> <li>- Promover a memória;</li> <li>- Desenvolver o espírito de iniciativa, capacidade de autonomia e autoestima.</li> </ul>	<p>- Guiões.</p>	<p>- Animadora</p>
<p>Semanalmente à Quinta- Feira de Março a Junho 10h30 às 11h30</p>	<p><b>Atelier “Jardim da Sabedoria”</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Envolver os residentes no cultivo de flores e ervas aromáticas com ateliers práticos de cultivo, cuidado, partilha de experiência e sabedoria ao ar livre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Estimular a autonomia;</li> <li>- Promover o bem-estar físico e mental;</li> <li>- Fomentar a socialização ao ar livre;</li> <li>- Valorizar o saber fazer;</li> <li>- Desfrutar do espaço exterior.</li> </ul>	<p>- Terra adubada; - Vasos; - Sementes; - Ferramentas de Jardinagem.</p>	<p>- Animadora</p>
<p>Quinzenalmente à Sexta-Feira Alternando com a atividade anterior 10h30 às 11h30</p>	<p><b>Missa no Lar Nossa Senhora do Carmo (LNSC)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Celebração da Eucaristia na Sala de Convívio da Instituição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a espiritualidade;</li> <li>- Estimular a prática de culto.</li> </ul>	<p>- Diversos.</p>	<p>- Sacerdote - Animadora - Auxiliares de Ação Direta</p>

<p>Quinzenalmente à Quinta-feira nos meses de Maio, Outubro 10h30 às 11h30</p> <p>Semanalmente durante o Advento e a Quaresma 14h às 15h30</p>	<p><b>Récita de terço</b></p> <p><b>Via-Sacra</b></p> <p><b>Reflexão de Advento e Quaresma</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reza do Terço na sala de Convívio com Cânticos entre Mistérios;</li> <li>- Realização da Via-Sacra na Sala de Convívio da Instituição;</li> <li>- Leitura de textos significativos para reflexão e partilha entre os participantes seguido da reza do terço.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar a espiritualidade;</li> <li>- Proporcionar o espírito de união e cooperação entre residentes;</li> <li>- Estimular a reflexão e a partilha;</li> <li>- Contribuir para o bem-estar emocional;</li> <li>- Valorizar tradições religiosas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Terço;</li> <li>- Guiões;</li> <li>- Textos;</li> <li>- Sistema de som;</li> <li>- Velas.</li> </ul>	<p>- Animadora</p>
--	--	--	---	---	--------------------

## JANEIRO

Dia 6 15h30 às 16h30	<b>Dia de Reis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O grupo coral do LNSC canta as “Janeiras” aos residentes e funcionários;</li> <li>- Ao lanche é servido Bolo-Rei;</li> <li>- No AEA são elaboradas coroas de reis decorativas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preservação das tradições, por forma a favorecer um ambiente mais acolhedor;</li> <li>- Fomentar a autoestima.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiões;</li> <li>- Bolo-Rei;</li> <li>- Acessórios (coroas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> </ul>
Dia 29 14h15 às 15h30	<b>Dia Mundial do Puzzle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Construção/montagem de puzzles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a motricidade fina;</li> <li>- Potenciar a estruturação espaço-temporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puzzles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> </ul>

## FEVEREIRO

Dia 16 14h15 às 16h00	<b>Baile de Máscaras (Interno)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Convívio entre funcionários e residentes, onde mascarados se divertem num ambiente carnavalesco;</li> <li>- Concurso da Máscara Divertida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver um ambiente de brincadeira, aproximação e diversão entre funcionários e residentes;</li> <li>- Potenciar o alívio do stress e ansiedade,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Máscaras;</li> <li>- Serpentinhas;</li> <li>- Música;</li> <li>- Sistema de som.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> <li>- Auxiliares de Ação Direta</li> </ul>
Dia 14 15h30 às 16h30 (comemorar a 12)	<b>Dia do Amor (S. Valentim)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar, no AEA, cartas/postais para distribuir, no âmbito da celebração do amor nas suas variadas formas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impulsionar os sentimentos dos residentes nas diversas formas de manifestação do amor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material diverso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> </ul>

Dia 13 14h às 17h	<b>Baile Tradição e Concurso de Máscaras das IPSS's</b>	- Participação no Baile e Concurso de Máscaras, organizado pela Câmara Municipal de Torres Vedras	- Potenciar momentos de convívio e diversão;  - Proporcionar momentos de interação entre residentes, residentes de diferentes instituições e séniores.	- Viaturas; - Máscaras; - Serpentinhas.	- Animadora - Auxiliares de Ação Direta
<b>MARÇO</b>					
Dia 8 (comemorar a 6) 15h30 às 16h30	<b>Dia Internacional da Mulher</b>	- Partilha “Ser Mulher”;  - Realização de um Placar no AEA sobre a temática.	- Promover a organização espaço-temporal;  - Estimular a autoestima.	- Material diverso.	- Animadora
Dia 19 15h30 às 16h30	<b>Dia do Pai</b>	- Partilha “Ser Pai” nas diversas formas;  - Realização de lembranças no AEA, que serão depois entregues aos residentes do género masculino.	- Promover a organização espaço-temporal;  - Estimular a autoestima.	- Material diverso.	- Animadora
Dia 20 10h30 às 16h30	<b>Início da Primavera</b>	- Decoração dos Painéis com motivos alusivos à Primavera e a Natureza, realizados no AEA.	- Potenciar a estruturação espaço-temporal;  - Promover a criatividade.	- Material diverso.	- Animadora
Dia 27 14h15 às 15h30	<b>Dia Mundial do Teatro</b>	- Assistir a uma peça de teatro.	- Estimular o gosto e interesse pelas artes;  - Promover momentos de lazer.	- Vídeo projetor; - Computador; - Tela de projeção; - Sistema de som.	- Animadora

## ABRIL

Dia 1 14h15 às 15h30	<b>Dia das Mentiras</b>	- Realização de dinâmica alusiva à efeméride com partida de mentiras.	- Estimular a leitura; - Promover o divertimento; - Recordar as tradições e memórias.	- Material diverso.	- Animadora
Dia 2 14h15 às 15h30	<b>Comemoração da Páscoa</b>	- Decoração dos Painéis com motivos relacionados à data e entrega de lembranças aos residentes, ambos os trabalhos realizados pelos residentes no AEA.	- Fomentar a fé Cristã e celebrar a ressurreição de Cristo.	- Material diverso.	- Animadora
Dia 7 14h15 às 15h30	<b>Dia Mundial da Saúde</b>	- Círculo de conversas e partilhas sobre a saúde e cuidados a ter com dicas de Enfermeira.	- Consciencialização para hábitos saudáveis e cuidados para a saúde.	- Material diverso	- Animadora - Enfermeira
Dia 15 10h às 11:30	<b>Dia Mundial da Arte</b>	- Pintura de um mural no exterior, no muro junto ao lago.	- Fortalecer o sentido de pertença;  - Fomentar a permanência no espaço exterior;  - Estimular a criatividade;  - Criar memórias.	- Tintas; - Pincéis.	- Animadora; -- Auxiliares de Ação Direta

Dia 16 14h às 15h30	<b>Dia Mundial da Voz</b>	- Realização de sessão de Karaoke	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fortalecer as relações interpessoais;</li> <li>- Favorecer a autonomia;</li> <li>- Estimular a memória;</li> <li>- Proporcionar um momento prazeroso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vídeo projetor;</li> <li>- Computador;</li> <li>- Tela de projeção;</li> <li>- Sistema de som;</li> <li>- DvD Karaoke Mania</li> </ul>	- Animadora
Dia 25 (comemorar dia 24) 14h às 15h30	<b>Dia da Liberdade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partilha de vivências deste dia;</li> <li>- Elaboração de trabalhos no AEC referentes à efeméride;</li> <li>- Visualização de um filme alusivo à data.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recordar a liberdade e a democracia, reforçando a ideia de igualdade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material diverso.</li> </ul>	- Animadora
Dia 29 10h às 11h30	<b>Dia Mundial da Dança</b>	- Sessão de dança rítmica e danças tradicionais.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o bem-estar físico e emocional num ambiente divertido e sociável;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material Diverso.</li> </ul>	- Animadora

## MAIO

Dia 3 (comemorar dia 30/04) 15h30 às 16h00	<b>Dia da Mãe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partilha “Ser Mãe”, nas diversas formas;</li> <li>- Realização de lembranças no AEA, que serão depois entregues às residentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a organização espaço-temporal;</li> <li>- Estimular a autoestima.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material diverso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> </ul>
Dia 13 10h às 11h30	<b>Dia das Aparições de Fátima</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acompanhar as celebrações de Fátima pela Televisão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar a espiritualidade;</li> <li>- Promover a estruturação espaço-temporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Televisão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> </ul>
Dia 14 10h às 11h30	<b>Dia da Espiga- Ascensão do Senhor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboração de ramos da espiga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avivar memórias e tradições;</li> <li>- Fortalecer laços.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espigas de trigo;</li> <li>-Papoilas;</li> <li>-Malmequeres;</li> <li>- Videira;</li> <li>- Oliveira.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> </ul>
Dia 15 14h00 às 17h	<b>Dia Internacional da Família</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanche convívio entre residentes e familiares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cimentar laços familiares;</li> <li>- Potenciar momentos de partilha e bem-estar;</li> <li>- Promover um espaço de convívio entre gerações.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora;</li> <li>-Auxiliares de Ação Direta</li> </ul>

Dia 16 (Comemorar dia 18/05) 15h30 às 16h30	<b>45ª Aniversário do LNSC</b>	- Lanche convívio, onde se cantam os parabéns.	- Recordar e perpetuar o dia em que a instituição foi inaugurada.  - Incitar o convívio entre colaboradores e residentes.	- Lanche; - Material Diverso; - Bolo de Aniversario.	- Animadora - Auxiliares de Ação Direta - Direção da Instituição
Dia 21 14h15 às 16h00	<b>Dia do Chá</b>	- Círculo de conversas sobre a temática da efeméride e degustação de vários chás.	- Valorizar os conhecimentos antigos sobre chás;  - Sensibilizar para a importância de beber chá e seus benefícios.	- Vários sabores de chás.	- Animadora
<b>JUNHO</b>					
A definir 10h00 às 11h30 semanalmente	<b>Passeios à Praia</b>	- Passeios pelas praias próximas para desfrutar das paisagens e acompanhar o desenvolvimento paisagístico.	- Proporcionar um momento de lazer e convívio entre os residentes;  - Estimular a mobilidade, orientação espacial e acuidades preceptivas.	- Viatura; - Chapéus de Sol; - Protetor Solar.	- Animadora

A definir 09h00 às 18h00	<b>Ida ao Santuário de Fátima</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Missa na Basílica da Santíssima Trindade;</li> <li>- Terço na Capelinha das Aparições;</li> <li>- Almoço no parque de merendas do Santuário;</li> <li>- Regresso à instituição em passeio pela zona costeira.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter e cultivar os princípios cristãos, convívio e momentos de partilha da fé entre os participantes;</li> <li>- Proporcionar um momento de lazer ao passear pela costa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Almoço;</li> <li>- Lanche;</li> <li>- Viaturas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> <li>- Auxiliares de Ação Direta</li> </ul>
Dia 24 12h00 às 16h00	<b>Arraial dos Santos Populares</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concretização de um Arraial no espaço exterior da instituição, decorado com motivos alusivos à data, realizados no AEA com os residentes;</li> <li>- O almoço será sardinha assada;</li> <li>- Animação com a atuação da Marcha Popular LNSC e as Noivas de Santo António.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter tradições populares;</li> <li>- Criar memórias através de um momento de lazer e diversão;</li> <li>- Fortalecer laços entre todos;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Almoço;</li> <li>- Decoração;</li> <li>- Música;</li> <li>- Materiais diversos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> <li>- Auxiliares de Ação Direta</li> <li>- Direção da Instituição</li> </ul>
Dia 10 (comemorar a 11) 14h00 às 15h30	<b>Dia de Portugal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Círculo de conversas sobre a temática da efeméride.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorizar a cultura;</li> <li>- Estimular memórias coletivas;</li> <li>- Incitar o diálogo e a partilha de experiências e memórias;</li> <li>- Promover a história e a tradição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiais diversos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> </ul>

Dia 29 (comemorar a 01/07) 14h00 às 17h00	<b>Dia de São Pedro</b>	- Visita à Feira de São Pedro em Torres Vedras.	- Manter tradições populares;  - Criar um momento de lazer e diversão;  - Aumento da autoestima.	- Viaturas; - Lanche.	- Animadora
<b>JULHO</b>					
Dia 1 14h00 às 15h30	<b>Dia Mundial das Bibliotecas</b>	- Criação de uma minibiblioteca sobre rodas que irá circular pela instituição e angariar leitores.	- Promover e estimular o hábito pela leitura de forma lúdica.	- Caixa com rodas - Livros	Animadora
A definir 10h00 às 11h30 semanalmente	<b>Passeios à Praia</b>	- Passeios pelas praias próximas para desfrutar das paisagens e acompanhar o desenvolvimento paisagístico.	- Proporcionar um momento de lazer e convívio entre os residentes;  - Estimular a mobilidade, orientação espacial e acuidades perceptivas.	- Viatura; - Chapéus de Sol; - Protetor Solar.	- Animadora
Dia 16 10h30 às 11h30	<b>Dia da Nossa Senhora do Carmo</b>	- Reza do terço junto à imagem de Nossa Senhora do Carmo.	- Promover a espiritualidade.	- Terço; - Guiões.	- Animadora
Dia 26 (Comemorar dia 24) 14h15 às 15h30	<b>Dia Mundial dos Avós</b>	- Partilha “Ser avó/avô”;  - Realização de lembranças no AEA para os residentes.	- Proporcionar um momento de lazer e convívio entre os residentes;  - Estimular a motricidade fina e a criatividade.	- Material Diverso.	- Animadora

## AGOSTO

A definir 11h00 às 17h00	<b>Visita à Serra de Montejunto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visita ao Santuário de Nossa Senhora das Neves e contemplação da vista panorâmica sobre a região;</li> <li>- Visita à Fábrica de Gelo;</li> <li>- Lanche no Parque de merendas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar um momento de lazer e convívio entre os residentes;</li> <li>- Estimular a mobilidade e orientação espacial e acuidades perceptivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Almoço;</li> <li>- Lanche;</li> <li>- Viaturas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> <li>- Auxiliares de Ação Direta</li> </ul>
A definir 10h00 às 11h30 semanalmente	<b>Passeios à Praia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passeios pelas praias próximas para desfrutar das paisagens e acompanhar o desenvolvimento paisagístico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar um momento de lazer e convívio entre os residentes;</li> <li>- Estimular a mobilidade, orientação espacial e acuidades perceptivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viatura;</li> <li>- Chapéus de Sol;</li> <li>- Protetor Solar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> </ul>
Dia 15 (celebrar a 14) 11h às 15h	<b>Dia do Saloio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realização de um piquenique com arraial no Espaço Exterior da Instituição, com utilização de trajes típicos;</li> <li>- Realização de Jogos Populares durante a tarde e lanche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de lazer e convívio entre residentes e funcionários;</li> <li>- Estimular a mobilidade, orientação espacial e acuidades percetivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Almoço;</li> <li>- Jogos Populares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> <li>- Auxiliares de Ação Direta</li> </ul>

Dia 19 10h às 15h30	<b>Dia da Fotografia</b>	- Realização de sessão fotográfica com acessórios à escolha.	- Estimular a criatividade;  - Eternizar momentos;  - Promover a autoestima.	- Acessórios diversos.	- Animadora
Dia 24 14h15 às 15h30	<b>Dia do Artista</b>	- Círculo de conversas sobre os vários tipos de arte e artistas mais conhecidos.	- Proporcionar momento de partilhas de conhecimentos e memórias;  - Favorecer a socialização;  - Fomentar a expressão verbal.	- Imagens;  - Sistema de som.	- Animadora
Dia 26 10h às 16h30	<b>Dia do Cão</b>	- Visita do amigo de quatro patas Cookie	-Promover a interação;  - Proporcionar e reviver a experiência de conviver com um animal de companhia;  - Estimular a autonomia e responsabilidade.	- Amigo de 4 patas Cookie  - Treila;  -Biscoitos;  - Bola.	- Animadora

## SETEMBRO

A definir 09h00 às 18h00	<b>Visita ao Santuário de Fátima</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Missa na Basílica da Santíssima Trindade;</li> <li>- Terço na Capelinha das Aparições;</li> <li>- Almoço no parque de merendas do Santuário;</li> <li>- Regresso à instituição em passeio pela zona costeira.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter e cultivar os princípios cristãos;</li> <li>- Promover o convívio e momentos de partilha da fé entre os participantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Almoço;</li> <li>- Lanche;</li> <li>- Viaturas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> <li>- Auxiliares de Ação Direta</li> </ul>
Dia 21 14h30 às 15:30	<b>Dia do Alzheimer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Círculo de conversas e partilhas sobre a doença e cuidados a ter de prevenção com dicas de Enfermeira</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consciencialização sobre a doença;</li> <li>- Sensibilizar pela importância da participação nas atividades ASC;</li> <li>- Promover a partilha de experiências;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vídeo projetor;</li> <li>- Computador;</li> <li>- Tela de projeção;</li> <li>- Sistema de som;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora;</li> <li>- Enfermeira</li> </ul>
A definir 10h30 às 16h30	<b>Piquenique das Vindimas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Almoço típico da época das Vindimas no Espaço Exterior da Instituição;</li> <li>- Animação durante a tarde com eleição da Miss e Mister Vindimas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar um momento de lazer e convívio entre os residentes;</li> <li>- Recordar tradições e costumes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Almoço típico de caras de bacalhau e atum barrica;</li> <li>- Fatos e adereços</li> <li>- Lanche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> <li>- Auxiliares de Ação Direta</li> </ul>

## OUTUBRO

<p>Dia 1 10h15 às 11h30</p>	<p><b>Dia Internacional do Idoso</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Convívio no LNSC, com música tradicional;</li> <li>- Tertúlia sobre “ser idoso” nos tempos de hoje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover um momento de lazer e aumento da autoestima;</li> <li>- Melhorar a linguagem, o sentido critico e a memória.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aparelhagem;</li> <li>- Sistema de som.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> <li>- Auxiliares de Ação Direta</li> </ul>
<p>Dia 9 14h15 às 15h30</p>	<p><b>Dia Mundial dos Correios</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escrever/desenhar um postal que será colocado uma “caixa de correio”, cujo destinatário é outro residente e/ou um/a funcionário/a;</li> <li>- A Caixa de correio será deixada o resto do ano, para que os residentes continuem a deixar as suas mensagens.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a escrita e a criatividade;</li> <li>- Potenciar o bom ambiente entre residentes;</li> <li>- Cimentar as relações entre residentes e funcionários.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material diverso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> </ul>
<p>Dia 13 10h00 às 11h30</p>	<p><b>Dia das Aparições de Fátima</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acompanhar as celebrações de Fátima pela Televisão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar a espiritualidade;</li> <li>- Promover a estruturação espaço-temporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Televisão;</li> <li>- Terço.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> </ul>

## NOVEMBRO

<p>Dia 2 (Comemorar a 30/10) 16h00 às 17h00</p>	<p><b>Comemoração do Dia de Todos os Santos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboração de trabalhos manuais no AEA, relacionados com a temática e distribuição do pão por Deus aos residentes;</li> <li>- Ao lanche (de dia 1) serão servidas broas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver o lado criativo dos residentes;</li> <li>- Estimular a motricidade fina;</li> <li>- Recordar tradições e costumes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material diverso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> <li>- Auxiliares de Ação Direta</li> </ul>
<p>Dia 5 10h00 às 11h30</p>	<p><b>Dia Mundial do Cinema</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visualização de um filme.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a memória;</li> <li>- Proporcionar momentos de lazer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Projetor de vídeo;</li> <li>- Tela de projeção;</li> <li>- Computador;</li> <li>- Sistema de som.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> </ul>
<p>Dia 11 16h00 às 17h00</p>	<p><b>Comemoração do São Martinho</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboração de trabalhos manuais no AEA relacionados com a temática;</li> <li>- Ao almoço serão servidas castanhas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a criatividade;</li> <li>- Estimular a motricidade fina;</li> <li>- Recordar tradições e costumes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material diverso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> <li>- Auxiliares de Ação Direta</li> </ul>
<p>Dia 16 14h30 às 16h00</p>	<p><b>Dia Mundial da Diabetes</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Círculo de conversas com a enfermeira sobre a temática;</li> <li>- Medição da glicémia aos residentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o envelhecimento ativo e saudável;</li> <li>- Sensibilizar para cuidados de saúde básicos e alimentação saudável.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material diverso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> <li>- Enfermeiras</li> </ul>

Dia 21 (comemorar a 20) 14h15 às 15h30	<b>Dia Mundial da Televisão</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conversa e partilha de experiências sobre a evolução da televisão e primeiras vezes que viram televisão;</li> <li>- Visualização de alguns programas característicos da época em que a televisão começou.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenciar a memória;</li> <li>- Estimular a estruturação espaço-temporal;</li> <li>- Proporcionar momentos de lazer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Projetor de vídeo;</li> <li>- Tela de projeção;</li> <li>-Computador.</li> </ul>	- Animadora
Dia 30 10h00 às 11h30 e 14h00 às 15h45	<b>Decoração de Natal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Decorar a instituição com adereços alusivos ao Natal (Arvores, Presépios, Luzes e outros)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o ambiente Natalício;</li> <li>- Estimular a envolvência na festividade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiais diversos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora;</li> <li>- Encarregado Geral</li> </ul>

## DEZEMBRO

A definir	<b>Almoço de Natal das IPSS's</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participação no almoço convívio das IPSS's do Oeste.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Provocar o sentido de grupo e de pertença, as acuidades preceptivas e coordenações motoras e de orientação</li> <li>- Fomentar o convívio entre Utentes de várias instituições na quadra natalícia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viaturas;</li> <li>- Almoço;</li> <li>-Lanche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animador</li> <li>- Auxiliares de Ação Direta</li> </ul>
-----------	---------------------------------------	--	---	--	---

Dia 21 14h15 às 16h30	<b>Festa de Natal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A Festa de Natal decorrerá durante a tarde e conta com a participação dos residentes e funcionários que apresentarão, entre outros, cânticos de Natal e uma peça teatral;</li> <li>- Haverá ainda espaço para participações espontâneas e ensaiadas quer dos residentes quer dos funcionários;</li> <li>- No culminar da festa, tem lugar a distribuição de lembranças a todos os Residentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar a relação entre funcionários e Residentes, bem como um convívio “familiar”;</li> <li>- Provocar o sentido de grupo e de pertença, as acuidades perceptivas e coordenações motoras e de orientação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistema de som;</li> <li>- Material diverso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> <li>- Auxiliares de Acção Direta</li> <li>- Direção</li> </ul>
Dia 31 14h15 às 16h30	<b>Festa de Ano Novo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Celebração do Ano Novo com despedida do ano velho e partilha de desejos para o 2026</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar as tradições e o convívio entre todos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistema de som;</li> <li>- Material diverso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora</li> <li>- Auxiliares de Acção Direta</li> <li>- Direção</li> </ul>