



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com

Plano de Atividade 2026



**Casa do Povo de Pico de
Regalados
IPSS**



Índice

Introdução	3
Propostas de Direção para o ano de 2026	4
1-Respostas sociais	5
1.1.1 Serviço de Apoio ao Domicílio (SAD)	5
1.1.2 Os nossos objetivos com este serviço de SAD	5
1.1.3 Serviços prestados no SAD	6
1.2.1 Serviço de Centro de Dia.....	6
1.2.2 os nossos objetivos com o serviço de Centro de Dia.....	7
1.2.3 Serviço prestado no Centro de Dia.....	8
1.2.4 plano de Atividades do Centro de Dia.....	9
3- Acordos/Parcerias.....	11
6- Plano de atividades Sociocultural para 2026 para utentes de SAD e CD.....	13
7-Plano de atividade sociocultural para 2026 para CD.....	16
8- Conclusão	49



Introdução

O Plano Anual de Atividades da Casa do Povo de Pico de Regalados para o ano de 2026 reflete o compromisso contínuo da instituição com a promoção do bem-estar e da qualidade de vida da pessoa idosa. Mais do que um conjunto de ações, este plano é uma ferramenta orientadora que visa estimular, de forma permanente, a vida mental, física e afetiva dos nossos utentes, reconhecendo e valorizando as suas histórias, saberes, competências e culturas.

Acreditamos que para garantir a eficácia das atividades propostas, é fundamental conhecer bem cada idoso. As suas capacidades, limitações, gostos e motivações, permitindo-nos adaptar as intervenções às reais necessidades do grupo. Assim, as atividades são pensadas para abranger diferentes níveis de autonomia e dependência, promovendo a inclusão e o envolvimento de todos.

Dando continuidade ao trabalho desenvolvido nos anos anteriores, o plano de 2026 aposta na diversidade de experiências e na construção de parcerias com entidades e pessoas externas à instituição, incentivando o convívio intergeracional e a partilha de vivências com a comunidade.

A concretização destas propostas será assegurada através da mobilização dos recursos disponíveis, sendo eles, humanos, materiais, financeiros e organizacionais, garantindo o normal funcionamento das valências e a criação de momentos significativos para todos os envolvidos.

Com este plano, pretendemos continuar a criar um ambiente onde os nossos idosos se sintam úteis, valorizados e verdadeiramente integrados na vida social e comunitária.



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com

A Direção prevê para o ano de 2026

- ❖ Manutenção/ Embelezamento de todo o espaço envolvente ao edifício
- ❖ Dar início às primeiras fases para a criação de uma nova Resposta Social ERPI (Estrutura Residencial para pessoas Idosas) – Projetos e licenciamentos
- ❖ Disponibilização dos espaços existentes da Instituição nomeadamente do Mini-Ginásio
- ❖ Implementação de novos serviços;
 - **Fisioterapia ou Atividade física Sénior** 1x semana
 - **Consultas de Psicologia**
 - **Aulas de Música e Canto** com o objetivo de criar um Grupo Coral com os Idosos; Corpos Sociais; Colaboradoras e Comunidade.



1-Respostas sociais

Atualmente a Casa do Povo de Pico de Regalados desenvolve a sua atividade através de duas respostas sociais, são elas Serviço de Apoio ao Domicílio (SAD) e Centro de Dia (CD).

Nesta perspetiva, torna-se pertinente fazer um breve enquadramento dos conceitos e realidades atuais de cada resposta social.

1.1-Serviço de Apoio ao Domicílio (SAD)

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) constitui uma resposta social que visa prestar cuidados individualizados e personalizados no domicílio de indivíduos e famílias que, por motivo de doença, incapacidade ou outra razão impeditiva, se encontrem temporária ou permanentemente impossibilitados de satisfazer as suas necessidades básicas e/ou realizar as atividades da vida diária.

1.2-Os nossos objetivos com este serviço de SAD são:

- Contribuir para melhoria da qualidade de vida dos utentes e familiares
- Assegurar de formas diversas a satisfação das necessidades básicas e/ou atividades de vida diária
- Prestar serviço de qualidade, tendo em conta o bem-estar do idoso, evitando solidão e o isolamento dos mesmos
- Promover a permanência dos utentes no seu ambiente habitual de vida, procurando adiar ou evitar a necessidade de institucionalização em estruturas residenciais.



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com

- Colaborar nos cuidados de saúde básicos
- Criar condições que permitam preservar e incentivar as relações interfamiliares
- Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo.

1.3-Serviços prestados no SAD

Distribuição de refeição no domicílio	Higiene Pessoal e Cuidados de Imagem	Higiene habitacional (pequenas limpezas, estritamente necessárias para o bem estar da pessoa)
Tratamento de roupa de uso pessoal	Transporte e acompanhamento	Aquisição de bens e serviços
Assistência medicamentosa	Apoio e acompanhamento psicossocial	Apoio no acesso a cuidados de saúde

A valência de Serviço de Apoio Domiciliário funciona de segunda a sexta-feira das 08 horas às 16 horas e no sábado e domingo das 8 horas até às 13 horas. Os serviços mais requisitados são: a Higiene pessoal e o serviço de alimentação.

2-Serviço de Centro de Dia

A resposta social de Centro de Dia tem como objetivo apoiar a permanência dos idosos no seu meio sociofamiliar, procurando adiar ou evitar a institucionalização, através da prestação de serviços personalizados que promovem um envelhecimento mais saudável e com qualidade de vida.



A criação desta valência assume um papel fundamental no nosso trabalho, ao permitir a valorização e o reforço do apoio psicossocial prestado, com o objetivo de reduzir a vulnerabilidade e o isolamento social a que os utentes possam estar expostos.

Neste contexto, são promovidas atividades que possibilitam um melhor aproveitamento do tempo livre, contribuindo para minimizar sentimentos de solidão e fomentar o convívio. O Centro de Dia constitui, assim, um espaço de acolhimento, onde se desenvolvem programas ocupacionais e de lazer adaptados às diferentes condições e fases de vida dos utentes.

Estes programas visam não apenas promover a qualidade de vida, mas também apostar na prevenção, estimulação e manutenção das capacidades físicas, mentais, cognitivas e relacionais, reforçando a autonomia e valorizando a individualidade de cada pessoa.

2.1-Os nossos objetivos com este serviço de Centro de Dia são:

- Reduzir o isolamento social;
- Garantir o bem-estar, a qualidade de vida;
- Estimular a capacidade de expressão verbal, corporal e emocional;
- Dinamizar e ocupar em função dos seus interesses, reforçando laços de solidariedade e conveniência;
- Treino da motricidade fina e motricidade grossa;
- Fomentar um sentido de envelhecimento positivo e bem-estar individual;
- Estimular o convívio com outros indivíduos, outros locais e comunidade envolvente e valorizar o papel útil do indivíduo na vida da comunidade e suas atividades, estimulando a participação comunitária;
- Assegurar aos indivíduos e famílias a satisfação das necessidades e expectativas;
- Estimular as capacidades cognitivas;
- Treino da mobilidade física;
- Estimular o contacto com amigos e familiares;
- Colaborar na prestação de cuidados de saúde.



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com

2.3- Serviços prestado no Centro de Dia

Alimentação	Atividades socioculturais, lúdico recreativas, psicomotricidade,etc.	Tratamento de roupa de uso pessoal
Transporte e acompanhamento	Aquisição de bens e serviços	Assistência medicamentosa
Apoio e acompanhamento psicossocial	Apoio no acesso a cuidados de saúde	Atividades relacionada com a religião
	Transporte	



2.4- Plano semanal das atividades de Centro de Dia

Planificação Semanal

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:30-10:00	Transporte e Receção na sala de convívio				
10:30-12:00	Atelier lúdico recreativo (Arte Manual e Decorativo)	Psicomotricidade	Atelier de Culinária	Atelier de estimulação cognitiva	Tratamento de beleza
12:00-13:00	Almoço				
13:00- 13:50	Hora de Repouso/ Atividades livres				
13:50-15:30	Atelier lúdico recreativa (Arte Manual e Decorativo)	Saúde	Atelier de bordado	Jogos de mesa	Atividades Religiosas
15:30-16:00	Lanche				
16:00-17:00	Transporte de Utentes				

Nota: Estas atividades semanais podem sofrer alterações, de acordo, com a sobreposição de outras atividades comemorativas.

"A animação sociocultural é parte integrante do quotidiano da Casa do Povo de Pico de Regalados e desempenha um papel essencial na promoção da qualidade de vida dos utentes do Centro de Dia. O seu principal objetivo é criar um ambiente onde os idosos possam viver de forma ativa, participativa e satisfatória.



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com

Considera-se a animação como uma estratégia de intervenção transversal a todas as dimensões da vida dos idosos, funcionando como um estímulo contínuo das suas capacidades mentais, físicas e emocionais. Esta abordagem facilita o acesso a uma vivência mais ativa e criativa, promovendo relações interpessoais mais significativas, reforçando a integração comunitária e fomentando a autonomia pessoal.

Antes do planeamento das atividades, é fundamental realizar uma avaliação holística do idoso, de forma a delinear um plano individualizado e adequado às suas necessidades, interesses e capacidades. As atividades devem ser orientadas para o bem-estar, proporcionando momentos de alegria, motivação e sentido de pertença.

Serão ainda realizadas atividades no exterior (visitas a museus / espaços artísticos, parques naturais, locais de culto, entre outros que potenciam o interesse dos utentes). O plano de atividades encontra-se definido, mas poderá ao longo do ano sofrer alterações de acordo com os acontecimentos não programados e com novas atividades, provenientes das parcerias estabelecidas na comunidade, quer formais ou informais. Estas atividades ao exterior da instituição são aquelas que os utentes mais gostam de realizar.



3- Acordos / Parecerias

Centro Distrital de Segurança Social de Braga

- Comparticipação financeira aos clientes do SAD (61 utentes), e Centro de Dia (9 utentes) , assim como comparticipação financeira para apoios em questões técnicas relacionadas com o funcionamento da instituição.

Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP)

- Comparticipação financeira a nível de medidas de apoio: Estágio Profissional, contrato de emprego e inserção, medidas estímulo emprego.

Município de Vila Verde

- Promoção de vários eventos, direcionados para a população sénior, apoio financeiro com a atribuição de subsídios.

Juntas de freguesias de Prado S. Miguel e União de freguesias de Pico de Regalados, Gondães e Mós

- Participação em eventos, encaminhamento e informação de várias situações sociais.

ATACHA (Associação de Desenvolvimento das Terras Altas do Homem, Cávado e Ave)

- Formação/ Orientação e Certificação Profissional

Centro de Saúde de Pico de Regalados e Vila Verde

- Prestação de cuidados médicos e / ou enfermagem.



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com

Agrupamento de escolas de
Vila Verde

- Promover eventos em conjunto e potenciar encontros intergeracionais.

Conferências Vicentinas de
Prado S. Miguel e Pico de
Regalados

- Ajuda na sinalização de famílias carentes.

Cuidadores informais e
familiares dos idosos

- Interajuda entre os utentes e a instituição.



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpnr@gmail.com

4- Plano de atividade Socioculturais para o ano de 2026 para utentes de SAD e de CD.

Atividade	Objetivo	Recursos /Materiais	Recursos Humanos	Local
Atividades Quotidianas	Fomentar a autonomia/independência dos idosos Desenvolver competências e capacidades pessoais na execução de algumas tarefas Promover o sentimento de valorização pessoal aumentando os níveis de autoestima Promover a socialização e as relações interpessoais Promover o sentido de responsabilidade		Colaboradoras Direção Técnica	Domicílio
Atividades Sociais	Promover a socialização e a interação social Envolver o utente, sempre que possível, na vida da comunidade Levantamento das necessidades dos utentes a todos os níveis (familiares, económico, saúde, habitacional, etc)		Colaboradoras Direção Técnica	CPNR
Atividades Formativas	Proporcionar toda a informação adequadas aos utentes, famílias e cuidadores Incrementar a utilização de novas praticas e novos procedimentos tendo em conta o bem-estar dos utentes, familiares e cuidadores		Colaboradoras Direção Técnica	CPNR



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com

	Promover a autonomia e independência dos idosos			
Comemoração dos aniversários dos utentes	Preservar a identidade dos idosos; Valorizar a história de vida e a individualidade do idoso Promover o bem-estar emocional e afetivo Reforçar os vínculos entre a instituição, o idoso e a sua família Combater o isolamento e a solidão	- Bolo de Aniversário; - Concertina.	Animador; - Cozinheira.	Sala de Atividades do Centro de Dia ou Refeitório Domicílio de cada utente
Passeio Anual	Promover o convívio social e o reforço de laços interpessoais Estimular o bem-estar emocional e psicológico Fomentar o envelhecimento ativo Oferecer uma experiência enriquecedora e cultural Quebrar a rotina do quotidiano Fortalecer a relação entre utentes, equipa técnica e comunidade	Lanche Almoço Autocarro	Colaboradores Direção Sócios Utentes de SAD Utentes de CD	Local a definir
Festa da Páscoa	Proporcionar momentos de convívio entre utentes, colaboradoras e direção da instituição; Reflexão espiritual e religiosa. Promover o convívio intergeracional; Reavivar as memórias e as tradições.	Lanche convívio	Colaboradores Direção Utentes de SAD Utentes de CD	CPVR
Sardinhada	Proporcionar convívio intergeracional e momentos de diversão; Proporcionar momentos de satisfação emocional;	Almoço Carrinhas de transporte	Colaboradores Direção Utentes de SAD Utentes de CD	CPVR



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com

	Fomentar a participação ativa dos idosos no evento.			
Colonia de Férias	Promover o convívio entre utentes Promover o envelhecimento ativo e saudável Oferecer momentos de lazer, descanso e bem-estar Promover a integração com a comunidade e a natureza	Carrinhas de transporte Lanche Restaurante para almoço	Colaboradoras Utentes de SAD Utentes de CD	Praia da Apúlia
Dia do Idoso	Proporcionar convívio intergeracional e momentos de diversão; Proporcionar momentos de satisfação emocional; Fomentar a participação ativa dos idosos no evento.	Mini autocarro Colaboradoras Lanche piquenique	Colaboradoras Utentes de SAD Utentes de CD	Senhora do Sameiro
Magusto	Convívio geracional e momentos de diversão; Proporcionar momentos de satisfação emocional. Reavivar as memórias.	Castanhas Lanche convívio	Colaboradoras Direção Utentes de SAD Utentes de CD	CPPR
Festa de Natal	Incentivar o espírito natalício e relembrar a importância desta data Promover o convívio entre os utentes e sócios da instituição	Refeições típicas desta época	Colaboradoras Corpos sociais Sócios da CPPR	CPPR



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpnr@gmail.com

5-Plano de atividade Socioculturais para o ano de 2026 para utentes CD

Calendarização	Atividade	Descrição	Objetivo	Local
1 de janeiro	Ano Novo	-Elaborar postais de Ano Novo; -Realizar moral com votos de Ano Novo; -Fazer videochamada para os familiares e amigos que estão longe.	Desenvolver o vocabulário, Expressar emoções desejos e sentimentos de todos os utentes; Estimular a criatividade e a expressão artística; Valorizar tradições e celebrar a época festiva; Desenvolver a coordenação motora fina e as capacidades cognitivas.	CPNR
6 de janeiro	Cantar de reis	-Cantar os reis para as crianças do Jardim de Infância e 1º ciclo de Pico de Regalados - Elaborar coroa de Reis	Desenvolver a criatividade e capacidades artísticas e plásticas; Criar momentos de alegria e convívio; Estimular a destreza manual e motricidade fina; Fomentar a expressão oral e musical; Valorizar a simbologia e as tradições natalícias; Promover o convívio entre utentes e as crianças.	Centro escolar Monsenhor Elísio Araújo



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com

6 de janeiro	Janeiras ao domicílio	<ul style="list-style-type: none">-Cantar as janeiras ao domicílio dos utentes de SAD que estão acamados-Elaborar um pequeno postal sobre o tema e oferecer ao utente visitado	<ul style="list-style-type: none">Combater o isolamento social;Partilhar alegria e boa disposição;Treino da memória a curto prazo;Treino da memória semânticaTreino da ritmicidade.	No domicílio de cada utente de SAD
8 de janeiro	Dia da fotografia	<ul style="list-style-type: none">- Expor no nosso moral da instituição as melhores fotos do ano anterior-Sessão fotográfica para publicar nas redes sociais	<ul style="list-style-type: none">Promover o desenvolvimento pessoal;Aumentar os níveis de autoestima;Reconhecimento das mudanças corporais de cada utente.	CPPR
9/10 de janeiro	Estafeta de Janeiras as IPSS do concelho de Vila Verde	<ul style="list-style-type: none">-Cantar os reis a outras IPSS do concelho;-Enviar e-mail as IPPS do concelho para informar da nossa visita;-Oferecer um postal de reis realizados pelos nossos utentes de CD.	<ul style="list-style-type: none">Partilhar alegria e boa disposição;Treino da memória a curto prazo;Treino da memória semânticaTreino da ritmicidade;Promover o convívio entre vários utentes de outras instituições.	Várias IPSS do concelho de Vila Verde
11 de janeiro	Estafeta de Janeiras no comercio local	<ul style="list-style-type: none">-Cantar os reis no comercio local da Vila de Pico de Regalados para angariação de fundos;	<ul style="list-style-type: none">Partilhar alegria e boa disposição;Treino da memória a curto prazo;	Comercio local da Vila de Pico de Regalados



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com

		-Oferecer um postal de reis realizados pelos utentes de CD.	Treino da memoria semântica Treino da ritmicidade; Promover o convívio entre vários utentes de outras instituições.	
12 de janeiro	Dia do Obrigado	- Elaborar uma lembrança para todas as colaboradoras como forma de agradecimento pelo trabalho realizado em prol de cada utente.	Relembrar a importância da palavra obrigado; Fortalecer laços de amizade a quem nos faz bem.	CPPR
15 de janeiro	Dia de S. Amaro	Visitar a capela de S. Amaro em Atões -Meditação do terço no mesmo local	Presta culto a este santo Estimular o bem-estar espiritual	Capela de S. amaro em Atões
18 de janeiro	Dia do Riso	-Convidar algumas pessoas para contar anedotas (Silvina Canela, Fátima Vilela, Carlos Veloso) - Realizar um pequeno lanche para estimular o convívio entre os convidados e utentes	Promover o convívio e a boa disposição Compreender a importância do riso/ os seus benefícios do mesmo	CPPR
20 de janeiro	Dia de São Sebastião	-Visitar a capela de São Sebastião na Vila de Prado - Visita da feira dos vintes	Presta culto a este santo Estimular o bem-estar espiritual	Vila de Prado



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpnr@gmail.com

22 de janeiro	Dia de S. Vicente	- Visita as festividades de S. Vicente em Braga - Conhecer as suas tradições	Presta culto a este santo Estimular o bem-estar espiritual	Braga
30 de janeiro	Dia da Saudade	-Fazer vídeo chamada para com familiares dos nossos utentes	Relembrar as pessoas com significado especial para o idoso, expressando vários tipos de sentimentos: afetividade amizade e cumplicidade, etc Exercitar a escrita, estimular a motricidade fina e destreza manual	CPNR
3 de fevereiro	S. Brás	- Assistir a eucaristia na igreja de Gomide	Presta culto a este santo Estimular o bem-estar espiritual	Gomide
5 de fevereiro	Dia da Nutella	- Confeccionar crepes com Nutella - Comer na loja Nuts na rua do souto em Braga. (Consultar preços)	Treino da memória gustativa Conhecer novos sabores Estimular a memória afetiva e sensorial	CPNR Nuts em Braga



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpnr@gmail.com



			Partilha de experiências entre utentes Relembrar locais em Braga	
11 de fevereiro	Dia do doente	-Visita a um utente do SAD - Levar uma lembrança para oferecer ao utente	Convívio entre utentes Partilha de experiências de vida	Domicílio de utentes de SAD
13 de fevereiro	Dia da rádio	- Visita ao estúdio da Radio Barca - Relembrar a emissão do ano anterior na radio Voz do Neiva	Conhecer o espaço de trabalho numa rádio Relembrar momentos de rádio que lhe foi marcante na vida Estimular a curiosidade e o interesse por novas tecnologias Fomentar o sentimento de inclusão e participação social	Estúdio da rádio Barca CPPR



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com

			Promover a interação com a comunidade local Promover o convívio e o bem-estar.	
13 de fevereiro	Baile de Máscaras (Rede Social)	- Participação no Baile de Máscaras organizado pelo Centro Social de Cervães	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural Incrementar a participação ativa dos idosos no baile de máscaras Promover o convívio e bem-estar Aumentar os níveis de autoestima Proporcionar momentos de festa e convívio	Centro Social de Cervães
14 de fevereiro	Dia dos Namorados / Dia do afeto	- Elaborar uma caixa de correio (Caixa dos afetos) com postais e quadras de amor/amizade e oferecer a quem encontramos na rua em Vila Verde. - Expor fotos de casamento de cada utente e funcionarias no nosso moral da instituição.	Estimular as capacidades técnico/ manuais criatividade e imaginação e exprimir emoções e vários tipos de sentimentos, reforçando a importância dos afetos, do amor e carinho;	Vila Verde



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com

			Recordar memórias do casamento	
16 de fevereiro	Festa de Carnaval na Instituição	- Convidar as crianças do Jardim de Infância de Pico de Regalados e de Prado S. Miguel para realizar um desfile e festa na nossa instituição.	Promover o convívio entre utentes e as crianças	CPVR
8 de março	Dia da Mulher	- As alunas do último ano do Curso de Estética da Escola Profissional de Vila Verde vão promover uma sessão de estética para as utentes do centro de dia	Valorizar o papel da mulher na sociedade Promover a interação e coesão do grupo Aumentar a sua autoestima, valorizando a sua imagem (arranjar o cabelo e unhas)	CPVR
11 de março	Dia da pipoca	- Ir ao cinema ver um filme que esteja em exibição e comer pipocas	Treino da memória gustativa Conhecer novos sabores Fomentar o acesso à cultura e ao entretenimento	Cinema Braga



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com



			Contribuir para a inclusão social Partilha de experiências entre utentes	
15 de março	Dia do consumidor	- Fazer uma visita ao shopping Nova Arcada	- Conhecer um local novo - Desenvolver a socialização - Conhecer um espaço de comércio centrado	Nova Arcada
19 de março	Dia do Pai	- Elaboração de uma lembrança para o Dia do Pai Escolher uma ementa especial para os utentes que são pais.	Relembrar a importância do dia do Pai Aumentar os níveis de autoestima Estreitar os laços familiares	CPPR
20 de março	Início do equinócio da primavera	- Fazer uma festa a primavera com as crianças do Jardim de Infância de Pico de Regalados e Prado São. Miguel - Apresentar uma peça de teatro aos meninos do Jardim de infância	- Estimular a memória -Trabalhar a dramatização -Treino da colocação de voz -Treino da memória semântica -Treino do improviso	CPPR



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com

		-Confeccionar uma flor e oferecer as crianças	-Convívio entre idosos e crianças	
21 de março	Dia do tiramisu	- Realizar a receita do Tiramisu - Conhecer a origem desta sobremesa	Treino da memória gustativa Conhecer novos sabores Partilha de experiências entre utentes	CPPR
21 de março	Dia da Poesia	- Convidar a Leninha para declarar poemas -Pedir aos utentes para declarar poemas	-Treino da memória a longo prazo - Convívio entre idosos - Partilha de saberes	CPPR
25 de março	Dia da Waffles	- Realizar a receita do Tiramisu - Conhecer a origem desta sobremesa	Treino da memória gustativa Conhecer novos sabores Partilha de experiências entre utentes	CPPR
27 de Março	Comunhão Pascal na instituição	-Eucaristia para comemorar a preparação da Pascoa	Proporcionar momentos de convívio entre utentes,	CPPR



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cprr@gmail.com

		-Lanche convívio para utentes de CD e SAD	colaboradoras e direção da instituição; Reflexão espiritual e religiosa. Reavivar as memórias e as tradições.	
31 de março	Dia Nacional da doença do AVC	-Convidar uma enfermeira do Centro de Saúde de Pico de Regalados para falar sobre esta problemática - Sessão esclarecimento para as funcionarias como agir numa situação de suspeita de AVC	- Conhecer os sinais de alerta -Saber como agir em situações de AVC -Melhorar o serviço da instituição -Relembrar conhecimentos sobre suporte básico de vida.	CPPR
1 de abril	Dia das Mentiras	- Encenação de uma mentira para os utentes que dure ao longo de todo o dia	- Promover um dia divertido, repleto de sorrisos;	CPPR
2 de abril	Semana Santa Braga	- Fazer um pequeno passeio no centro histórico de Braga para ver as decorações da Semana Santa - Quem solicitar se confessar na igreja dos conrrgados	Reflexão espiritual e religiosa; Reavivar as memórias e as tradições;	Centro histórico de Braga



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com



6 de abril	Dia Mundial da Atividade Física	<ul style="list-style-type: none">- Convidar o professor de Educação física Rui Lomba para Desenvolver um circuito de exercícios para idosos.- Participar numa aula de educação física conjunta com os alunos Centro escola Monsenhor Elísio Araújo.	<ul style="list-style-type: none">-Realçar a importância da atividade física;-Promover a interação entre idosos e crianças;-Proporcionar um momento de lazer relacionado com o desporto;	Centro Escolar Monsenhor Elísio Araújo
12 de abril	Dia Mundial da Saúde	<ul style="list-style-type: none">- Convidar uma nutricionista a nossa instituição para falar sobre o tema “alimentação equilibrada”- Fazer uma avaliação das ementas na nossa instituição.	<ul style="list-style-type: none">- Fornecer informações acerca da alimentação saudável-Saber identificar alimentos muito calóricos e pouco;-Promover a saúde prevenindo das doenças mais habituais a esta faixa etária.	CPVR
13 de abril	Dia do Beijo	<ul style="list-style-type: none">- Desafiar as pessoas na rua ao “Beijinhos grátis” no centro da Vila do Pico ou em Vila Verde.	<ul style="list-style-type: none">-Promover a troca de afetos;- Promover a relação intergeracional;	Centro da Vila



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com

14 de abril	Dia do café	<ul style="list-style-type: none">- Visita a fabrica da Meltino e ver o processo de torragem do café- Tomar um café no café “a Brasileira” em braga sendo um dos locais mais mediáticos da cidade Braga.	Treino da memoria gustativa Conhecer novos sabores Partilha de experiências entre utentes	Fabrica da Meltino
24 de abril	Dia do churrasco	<ul style="list-style-type: none">- Almoçar numa churrasqueira no Pico de Regalados ou Vila Verde. (Pedir orçamento)	Treino da memoria gustativa Conhecer novos sabores Partilha de experiências entre utentes	Local a definir
25 de abril	Dia da Liberdade	<ul style="list-style-type: none">-Oferecer cravos vermelhos no centro de saúde e no centro da Vila de Pico de Regalados-Tertúlia sobre o antes e pós 25 de abril.-Cantar as musicas de Abril	Relembrar o antes e o após 25 de Abril; Desenvolver o espírito crítico e respeito pelas diferentes opiniões e ideias	CPPR Centro da Vila de Pico de Regalados
29 de abril	Dia da dança	<ul style="list-style-type: none">- Convidar a academia de dança de salão sénior de braga- Convidar grupo de dança da escola de dança em Vila Verde	Promover o convívio, o bem-estar e a participação ativa dos utentes Fomentar o gosto pela dança	CPPR



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com



			Treino do equilíbrio dinâmico	
1 de maio	Flores	- Decorar as varandas da Vila de Pico de Regalados com flores artificiais	- Praxias finas -Coordenação oculo manual Destreza manual Desenvolvimento da criatividade Promover a inclusão social e o contacto com a comunidade	Vila de Pico de Regalados
2 de maio	Dia do Atum	-Realizar uma receita com atum (Folhados, paté, etc)	Treino da memoria gustativa Conhecer novos sabores Partilha de experiências entre utentes	CPPR
3 de maio	Dia da Mãe	-Elaboração de uma lembrança para as idosas do CD e SAD	Relembrar a importância do dia da Mãe;	CPPR



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com

			Debate sobre os diferentes papeis que as Mães ocupam na sociedade; Aumentar os níveis de autoestima; Valorizar o papel da mulher enquanto mãe.	
5 de maio	Dia do bombeiro	- Visita ao quartel dos bombeiros em Braga (Jorge Veloso)	Conhecer o trabalho dos bombeiros; Conhecer alguns equipamentos de socorro; Saber como participar uma emergência; Promover a inclusão social e o contacto com a comunidade	Quartel dos bombeiro de Braga
7 de maio	Dia sem dieta	- Almoçar a uma cadeia de fast-food - Lanchar uns crepes numa pastelaria	Treino da memoria gustativa Conhecer novos sabores Partilha de experiências entre utentes	Local a definir



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpnr@gmail.com

9 de maio	Dia da Europa	- Aprender a dizer a palavra “olá” em várias línguas - Fazer uma visita ao S. Bentinho da Porta Aberta pois é o padroeiro da Europa. Aproveitar para fazer a travessia de barco no rio Caldo	Presta culto a este santo Estimular o bem-estar espiritual	S.Bentinho da Porta aberta
12 de maio	Dia do Enfermeiro	-Fazer pequena lembrança para as enfermeiras do Centro de saúde de Pico de Regalados	Valorizar o trabalho das enfermeiras Reconhecer todo o carinho que é prestado por elas para a saúde dos nossos utentes Treino da motricidade fina Treino coordenação ocular manual	Posto médico de Pico de Regalados
13 de maio	Dia das aparições em Fátima	- Visualizar as cerimónias em Fátima - Ver o filme dos Pastorinhos de Fátima	Estimular o bem-estar espiritual	CPPR



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com

15 de maio	Dia da Família	-Visita aos familiares nos seus locais de trabalho. -Fazer uma lembrancinha para oferecer a alguns familiares	Relembrar a estrutura familiar de cada idoso; Incentivar os laços de afetividade entre todos os familiares; Perceber as alterações sofridas ao longo da vida do conceito e tipo de família.	Local a definir
17 de maio	Dia da Pastelaria	-Visita a pastelaria “Pimenta” -Convidar um pasteleiro para fazer uma receita de um bolo para o lanche.	Desenvolver o gosto pela pastelaria; Treino de memória e seguimento da receita a elaborar; Promover o convívio entre os utentes; Criar momentos de partilha de experiências e de receitas entre utentes e colaboradores.	Pastelaria
18 de maio	Dia dos museus	- Visita ao Centro Interativo do artesanato em cerâmica	Promover o conhecimento e cultura da região Visitar novos espaços	Centro Interativo do artesanato em cerâmico
18 de maio	Dia do fascínio das plantas	- Visita ao Jardim de Santa Barbara em Braga	Conhecer as diferentes plantas	Jardim de Santa Barbara



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpnr@gmail.com

			Partilha de conhecimento sobre as plantas Partilha de saberes acerca do tratamento das plantas	
19 de maio	Dia do médico de família	-Fazer pequena lembrança para os médicos de família do Centro de saúde de Pico de Regalados	Valorizar o trabalho do médico de família Reconhecer todo o carinho que é prestado por eles para a saúde dos nossos utentes Treino da motricidade fina Treino coordenação oculo manual	Posto médico de Pico de Regalados
20 de maio	Dia Mundial das abelhas	-Convidar Paulo Santos (Apicultor e autor de livros) - Convidar um apicultor local	Conhecer o processo de polinização das abelhas Saber a importância das abelhas para a nossa vida Reconhecer um bom mel caseiro Partilha de conhecimento	CPNR



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpnr@gmail.com



			Convívio e bem estar	
22 de maio	Dia da Santa Rita	- Visita a capela da Santa Rita na Ponte da Barca - Levar farnel para fazer um piquenique	Presta culto a esta santa Estimular o bem-estar espiritual	Capela da Santa Rita
25 de maio	Simulação contra incêndios	- Garantir a segurança dos utente testando a eficácia do Plano de Emergência Interno e a capacidade de resposta da instituição perante uma situação real de incendio - Explicação como agir em caso de incêndio	- Sensibilizar todos os colaboradores e utentes para a importância da prevenção e resposta adequada - Testar a evacuação dos espaços; rotas de fuga e pontos de encontro - Avaliar a eficácia dos procedimentos de evacuação Apreender como atuar em caso de incendio	CPPR
25 de maio	Dia do folclore	-Convidar o Rancho folclórico de “Prado S. Miguel” ou “União de Tradições”	Partilha de experiências; Recordar cantigas e danças populares;	CPPR



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com

			Treino da memoria musical	
28 de maio	Dia do Hambúrguer	- Almoçar uma hambúrguer no restaurante “Paraíso” ou “Palácio”	Treino da memoria gustativa Conhecer novos sabores Partilha de experiências entre utentes	Local a definir
30 de maio	Dia do Vizinho	-Partilhar algumas vivências que passaram com os vizinhos - Fazer uma pequena lembrança para oferecer aos vizinhos e colocar na caixa de correio	Promover as relações interpessoais; Incentivar as relações de vizinhança; Desenvolver o espírito de entreajuda.	CPPR
1 de junho	Dia da Criança	- Fazer um piquenique num local a combinar. -Fazer uma pequena lembrança para entregar no jardim de infância do Pico de Regalados e Prado S. Miguel.	Relembrar hábitos e costumes; Vivências e experiências dos idosos desde a infância até aos dias de hoje; Identificar diferenças entre as brincadeiras e brinquedos de antigamente e de hoje	Local a definir



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com



3 de junho	Dia da corrida	<ul style="list-style-type: none">- Fazer umas pequenas corridas no campo de futebol de Pico de Regalados- Fazer uma pequena corrida no passadiço do rio Faial	Treino da marcha Treino do movimento articular dos membros inferiores Treino da motricidade grosseira Treino do equilíbrio dinâmico Promover a atividade física adaptada	Passadiço do Faial Campo de futebol de Pico de Regalados
4 de junho	Dia Mundial do Ambiente	<ul style="list-style-type: none">- Levar alguns resíduos e colocá-los nos ecopontos- Conversar acerca das questões ambientais	Sensibilizar os utentes para as questões ambientais mais prementes do nosso quotidiano; Aquisição de boas práticas de preservação do meio ambiente.	Ecopontos



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpnr@gmail.com

13 de junho	S. António de Vila Verde	- Rezar os mistérios do rosário na capela de Santo António em Vila Verde	Presta culto a este santo Estimular o bem-estar espiritual	Capela de S. António de Vila Verde
18 de junho	Dia do piquenique	- Piquenique na Senhora da Lapa (Povoa de Lanhoso)	Desenvolver o convívio entre idosos Conhecer novos locais Incentivar o contacto com a natureza Contribuir para a quebra da rotina institucional Reforçar o sentimento de pertença e valorização pessoal	Povoa de Lanhoso
24 de junho	Dia de S. João	- Visitar a capela de S. João de Braga.	Presta culto a este santo Estimular o bem-estar espiritual	Capela de S. João de Braga.
28 de junho	Comemoração dos 33 anos de SAD	- Sarau para toda a comunidade. - Encontro de concertinas - Noite de fados	- Abertura da nossa instituição à comunidade	CPPR



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpnr@gmail.com

		- Sardinhada para angariação de fundos para a construção da Estrutura Residencial para o Idoso (REPI)	Convívio entre idosos e a comunidade local. Assinalar e valorizar o percurso histórico do serviço Criar momentos de partilha e celebração coletiva	
26 de junho	Dia de S. Paio	- Visitar a Igreja Matriz de Pico de Regalados, com o intuito de venerar o padroeiro da freguesia.	Presta culto a este santo Estimular o bem-estar espiritual	Igreja Matriz de Pico de Regalados
1 de julho	Dia da biblioteca	- Visitar a biblioteca Municipal de Vila Verde - Ver programa da biblioteca de Lúcio Craveiro é habitual ter atividade nesse dia.	Fomentar o gosto pela leitura Estimular o contacto com livros e revistas Treino da memória	Bibliotecas
7 de julho	Dia do chocolate	- Elaborar uma receita com chocolate	Treino da memória gustativa Conhecer novos sabores	CPNR



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com

11 de julho	Dia de S. Bento	<ul style="list-style-type: none">- Visita a Capela de S. Bento em pedregais- Almoço convívio no parque de merendas em Goães	Presta culto a este santo Estimular o bem-estar espiritual	Capela em Pedregais Parque de merendas em Goães
13 de julho	Dia do Rock	<ul style="list-style-type: none">- Ouvir música do estilo de rock e demonstrar que conhecem músicas em português.	Treinos da memória auditiva Convívio e partilha de gosto musical Treino da memória a longo prazo	CPPR
16 de julho	Dia da pizza	<ul style="list-style-type: none">- Elaborar uma pizza para os utentes e colaboradoras- Pedir a nossa colaboradora Maria Aurica para nos ensinar a fazer pizza	Treino da memória gustativa Conhecer novos sabores	CPPR
22 de julho	Dia do cérebro	<ul style="list-style-type: none">- Convidar uma especialista em psicologia para fazer jogos de estimulação cognitiva	Treino da memória de trabalho Treino das praxias Treino da memória visual Treino da concentração a atenção	CPPR



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com

25 de julho	Dia de Santiago	- Presidir a eucaristia na igreja de Caldelas	Presta culto a este santo Estimular o bem-estar espiritual	Igreja Matriz de Caldelas
26 de julho	Dia dos Avós	- Festa com as crianças do Jardim de Infância de Pico de Regalados e de Prado S. Miguel - Fazer lembrança para os utentes do SAD e CD	Promover encontro interjacional entre avós/filhos/netos e bisnetos; Enaltecer a vida dos avós na vida familiar Promover o convívio entre todos os elementos da família.	CPVR
29 de julho	Dia da lasanha	- Confeccionar uma lasanha para o almoço	Treino da memória gustativa Conhecer novos sabores	CPVR
30 de julho	Dia do Bordado	- Convidar Frenando Rei para apreender a tear	Coordenação ocular manual Treino da destreza manual Criatividade Praxias finas	CPVR
5 de agosto	Dia Cerveja	- Visitar a fábrica da Cerveja Letra	Relembrar tempos antigos da apanha e confeção da cerveja; Criar momentos de partilha de histórias acerca do tema	Fábrica da Cerveja Letra



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpnr@gmail.com

6 de agosto	Dia da Senhora da Lapa	- Visita a Senhora da Lapa em Arcos de Valdevez	Presta culto a este santo Estimular o bem-estar espiritual	Igreja da Lapa nos Arcos de Valdevez
19 de agosto	Dia da fotografia	- Relembrar todas as atividades que se realizaram desde o início do ano até à data	Treino da memória fotográfica Estimular a memória episódica	CPPR
20 de agosto	Dia de S. Bartolomeu	- Visita a Capela de S. Bartolomeu	Presta culto a este santo Estimular o bem-estar espiritual	Capela de S. Bartolomeu
30 de agosto	Dia do Bacon	-Confeccionar “ovos rotos”	Treino da memória gustativa Conhecer novos sabores	CPPR
6 de setembro	Dia da Barba	- Convidar o barbeiro da barba de Pico de Regalados para tratar da barba e cabelo dos nossos utentes de CD	Aumentar a auto estima; Fomentar para autocuidado	Impactos Barba
9 de setembro	Dia do cachorro-quente	- Lanchar um cachorro-quente numa esplanada num café local	Treino da memória gustativa Conhecer novos sabores	Local a definir
10 de setembro	Dia Internacional do Vinho de Porto	- Fazer uma pequena apresentação sobre o tema - Lanche convívio entre utentes com um brinde de Vinho de Porto	Valorizar a cultura e a tradição vínica da região do Douro	CPPR Caves do vinho de porto



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com

		- Fazer uma visita a uma cave de vinho de porto.	Promover a economia e o turismo regional Fomentar o convívio e a partilha cultural	
15 de setembro	Dia do Sistema Nacional de Saúde	- Oferecer uma lembrança a todos os funcionários do Centro de Saúde	Treino das praxias finas Treino da coordenação ocular manual	Casa do Povo de Pico de Regalados
16 de setembro	Desfolhada	- Realizar a desfolhada a moda antiga	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; contrariando o desenraizamento social dos idosos.	CPVR
20 de setembro	Vindimas	- Participar numa vindima	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio	Local a combinar



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com

			sociocultural em que os idosos estão inseridos; contrariando o desenraizamento social dos idosos.	
21 de setembro	Dia da Paz	Realizar velas brancas e colocá-las a arder com motivo de solidariedade	Proporcionar momentos de bem-estar; Reflexão espiritual e religiosa. Promover o convívio geracional; Reavivar as memórias e as tradições.	CPPR
23 de setembro	Dia do Gelado	- Confeccionar gelado	Treino da memória gustativa Conhecer novos sabores	CPPR
25 de setembro	Dia Mundial do sonho	- Tentar realizar alguns sonhos que os utentes gostariam de realizar	Ajudar e dar oportunidade a todos os utentes de realizar os seus pequenos sonhos, que pelos mais variados motivos não conseguiram realizá-los, durante a sua vida.	CPPR
26 de setembro	Dia do cão	- Visita ao canil de Vila Verde	Fomentar o gosto pelos animais	Canil de Vila Verde



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpnr@gmail.com

			Estimular a memória sensorial	
29 de setembro	Dia Mundial do coração	-Caminhada dos utentes de CD e SAD	Incentivar os idosos para a prática do exercício físico Promover hábitos de vida saudáveis na terceira idade	Vila de Pico de Regalados
29 de setembro	Sagrado Lausperene	- Visita a igreja de Prado S. Miguel para louvar o sagrado Lausperene	Presta culto a este santo Estimular o bem-estar espiritual	Igreja de Prado S. Miguel
1 de outubro	Dia do idoso	-Passeio e piquenique com os utentes de CD e SAD a Senhora do Sameiro	Presta culto a este santo Estimular o bem-estar espiritual	Senhora do Sameiro
1 de outubro	Dia da Música	- Convidar alguns elementos da Banda de música de Aboim de Nóbrega	Convívio entre utentes Desenvolver o gosto musical Desenvolver a memória musical	CPPR
2 de outubro	Dia do sorriso	- Sessão fotográfica para identificar cada sorriso a pessoa correspondente	Desenvolver o gosto pela fotografia Aumentar a autoestima	CPPR
5 de outubro	Dia do Professor	- Convidar alguns professores reformados para falar sobre ensino atual e o ensino convencional	- Desenvolver a linguagem -Treino da memória a longo prazo - Desenvolver o espírito crítico - Partilha de experiências -Treino da memória episódica	CPPR



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpnr@gmail.com

7 de outubro	Dia do castelo	- Visita ao Castelo de Guimarães e Palácio dos Duques - Visita ao castelo da Povia de Lanhoso - Visita ao Palácio da Brejoeira	- Conhecer património cultural - Conhecer novas estrituras e recordar alguns lugares já a muito visitado - Relembrar a história de Portugal	Castelo Guimarães Castelo da Povia de Lanhoso Palácio da Brejoeira
8 de outubro	Dia da visão	- Convidar uma ótica de Vila Verde para fazer um rastreio a visão	- Rastreio a visão - Avaliar o estado da visão dos nossos utentes	CPPR
9 de outubro	Dia do ovo	- Realizar um lanche ou almoço com o principal ingrediente o ovo	Treino da memoria gustativa Conhecer novos sabores	CPPR
16 de outubro	Dia da alimentação	- Questionar os idosos acerca de uma ementa que eles gostariam de comer nesse dia	Treino da memoria gustativa Conhecer novos sabores	CPPR
16 de outubro	Dia do pão	- Visita ao museu do Pão - Visita a uma padaria local	Recordar todo o processo do pão Convívio entre utentes Treino da memoria gustativa	Local a definir
25 de outubro	Dia da massa	- Confeccionar um prato com massa (Massa a carbonara, lasanha, etc.)	Convívio entre utentes Treino da memoria gustativa Conhecer novos sabores	CPPR



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com

31 de outubro	Dia das Bruxas	- Ir ao Centro Escolar fazer um pequeno desfile junto das crianças do 1ºciclo	- Conhecer novas tradições - Apelar a criatividade -Desenvolver laços entre as crianças e os nosso utentes	Centro Escolar
1 de novembro	Dias de fiéis defuntos	-Proporcionar aos nossos utentes a ida aos cemitérios locais	Relembrar as pessoas que lhes são queridas; - Recordar boas memórias;	Cemitérios locais
3 de novembro	Dia da sandwich	- Fazer uma sandwich para lanchar	Convívio entre utentes Treino da memoria gustativa Conhecer novos sabores	CPPR
5 de novembro	Dia do cinema	- Ver um filme cinema no Nova Arcada	Conhecer novos locais Convívio entre idosos	Nova Arcada
8 de novembro	Dia internacional do Trava-línguas	- Fazer um concurso de trava-linguas com os meninos do jardim de jardim de infância.	Treino da linguagem oral Treino da articulação das palavras Memoria semântica	CPPR Centro escola Monsenhor Elísio Araújo
11 de novembro	Dia do S. Martinho	- Magusto da instituição	Promover o convívio e bem-estar Promover as as relações interpessoais Aumentar os níveis de auto estima Diminuir a solidão e o isolamento	CPPR



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com

			Realização de um magusto conjunto, de forma a promover a interação social	
15 de novembro	Dia Nacional da língua gestual	- Ensinar algumas palavras em linguagem gestual	Conhecer outro tipo de linguagem Treino da memória visual Coordenação motora	CPPR
17 de novembro	Dia Mundial da Criatividade	- Colocar vários materiais e cada utente decorar uma tela	Treino das praxias finas Coordenação olho manual Treino da criatividade	CPPR
21 de novembro	Dia Mundial do Olá	- Apreender a dizer “Olá” em várias línguas -Fazer um pequeno vídeo para postar nas redes sociais.	Treino da memória semântica Treino da linguagem Convívio entre utentes	CPPR
25 de novembro	Simulação contra incêndios	- Explicação como agir em caso de incêndio	Avaliar a eficácia dos procedimentos de evacuação Apreender como atuar em caso de incêndio	CPPR
30 de novembro	Santo André	- Visitar a capela de Santo André em Prado S. Miguel	Presta culto a este santo Estimular o bem-estar espiritual	Capela de Santo André
4 de dezembro	Dia da bolacha	- Confeccionar bolachas para o lanche	Convívio entre utentes Treino da memória gustativa Conhecer novos sabores	CPPR



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com

			Partilha de receitas e de saberes sobre receitas que os utentes faziam	
13 de dezembro	Santa Luzia	- Visitar na Capela de Santa Luzia em Vila Verde	Presta culto a este santo Estimular o bem-estar espiritual	Capela de Santa Luzia em Vila Verde
18 de dezembro	Festa de Natal	- Festa de Natal na instituição	Incentivar o espírito natalício e relembrar a importância desta data Incentivar o convívio entre os idosos Promover o contacto entre os idosos e os corpos sociais da instituição e os sócios	CPVR
24 dezembro	Bananeiro	- Fazer um bananeiro com os utentes e colaboradoras e direção.	Conhecer uma tradição moderna Convívio entre utentes e colaboradoras	CPVR
31 de dezembro	Festa de final do ano	- Festa de final do ano com os utentes e colaboradoras. - Pedir para que cada funcionaria e utente traga uma sobremesa para se partilhar entre todos	Assinalar simbolicamente o encerramento de mais um ano de atividades; Convívio entre utentes e colaboradoras; Promover o convívio e o reforço de laços afetivos Estimular o bem-estar emocional e psicológico dos participantes	CPVR



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com



		- Fazer sessão de estética para preparar os nossos utentes para a passagem do ano	Fortalecer a identidade institucional e o espírito de equipa	
--	--	---	--	--



Casa do Povo de Pico de Regalados
Rua do Prado nº91
4730-550 Prado S. Miguel

Telefone: 253 311 377
e-mail: geral.cpvr@gmail.com

6- Conclusão

O Plano Anual de Atividades da Casa do Povo de Pico de Regalados para o ano de 2026 reflete o nosso compromisso contínuo com o bem-estar, a inclusão e a valorização dos nossos idosos. Através de um conjunto diversificado de iniciativas, procuramos criar oportunidades para que cada utente se sinta integrado, ativo e, acima de tudo, útil na sociedade.

Acreditamos que o envolvimento crescente dos utentes, das suas famílias e da população local será determinante para o sucesso das atividades propostas. Com este documento, traçamos um caminho claro e orientador para um ano de 2026 mais inclusivo, participativo e humano, onde cada idoso possa sentir-se valorizado.