

Orçamento e Plano de Atividades 2026

Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2026



ASSOCIAÇÃO
DE MELHORAMENTOS DE
Aldeia Viçosa


Sandra Cristina V. dos Santos Mendes


Nos termos do artº 33º nº1 alínea b) dos estatutos vem a direção propor à Assembleia Geral que sejam aprovados o Orçamento e Plano de Atividades para o exercício de 2026.

Pela Direção:

Presidente: Sandra Cristina V. dos Santos Mendes

Vice-Presidente: Moura Marques Coelho Fonseca

Tesoureiro: Patrícia Cristina Rainha do Adro Beleza

Secretário: Julien Bruno Domingos

Plano Anual de Atividades – 2026

O presente Plano Anual de Atividades que se apresenta a seguir, tem como principal objetivo orientar, gerir e estruturar as ações a desenvolver ao longo do ano de 2026 promovendo o bem-estar, a integração social e a qualidade de vida dos utentes da instituição. Todas as atividades propostas neste plano, tendem a ir ao encontro dos gostos e interesses pessoais dos utentes, para que assim, sejam prazerosas para os mesmos.

É importante referir que para além das atividades aqui propostas neste plano e que são pensadas de forma anual, todos os dias são realizadas diferentes atividades com os utentes. Estas enquadram-se na sua rotina diária e são esquematizadas em planificações mensais/semanais e posteriormente, aplicadas conforme o cronograma de atividades semanais existente. O objetivo principal é manter o grupo de utentes ativo fisicamente e mentalmente.

Este Plano de Atividades, não visa só ocupar os tempos livres dos utentes, mas também pretende refletir o compromisso da instituição com a melhoria contínua dos serviços prestados, através da realização de atividades culturais, recreativas, intergeracionais, entre outras. As atividades têm o objetivo de incentivar a autonomia, o convívio e a manutenção das capacidades físicas e mentais dos nossos utentes. Todas as atividades são adaptadas às condições e às incapacidades de cada utente, sendo as mesmas adaptadas ao longo do tempo, conforme as necessidades que vão surgindo.

A AMAV – Associação de Melhoramentos de Aldeia Viçosa, situada na freguesia de Aldeia Viçosa, concelho da Guarda, acolhe na instituição 25 utentes em ERPI (Estrutura Residencial para Idosos) e 10 em SAD (Serviço de Apoio Domiciliário). Assume-se como uma IPSS - Instituição de Solidariedade Social ao serviço da comunidade, dedicada ao apoio e valorização da população sénior, pois os idosos constituem um grupo social de risco. Assim, através de uma intervenção humanizada e próxima, procuramos responder às necessidades sociais, afetivas e cognitivas dos nossos utentes, fomentando um envelhecimento ativo, digno e participativo.

Através da colaboração de toda a equipa técnica, das famílias e da comunidade local, pretendemos que o ano seja marcado por momentos significativos, de partilha e crescimento, reforçando os valores que sustentam a missão da AMAV, como a Solidariedade, o Respeito, a Proximidade e a Valorização da pessoa idosa. A seguir, apresenta-se a planificação das atividades a realizar entre os meses de janeiro a dezembro de 2026.



 Andréia Vaz
 AF



Mês	Data Comemorativa	Objetivos	Recursos			Resposta Social	Metodologia	Avaliação/Indicadores
			H	M	F			
Janeiro	Dia de Ano Novo 01/01/2026 Recomeçar o calendário!	- Estimular a motricidade fina; - Promover a criatividade; - Ajudar na orientação temporal; - Criar tarefas diárias.	AAD ASC	Cartolinhas, cola, tesouras, lápis e canetas.	10 euros	ERPI	Realizar uma renovação do calendário mensal do lar.	- Observação direta; - Feedback dos participantes; - Registo em grelha da avaliação.
	Dia de Reis 06/01/2026 Vamos cantar as janeiras!	- Manter viva a tradição popular - Estimular a memória musical (recordar cantigas da infância). - Promover a socialização e o convívio.	AAD ASG ASC	Letras das músicas, imagens associadas ao tema, história dos Reis Magos impressa.	10 euros	ERPI	Cantar e recordar algumas canções das janeiras. Contar a lenda bíblica dos três Reis Magos.	- Observação direta; - Feedback dos participantes; - Registo em grelha da avaliação.
	Dia Mundial do Abraço 21/01/2026 Mural dos Abraços!	- Promover a expressão emocional; - Estimular a criatividade; - Fortalecer o espírito de grupo; - Valorizar memórias afetivas.	AAD ASG ASC DT	Papel cenário/tela, tesouras, cola, lápis, canetas.	20 euros	ERPI	Criação de um mural onde cada idoso escreve uma mensagem sobre quem gostava de abraçar.	- Observação direta; - Feedback dos participantes; - Registo em grelha da avaliação.




Mês	Data Comemorativa	Objetivos	Recursos			Resposta Social	Metodologia	Avaliação/Indicadores
			H	M	F			
Fevereiro	Dia Mundial da Nutella 05/02/2026 Workshop da Nutella!	- Desenvolver movimentos de precisão; - Explorar cheiros, sabores, cores e texturas; - Promover momentos de convívio social e partilha em grupo.	AAD COZ ACOZ ASC	Panquecas, bolos, Nutella, fruta variada, granulados, ETC. Material de cozinha.	40 euros	ERPI	Decoração de bolos ou panquecas com Nutella e posterior degustação dos mesmos.	- Observação direta; - Feedback dos participantes; - Registo em grelha da avaliação.
	Dia Do Amor 14/02/2026 Correio do Amor!	- Promover a expressão afetiva; - Estimular a memória e a criatividade; - Fortalecer os laços sociais.	AAD ASG ASC DT	Caixa de papelão, cartolinhas, canetas, cola, tesouras, etc.	20 euros		Realizar uma "caixa do correio" decorada, onde os idosos escrevem mensagens de carinho para familiares, etc. Decorações alusivas ao dia.	- Observação direta; - Feedback dos participantes; - Registo em grelha da avaliação.
	Carnaval 17/02/2026 Baile de Carnaval!	- Promover o movimento; - Estimular a coordenação motora e o equilíbrio; - Fomentar o convívio e a interação social.	AAD ASG ASC DT	Rádio/coluna, materiais de desgaste.	30 euros		Tarde dançante com músicas carnavalescas. Decorações alusivas ao dia.	- Observação direta; - Feedback dos participantes; - Registo em grelha da avaliação.



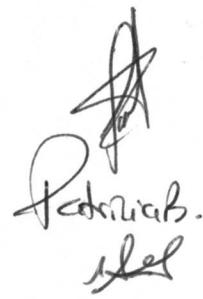

Mês	Data Comemorativa	Objetivos	Recursos			Resposta Social	Metodologia	Avaliação/Indicadores
			H	M	F			
Março	Dia da Mulher 08/03/2026 SER MULHER!	- Estimular a criatividade e a imaginação; - Estimular a motricidade fina; - Promover o convívio e a partilha entre todos.	AAD ASC	Tesouras, cartolinhas, canetas, lápis, etc.	20 euros	ERPI SAD	Criação de uma pequena lembrança relacionada ao dia da mulher e entrega da mesma a todas as utentes e funcionárias.	- Observação direta; - Feedback dos participantes; - Registo em grelha da avaliação.
	Dia do Pai 19/03/2026 Super Pais!	- Estimular a criatividade e a imaginação; - Estimular a motricidade fina; - Promover o convívio e a partilha entre todos.	AAD ASC	Tesouras, cartolinhas, canetas, lápis, etc.	20 euros	ERPI SAD	Criação de uma pequena lembrança relacionada ao dia do pai e entrega da mesma a todas as utentes e funcionários.	- Observação direta; - Feedback dos participantes; - Registo em grelha da avaliação.
	Primavera 20/03/2026 Oficina Flores de Papel!	- Estimular a criatividade e a motricidade fina. - Promover o trabalho em grupo e o sentido estético. - Embelhecer o espaço da instituição.	AAD ASC	Papéis coloridos, tesouras, cola, paus de espetada, fitas	20 euros	ERPI	Criar flores com papel colorido, guardanapos ou cartolina, para posteriormente embelezar a instituição.	- Observação direta; - Feedback dos participantes; - Registo em grelha da avaliação.




Mês	Data Comemorativa	Objetivos	Recursos			Resposta Social	Metodologia	Avaliação/Indicadores
			H	M	F			
Abril	Páscoa 05/04/2026 Caça aos Ovos Decorados!	- Estimular a criatividade e a motricidade fina; - Promover o convívio e o trabalho em grupo; - Criar peças decorativas para o lar.	AAD ASG ASC DT	Ovos de esferovite, tintas, pincéis, colas, fitas	20 euros	ERPI	Decorar ovos de esferovite, plástico ou cozidos com tintas, tecidos, autocolantes ou marcadores. Posterior jogo da caça ao ovo!	- Observação direta; -Feedback dos participantes; - Registo em grelha da avaliação.
	Dia da Liberdade 25/04/2026 Cravos e conversas da Liberdade!	- Estimular a criatividade e a expressão simbólica; - Valorizar os valores do 25 de abril (liberdade, igualdade, esperança); - Promover o trabalho em grupo; - Estimular a memória e a reminiscência.	AAD ASG	Papel crepe vermelho e verde, cartolina, cola, tesoura	20 euros	ERPI	Criação de um mural coletivo com cravos feitos em papel crepe ou cartolina vermelha, acompanhados de frases e palavras relacionadas com "liberdade. Conversa com os idosos, onde os mesmos, partilham lembranças ou o que ouviram contar sobre o dia da Revolução.	- Observação direta; -Feedback dos participantes; - Registo em grelha da avaliação.




Mês	Data Comemorativa	Objetivos	Recursos			Resposta Social	Metodologia	Avaliação/Indicadores
			H	M	F			
Maio	Dia da Mãe 03/05/2026 Super Mães!	Estimular a criatividade e a imaginação; - Estimular a motricidade fina; - Promover o convívio e a partilha entre todos.	AAD ASC	Tesouras, cartolinhas, canetas, lápis, etc.	20 euros	ERPI	Criação de uma pequena lembrança relacionada ao dia da mãe e entrega da mesma a todas as utentes e funcionárias.	- Observação direta; - Feedback dos participantes; - Registo em grelha da avaliação.
	Dia Internacional da Família 15/05/2026 Tarde em Família!	- Promover o convívio intergeracional; - Criar um ambiente de alegria e partilha; - Estimular a memória e a orientação familiar; - Promover a criatividade e a personalização; - Favorecer a reflexão sobre os laços afetivos.	AAD ASG ASC DT	Som, decoração simples, lanches, Cartolina, fotos, cola, marcadores	50 euros	ERPI	Tarde de convívio com música e com a presença dos familiares. Cada idoso, juntamente com a família cria uma árvore em papel, colando fotos ou nomes dos seus familiares nos ramos.	- Observação direta; - Feedback dos participantes; - Registo em grelha da avaliação.



Pedro Vaz
Avelino Vaz



Mês	Data Comemorativa	Objetivos	Recursos			Resposta Social	Metodologia	Avaliação/Indicadores
			H	M	F			
Junho	Dia da Criança 01/06/2026 <i>Encontro Intergeneracional!</i>	- Promover a socialização entre gerações; - Reforçar o sentimento de utilidade e ternura nos idosos; - Estimular emoções positivas e empatia.	AAD ASG ASC DT Prof ^a	Materiais de desgaste, colunas, playlist de músicas, lanche, etc.;	80 euros	ERPI	Visita ao Lar de uma escola ou jardim de infância, a definir posteriormente), para jogos, canções e atividades artísticas em conjunto.	- Observação direta; -Feedback dos participantes; - Registo em grelha da avaliação.
	Verão 21/06/2026 <i>Lanche Tropical!</i>	- Estimular os sentidos (paladar, olfato, visão); - Promover hábitos alimentares saudáveis; - Proporcionar convívio e bem-estar.	AAD ASC DT	Lanche, frutas, bebidas, gelados, carrinha da instituição, etc.;	100 euros	ERPI	Realização de um lanche com frutas frescas, sumos naturais e decoração temática. Se possível realizar o mesmo na Praia Fluvial de Avelino Vaz.	- Observação direta; -Feedback dos participantes; - Registo em grelha da avaliação.
	São João 24/06/2026 <i>Arraial de São João!</i>	Promover a convivência e o espírito festivo. Envolver idosos, colaboradores numa atividade festiva.	AAD ASG ASC DT	Decorações, comida, colunas, computador, playlist de músicas, etc.	100 euros	ERPI SAD	Recriar um arraial com música popular, decoração com balões coloridos, manjericos, bandeirolas e comida típica.	- Observação direta; -Feedback dos participantes; - Registo em grelha da avaliação.



 Pedro Nuno B.
 Bel



Mês	Data Comemorativa	Objetivos	Recursos			Resposta Social	Metodologia	Avaliação/Indicadores
			H	M	F			
Julho	Dia Mundial do Beijo 06/07/2026 Beijos em Vídeo!	- Estimular a memória musical e afetiva; - Promover o movimento e a alegria.	AAD ASG ASC DT	Telemóvel, Playlist musical, assessórios.	10 euros	ERPI	Criar um vídeo com imagens dos nossos idosos “a darem um beijo” através de músicas antigas e populares que falem de beijos ou amor!	- Observação direta; - Feedback dos participantes; - Registo em grelha da avaliação.
	Dia dos Avós 26/07/2026 Correio dos Avós!	- Estimular a expressão escrita e emocional; - Promover a autoestima e o afeto familiar; - Trabalhar a memória afetiva e o sentimento de pertença.	ASC DT	Papel decorado, envelopes, canetas, telemóvel.	20 euros		Cada idoso escreve (ou dita) uma mensagem carinhosa aos netos, que depois é entregue ou enviada. Pode ser também uma mensagem gravada em vídeo.	- Observação direta; - Feedback dos participantes; - Registo em grelha da avaliação.




Mês	Data Comemorativa	Objetivos	Recursos			Resposta Social	Metodologia	Avaliação/Indicadores
			H	M	F			
Agosto	Dia Mundial da Fotografia 19/08/2026 As Fotos de hoje e as fotos de antigamente!	- Estimular a memória cultural e a partilha de experiências.	Videoprojector, computador, etc. ASC		10 euros	ERPI	Realizar uma sessão de conversa sobre como se tiravam fotos antigamente (máquinas, rolos, revelações) e como é hoje (telemóveis, selfies). Visualização de imagens e de vídeos sobre as máquinas fotográficas antigas como funcionavam, etc.	- Observação direta; - Feedback dos participantes; - Registo em grelha da avaliação.




Mês	Data Comemorativa	Objetivos	Recursos			Resposta Social	Metodologia	Avaliação/Indicadores
			H	M	F			
Setembro	Outono 22/09/2026 E o Outono Chegou!	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a criatividade e a expressão artística; - Estimular a motricidade fina e a motricidade grossa; - Fomentar o convívio e a interação entre os participantes. 	AAD ASC	Material de desgaste/reciclado; Material natural, recolhido no jardim da instituição, como folhas, pequenos ramos, etc. Tesouras, cola, papeis, lápis de cor, canetas, etc.;	20 euros	ERPI	Para celebrar a chegada da nova estação vamos realizar decorações outonais para decorar a instituição.	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta; - Feedback dos participantes; - Registo em grelha da avaliação.



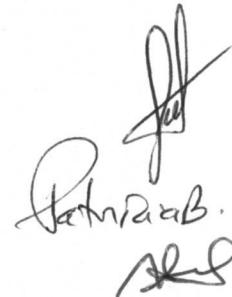

Mês	Data Comemorativa	Objetivos	Recursos			Resposta Social	Metodologia	Avaliação/Indicadores
			H	M	F			
Outubro	<i>Dia Internacional do Idoso</i> 01/10/2026	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar experiências enriquecedoras; - Proporcionar momentos de diversão, lazer e bem-estar; - Estimular a socialização e a convivência entre participantes; - Explorar espaços históricos, culturais ou naturais. 	AAD ASC DT	Carrinha da instituição;	150 euros	ERPI SAD	Passeio realizado pela Câmara Municipal da Guarda, no âmbito do Dia Internacional do Idoso.	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta; - Feedback dos participantes; - Registo em grelha da avaliação.
	<i>Halloween</i> 31/10/2026 <i>Decoração Assustadoramente Divertida!</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a criatividade e a motricidade fina; - Promover o trabalho em grupo e o espírito festivo; - Criar um ambiente visualmente alegre e participativo. 		Cartolinhas pretas e laranjas, cola, tesoura, algodão, fita adesiva, etc.;			Realizar enfeites de Halloween (aranhas de papel, abóboras, fantasmas de algodão, morcegos, etc.) e decorar as salas da instituição.	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta; - Feedback dos participantes; - Registo em grelha da avaliação.



 Patricia B.
 2023



Mês	Data Comemorativa	Objetivos	Recursos			Resposta Social	Metodologia	Avaliação/Indicadores
			H	M	F			
Novembro	São Martinho 11/11/2026 E com São Martinho, castanhas e vinho!	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar o convívio e a interação entre os participantes; - Estimular a participação em atividades grupais que favoreçam a inclusão e a coesão social; - Contribuir para a diminuição do isolamento social. 	AAD ASG ASC DT	Castanhas e jeropiga, bem como alguns snacks para o lanche, Folhas de jornal, Computador, Playlist de músicas.	200 euros	ERPI SAD	Para celebrar este dia vamos realizar o baile de São Martinho, seguido de um lanche convívio com castanhas assadas.	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta; - Feedback dos participantes; - Registo em grelha da avaliação.



 Ana Ribeiro
 Ana



Mês	Data Comemorativa	Objetivos	Recursos			Resposta Social	Metodologia	Avaliação/Indicadores
			H	M	F			
Dezembro	Inverno 21/12/2026 O Inverno decorado!	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a criatividade e a expressão artística através de atividades como pintura; - Valorizar as habilidades e talentos individuais; - Estimular a motricidade fina e grossa. 	AAD ASC	Material de desgaste/reciclado, Tesouras, cola, papéis, lápis de cor, canetas, Decorações de Natal (árvore, presépio, etc.).	50 euros	ERPI	Para celebrar a entrada da nova estação, vamos realizar algumas decorações relacionadas à mesma e também decorações natalícias para que o Espírito Natalício acolha a nossa Instituição.	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta; - Feedback dos participantes; - Registo em grelha da avaliação.
	 Jantar de Natal!	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a participação das famílias e comunidade; - Estimular o convívio e momentos de lazer; - Relembrar hábitos, costumes e vivências. 		Jantar, Máquina Fotográfica.			Para celebrar a época natalícia vamos promover um Jantar de Natal.	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta; - Feedback dos participantes; - Registo em grelha da avaliação.

Nas planificações está explicito um valor aproximado do custo da atividade. Assim, o **Total do Plano Proposto é de: 1 560 euros.**



Nas planificações estão descritas um conjunto de abreviaturas, as quais, ficam a seguir identificadas:

AAD – Assistente de Ação Direta

ASG – Assistente de Serviços Gerais

ASC – Animadora Sociocultural

DT – Diretora Técnica