

PLANO DE ATIVIDADES 2026




Anima Una

RESPOSTA SOCIAL – Estrutura Residencial para Idosos


Novembro de 2025



INTRODUÇÃO



O Plano de Atividades para o ano de 2026, perspectiva-se a partir do conhecimento dos residentes da Anima Una e, simultaneamente, inspira-se em diferentes temáticas procedentes da comunidade. O foco na personalização e na integração comunitária responde à missão da instituição de promover a saúde e o bem-estar da população idosa.



Desde o início da sua atividade, a instituição sempre assumiu a religiosidade como um traço distintivo da sua ação, o que deriva da ligação à Congregação dos Missionários do Espírito Santo e, conseqüentemente, à dimensão missionária e social que fundamentou a sua criação.

Assim, da realidade eclesial que nos envolve, assume um particular eixo inspirador, a Arquidiocese de Braga, que propõe que até 2033 sejamos companheiros no **"Caminho de Páscoa"**, itinerário que nos recorda que "a Igreja é a casa aberta a todos: «na Igreja há espaço para todos. Para todos. Na Igreja, ninguém é de sobra. Nenhum está a mais. Há espaço para todos. Assim como somos. Todos.» (...) Assim cada organismo social, cada instituição é chamada a testemunhar a esperança e caridade, reconhecendo em cada pessoa um irmão a quem está chamada a servir.

Paralelamente, a família espiritana mantém o lema: **"Vejam, vou fazer algo de novo"**, que reflete o compromisso enraizado no carisma espiritano, com a inovação contínua e a busca por soluções criativas para os desafios do dia a dia, promovendo a revitalização das relações internas, bem como a atenção e articulação contínua com o meio envolvente.

O ano 2026 foi proclamado pelas Nações Unidas como o **Ano Internacional do Voluntariado para o Desenvolvimento Sustentável**. No âmbito das instituições particulares de solidariedade social, será certamente uma oportunidade para reconhecer o importante contributo dos voluntários na sua estratégia de desenvolvimento. A Anima Una conta assiduamente com o serviço de 13 voluntários, em diferentes áreas e serviços.

Relativamente ao plano de ação, este continuará a priorizar uma **abordagem focada nas pessoas**, com o objetivo de um **cuidado mais humano e de maior qualidade**.

Para tal, no que respeita a recursos mantemos o compromisso abrangente com a excelência dos cuidados e a segurança dos residentes e colaboradores dispondo de uma equipa multidisciplinar (medicina, enfermagem, serviço social, animação social, fisioterapia), bem como do auxílio de outros profissionais (cabeleireira, podologista, nutricionista, além de todos os cuidados inerentes ao dia a dia na instituição (higiene, conforto, refeições, tratamento de roupas...), para os quais conta com o trabalho de **40 colaboradores**, que nos permitirão um cuidado focalizado no bem-estar da pessoa idosa.

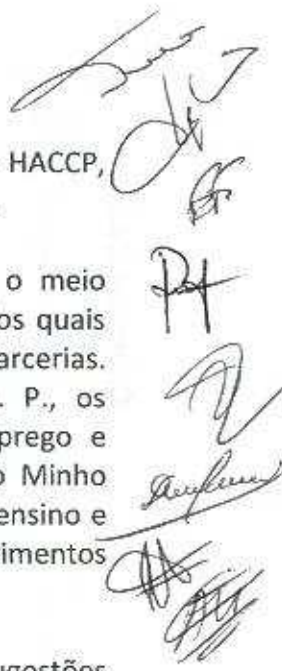
Relativamente ao âmbito organizacional dispõe da prestação de serviços de HACCP, medicina do trabalho, higiene e segurança no trabalho e proteção e segurança.

A Anima Una continua a ser uma instituição fortemente implicada com o meio envolvente e um parceiro para o desenvolvimento comunitário, motivos pelos quais continua a considerar uma mais-valia o trabalho em rede e a celebração de parcerias. Assim mantém-se a cooperação com o Instituto da Segurança Social, I. P., os Missionários Espiritanos, a Câmara Municipal de Braga, Instituto de Emprego e Formação Profissional, Banco Alimentar, Cáritas de Braga, Universidade do Minho (estágios curriculares), bem como a título esporádico, outros organismos de ensino e grupos provenientes das paróquias envolventes ou ligados aos movimentos espiritanos.


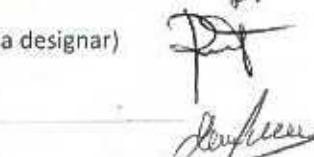

O **Plano de Formação** Interno continuará a ser realizado, tendo por base as sugestões dadas pelos colaboradores, as suas dificuldades e simultaneamente com o objetivo de poder continuar a prestar um serviço de qualidade que vá de encontro à satisfação dos nossos residentes. As formações realizadas pela UDIPSS, bem como pela F3M ou outras entidades, sempre que oportunas, serão igualmente consideradas.

O **Plano de Informatização**, cuja implementação tem acontecido ao longo dos anos anteriores, continuará a ser executado, mantendo a aposta na modernização dos serviços, na melhoria do controlo e segurança dos residentes.

Finalmente, de salientar a intenção da instituição continuar a promover **iniciativas que possibilitem a angariação de fundos (arraial, rifas, feirinhas solidárias)**, bem como a obtenção de apoio/ donativo de bens, procurando contribuir para o exercício constante das estruturas residenciais para idosos (ERPI) de equilibrar a prestação de serviços de qualidade e a contenção de gastos.



Atividade	Objetivos	Público-Alvo	Recursos		Calendarização
<i>Janeiras</i>	*Promoção de atividades de interação e convívio. *Valorização dos recursos comunitários.	Todos os idosos (Atividade realizada em parceria com a Câmara Municipal de Braga)	Grupo Musical Auxiliares Técnicos (...)	(a designar)	(data a designar)
<i>Dia de Libermann</i>	*Celebração da morte de um dos fundadores da comunidade espiritana. *Desenvolvimento de ações de reflexão e partilha.	Idosos autónomos e semidependentes (Atividade realizada em parceria com os Missionários Espiritanos)	Auxiliares Técnicos (outros a designar)	Mesa Cadeiras Projetor (...)	2 de fevereiro
<i>Dia do Doente</i>	*Debate e reflexão sobre a visão cristã do sofrimento. *Animação Espiritual.	Todos os idosos.	Sacerdotes Auxiliares Técnicos Voluntários	(a designar)	11 de fevereiro
<i>Dia de Brottier</i>	*Celebração da morte do Patrono da Anima Una. *Desenvolvimento de ações de reflexão e partilha.	Idosos autónomos e semidependentes (Atividade realizada em parceria com os Missionários Espiritanos)	Auxiliares Técnicos (outros a designar)	Mesa Cadeiras Projetor (...)	28 de fevereiro
<i>Dia S. José (Dia do Pai/ Irmãos)</i>	*Promoção de atividades de interação e convívio. *Valorização dos recursos comunitários.	Idosos Autónomos	Auxiliares Técnicos	(a designar)	19 de março
<i>Dia Mundial da Saúde</i>	*Sensibilizar os idosos para a importância da manutenção de hábitos saudáveis. *Proporcionar momentos de debate e reflexão.	Todos os idosos	Enfermeiro Auxiliares	Cartazes Medidor de Glicemia Balança	8 de Abril
<i>Via Sacra</i>	*Vivência do tempo Quaresmal	Idosos autónomos e semidependentes	Sacerdote (...)	(a designar)	Durante a Quaresma todas as sextas-feiras Via-sacra.
<i>Tríduo Pascal</i>	*Celebração do Tríduo Pascal				3, 4 e 5 de abril
<i>Braga Romana</i>	*Promoção de atividades de interação e convívio. *Valorização dos recursos comunitários.	Idosos autónomos e semidependentes	Auxiliares Técnicos Voluntários	Transporte Cadeiras de Rodas	Maio

Atividade	Objetivos	Público-Alvo	Recursos		Calendarização
Aniversário da Congregação dos Missionários do Espírito Santo	*Promoção de atividades de convívio e lazer.	Idosos autônomos e semidependentes (Atividade realizada em parceria com os Missionários Espiritanos)	(a designar)	(a designar)	27 de Maio
Pentecostes	*Preparar espiritualmente a vivência da festa do Pentecostes.	Todos os idosos	Técnicos Auxiliares (...)	(a designar)	24 de maio
Arraial e Sardinhada S. João	*Celebração em comunidade da festa de S. João.	Todos os idosos	Auxiliares Técnicos Voluntários Direção	Enfeites Mesas Cadeiras Iluminações (...)	(a designar)
Dia da Anima Una	*Comemoração da constituição da Anima Una. *Promoção de atividades de interação e convívio.	Todos os idosos	(a designar)	(a designar)	17 de Julho
Dia dos Avós		Todos os idosos e respetivos netos	Auxiliares Técnicos (...)	(a designar)	26 de Julho
Desfolhada/ Colheitas	*Valorização de costumes e antigas tradições. *Promoção de atividades de interação e convívio.	Idosos autônomos e semidependentes	(a designar)	Milho Nozes (...)	Setembro/Outubro
Dia de Poullart des Places	*Celebração da morte de um dos fundadores da comunidade espiritana. *Desenvolvimento de ações de reflexão e partilha.	Idosos autônomos e semidependentes (Atividade realizada em parceria com os Missionários Espiritanos)	(a designar)	(a designar)	2 de Outubro
Dia Mundial da Terceira Idade	*Sensibilizar para as problemáticas da terceira idade.	Todos os idosos	(a designar)	(a designar)	28 de Outubro

Atividade	Objetivos	Público-Alvo	Recursos		Calendarização
S. Martinho	*Celebração em comunidade da festa de S. Martinho.	Idosos autónomos e semidependentes	Auxiliares Técnicos (...)	Castanhas (...)	11 de Novembro
Dia do Voluntário Anima Una	*Valorização do trabalho voluntário na Anima Una.	Idosos autónomos e semi dependentes e voluntários da Instituição.	Auxiliares Técnicos (...)	(a designar)	4 de Dezembro
Decoração de Natal	*Sensibilização dos idosos para a vivência da quadra natalícia.	Idosos autónomos	Auxiliares Técnicos (...)	Enfeites Presépio Árvore de Natal (...)	Dezembro
Ceia de Natal	*Celebração em comunidade da festa de Natal. *Promoção de atividades de interação e convívio.	Todos os idosos, funcionários, voluntários e direção.	(a designar)	Mesas Cadeiras (...)	Dezembro
Ações de Sensibilização	*Possibilitar momentos de formação e sensibilização sobre determinadas temáticas.	Idosos autónomos	Auxiliares Técnicos (...)	(a designar)	(...)
Intercâmbio intergeracional e institucional	*Fomentar o intercâmbio intergeracional e a partilha de saberes. *Proporcionar momentos de lazer.	Todos os idosos	Auxiliares Técnicos (...)	(a designar)	(data a designar)
Educação/Formação	*Possibilitar momentos de formação em contexto de trabalho. *Contribuir para a aquisição de novos saberes. * Educar /Formar para o Cuidado com a Casa Comum.	Funcionárias de Ação Direta Idosos Anima Una	Técnicos (..)	Mesas Cadeiras (...)	(data a designar)
Passeio Anual da Anima Una	*Proporcionar momentos de partilha e lazer entre os idosos e os diferentes colaboradores da Anima Una.	Idosos autónomos e semi dependentes, funcionários e voluntários (Atividade realizada com o apoio da Câmara Municipal de Braga)	(a designar)	(a designar)	(data a designar)
Dia do Colaborador	* Promover a interação e convívio entre os diferentes colaboradores; * Contribuir para a criação de laços e relações facilitadoras do trabalho;	Funcionários da Anima Una	(a designar)	(a designar)	(data a designar)

Atividade	Objetivos	Público- alvo	Recursos	Calendarização
<i>Atividades de reabilitação Motora Cinesiterapia</i>	*Desenvolver e contribuir para a manutenção da autonomia	Todos os idosos	Enfermeiro Técnicos Voluntária (...)	(A designar) (...)
<i>Animação Espiritual</i>	*Promover o acompanhamento espiritual dos idosos.	Todos os idosos	Auxiliares Técnicos Sacerdote (...)	(a designar) (a designar)
<i>Cuidados de Estética</i>	*Sensibilizar para a importância de se manterem bons hábitos de higiene.	Todos os idosos	Auxiliares Técnicos (...)	Limas Tesoura Alicate (...)
<i>Atividades de reabilitação cognitiva</i>	*Estimular a atenção, linguagem, memória, funções executivas, gnosias, praxias	Idosos autónomos.	Animadora (a designar)	Mesas Cadeiras Jogos Livros (...)
<i>Passeio/ Visita a Monumentos</i>	*Estimular o contato com o meio envolvente. *Proporcionar contato com património cultural.	Idosos Autónomos	Auxiliares Técnicos Voluntário (...)	(a designar)
<i>Atividades Artísticas</i>	*Promover o contato com diferentes formas culturais. *Proporcionar momentos de lazer e partilha.	Idosos autónomos e semidependentes	Técnicos (...)	Mesas Cadeiras (...)
<i>Jogos Tradicionais/ atividades Lúdicas</i>	*Trabalhar e desenvolver a agilidade e motricidade. *Promover momentos de interação.	Idosos autónomos e semidependentes,	(a designar)	Jogos Papel (a designar)
<i>Trabalhos Manuais</i>	* Promover o contato com diferentes formas de expressão artística. * Trabalhar e desenvolver a criatividade.	Idosos Autónomos	Auxiliares Técnicos	(a designar)


Plano das Atividades desenvolvidas semanalmente

Atividade	Objetivos	Público	Recursos		Data
Atividades de reabilitação Motora/ Psicomotricidade/ Cinesiterapia	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver e contribuir para a manutenção da autonomia; - Promover o envelhecimento ativo; - Trabalhar a psicomotricidade e motricidade global. 	Todos os idosos	<ul style="list-style-type: none"> - Enfermeiro; - Técnicos; - Voluntária; - (...) 	(a designar)	Todos os dias das 9h30 às 13h
Jogos Tradicionais/ Atividades Lúdicas	<ul style="list-style-type: none"> - Promover momentos de interação e convívio; - Trabalhar e desenvolver a agilidade e a motricidade 	Idosos autónomos e semidependentes	(a designar)	<ul style="list-style-type: none"> - jogos; - papel - (...) 	Terça-feira
Boccia	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar contacto com diferentes modalidades; - Proporcionar momentos de competição inclusiva. 	Idosos autónomos e semidependentes [Parceria com a Câmara Municipal de Braga]	<ul style="list-style-type: none"> - Professor; - Técnicos; - Voluntário; - (...) 	Jogo de Boccia	Segunda, Quarta e Quinta-feira de manhã.
Atividades de reabilitação cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a atenção, a linguagem, memória, funções executivas, gnosias, praxias. 	Todos os idosos	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora(...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas; - Cadeiras; - Jogos; - Livros - (...) 	Todos os dias
Cuidados de Estética	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar para a importância de se manterem bons hábitos de higiene; - Fomentar o cuidado de si e trabalhar a auto imagem. 	Todos os idosos	<ul style="list-style-type: none"> - Auxiliares; - Técnicos; - Cabeleireira; - (...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Limas; - Tesouras; - Alicates; - Tintas; - (...) 	Sexta-feira [cabeleireira por marcação]



Atividade	Objetivos	Público	Recursos		Data
Animação Espiritual	- Promover o acompanhamento espiritual dos idosos.	Todos os idosos	- Auxiliares; - Técnicos; - Sacerdote;	(a designar)	Todos os dias
Trabalhos manuais	- Promover momentos de interação e convívio; - Trabalhar e desenvolver a criatividade; - Trabalhar a motricidade.	Idosos autónomos e semidependentes.	- Técnicos; - Auxiliares; - (...)	(a designar)	(a designar)
Atividades artísticas	- Promover contacto com diferentes formas de expressão artística; - Proporcionar momentos de lazer e partilha de saberes.	Idosos autónomos e semidependentes.	- Técnicos; - Artesão; - Actores; - (...)	- Mesas; - Cadeiras; - Barro; - Tintas; - (...)	(a designar)
Compras na Cidade	- Contribuir para a manutenção da autonomia e bem-estar dos residentes; - Permitir o contacto com a comunidade envolvente.	Idosos Autónomos	- Técnicos; - Voluntários; - Motorista; - (...)	- Carro; - (...)	(a designar)
Passeio/ Visita a Monumentos	- Estimular o contacto com o meio envolvente; - Proporcionar o contacto com o património cultural.	Idosos autónomos	- Técnicos; - Motorista; - Voluntários; - (...)	- Carro / Carrinha - (...)	(a designar)
Videochamadas	- Estreitar as distâncias com as famílias; - Contribuir para o bem-estar das famílias.	Todos os idosos.	- Técnicos; - (...)	- Telemóvel; - Internet; - (...)	Segunda a sexta- feira Por marcação.

Plano referente aos Recursos Humanos

Atividade	Objetivos	Público	Recursos		Data
Plano de Formação	<ul style="list-style-type: none"> - Possibilitar momentos de formação em contexto de trabalho; - Contribuir para a aquisição de novos saberes; - Contribuir para a educação/ formação permanente e ao longo da vida. 	Todos os colaboradores da Anima Una	(a designar)	(a designar)	(a designar)
Plano de informatização	<ul style="list-style-type: none"> - Contribuir para a aquisição de novos saberes; - Contribuir para a educação/ formação permanente e ao longo da vida; - Permitir o acesso e a troca de informação mais sistematizada e de forma mais rápida. 	Todos os colaboradores da Anima Una	(a designar)	<ul style="list-style-type: none"> - Material informático; - Programas adaptados às ERPI; 	Ao longo de todo o ano
Dia do Colaborador	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a interação e o convívio entre os diferentes colaboradores; - Contribuir para a criação de laços e relações facilitadoras do trabalho. 	Todos os colaboradores da Anima Una	(a designar)	(a designar)	(a designar)

Aprovado pela Direção em

Presidente

Vice-presidente

Tesoureiro

Secretário

Vogal

Aprovado pela Assembleia Geral em

Presidente

Vice-Presidente

Secretário