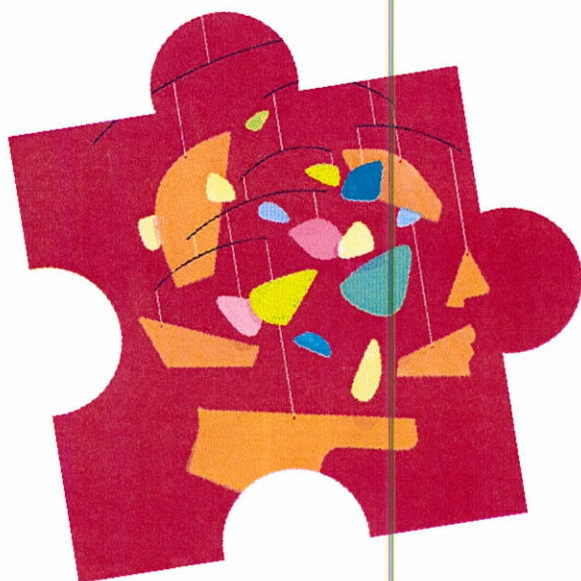


**ASSOCIAÇÃO CENTRO DE DIA S. PEDRO DE
CELEIRÓS**



**Plano de Actividades
Socioculturais 2019**

PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2019

OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS



Actividades Socioculturais Tipo	Objectivos gerais	Recursos		Principais resultados	
		Internos	Externos	Monitorização	Avaliação
Lúdicas e recreativas	<ul style="list-style-type: none"> • Promover dinâmicas lúdicas e recreativas facilitadoras do convívio social, troca de experiências, divertimento, descontração e confraternização entre os utentes, que permitam o bem-estar físico e a qualidade de vida, ajuda o utente a sentir-se melhor e a afastar aquele sentimento de incapacidade e solidão. 	Técnico responsável pelas actividades de animação socioculturais, com as seguintes funções:	Criar parcerias com entidades com responsabilidades de dinamização cultural, designadamente:		
Culturais	<ul style="list-style-type: none"> • Promover o acesso a práticas, bens e actividades culturais essenciais ao enriquecimento pessoal e individual do utente; • Enquadrar os utentes da instituição nas dinâmicas culturais oferecidas pela comunidade, de forma a garantir uma melhor participação cívica e um efectivo enquadramento na sociedade local. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar sobre orientação técnica da equipa técnica o plano anual de actividades socioculturais; - Criar parcerias com diversas entidades externas; - Fornecer os recursos e meios necessários à realização das actividades; - Analisar a agenda cultural da Câmara Municipal de Sabrosa e Junta de freguesia de Celeirós do Douro, entre outras. 	<ul style="list-style-type: none"> - CM Sabrosa; - Junta de Freguesia de Celeirós; - Espaço Miguel Torga; - Patronato N.ª Sr.ª da Conceição; - BV Provesende; - APPACDM; - GNR Sabrosa - Teatro Municipal de Vila Real; - Cinema NOS - Nosso Shopping; - IPSS' s do Concelho. 	Trimestral através do grau de execução;	O PAS é avaliado trimestralmente pela Direcção Técnica
Desportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar o desenvolvimento de actividades de motricidade e de desporto aos utentes, possibilitando a sua vitalidade física; • A manutenção corporal é muito eficaz e, por isso, a importância de actividades físicas tem o objectivo de aumentar o ânimo, sorrir, cantar, dançar e movimentar-se. 				
Intelectual/ Formativo	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar a formação ao longo da vida, estimulando as funções cognitivas e sócio-afetivas, permitindo aos utentes adquirir novos conhecimentos e experiências intelectuais; • Desenvolver valores, atitudes e práticas. 				
Sociais	<ul style="list-style-type: none"> • Promover dinâmicas de interacção social entre os utentes, técnicas e funcionárias da instituição e respectiva comunidade; • Permitir o enquadramento e a participação de cada utente nos eventos e acontecimentos da sua família, bem como, nos eventos locais e regionais, promovendo a socialização e participação cívica, ajuda o utente a valorizar-se individualmente e socialmente. 				



PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2019



















OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

Actividades Socioculturais Tipo	Definição de objetivos específicos	Indicador (es)	Calendarização												
			Jan	Fev	Mar	Abri	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	
Lúdicas e recreativas	<ul style="list-style-type: none"> Jogos de mesa tradicionais; Bingo de sons, números, alimentos, animais; Ateliês de expressão plástica (pintura, desenho, carpintaria, costura, trapologia, elaboração de materiais alusivos a temáticas festivas); Musicoterapia (cantar, ouvir rádio, ouvir músicas antigas, dançar); Festas de aniversário dos utentes; Ateliês de culinária (compotas, bolos, biscoitos, preparados de frutas). 	<ul style="list-style-type: none"> Grau de satisfação; Grau de execução; Registo das presenças; Grau de motivação; Registo fotográfico dos utentes. 		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Culturais	<ul style="list-style-type: none"> Realizar exposições (fotografia, trabalhos manuais, pinturas); Participar em sessões de cinema, teatro, musicais; Participar em eventos propostos pelo Município; Intercâmbio com utentes de outras instituições/ respostas sociais/comunidade. 				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Desportivas	<ul style="list-style-type: none"> Jogos: Boccia, bowling, arcos, bastões, copos, peixinho colorido, burro tradicional, entre outros; Psicomotricidade sénior; Ginástica geriátrica / Pedaleiras; Caminhadas semanais. 														
Intelectual/formativo	<ul style="list-style-type: none"> Sessões de leitura; Visualização de filmes/ documentários; Exercícios de alfabetização, sabedoria popular, puzzles construtivos; jogo das sombras; Ações de sensibilização. 														
Sociais	<ul style="list-style-type: none"> Parcerias interinstitucionais. 														
Outras	<ul style="list-style-type: none"> Tratamentos de beleza pessoais; Dias temáticos calendarizados. 														



PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2019

ATIVIDADES SEMANAIS

HORÁRIO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
10:30h	Estimulação Cognitiva Bingo dos Números 	Estimulação Cognitiva e Sensorial 	Exercício Físico 	Estimulação Cognitiva e Sensorial Sabedoria Popular 	“Mais saúde” 
12:00h	Jogos de Mesa 	Estimulação Cognitiva e Sensorial (Clientes com Demência e Envelhecimento Normal) 	Actividades Lúdicas (Artes Manuais e Decorativas) 	Estimulação Cognitiva e Sensorial Bingos Sénior 	Jogos de Mesa 
13:00h	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14:30h	Jogo do Boccia 	Psicomotricidade Sénior 	Estimulação Cognitiva e Sensorial (Clientes com Demência) 	Trabalhos Manuais 	Jogo do Boccia 
16:00h	Exercício Pedaleira 	Terço	Exercício Pedaleira 	Terço	Exercício Pedaleira 
16:30h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche

A Directora Técnica: Sandra Santos 7/11/2018 O/A Animador/a: Vera Florêça 7/11/2018



PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2019

PLANEAMENTO MENSAL DE ATIVIDADES E MOBILIZAÇÃO DE RECURSOS

Mês: **JANEIRO**

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Actividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Responsáveis		N.º de clientes a abrangêr	Estimativa de custo	
	Humanos	Materiais	Externos			Execução	Quem			Quando
Dia Mundial do Braille - Dia 4	Equipa Técnica Utentes	Reciclados	0€	-Estimular os sentidos; -Trabalhar texturas; -Aprofundar conhecimentos por via de tacto, olfacto, paladar, audição e visão.	Prática sensorial			20	0€	
Dia de Reis - Dia 6 (comemora-se dia 7)	E.T. Utentes	Rádio; Instrumentos musicais.	P.N.S.C.	-Cantar as Janeiras entre utentes e crianças do P.N.S.C.; -Convívio social.	Intercâmbio entre idosos e crianças			25	0€	
Dia Internacional do Riso - Dia 18	E.T. Utentes	Mantas; Balões; Bolas elasticidade; Rádio.	0€	-O riso aliado à saúde, ajuda a prevenir doenças e auxilia o organismo a cumprir as suas funções diárias; -É benéfico da cabeça aos pés.	Aula de Risoterapia	Animadora Sociocultural D. Técnica		20	0€	
Dia Mundial da Liberdade - Dia 23	E.T. Utentes	Telas; Pincéis; Tintas;	0€	-Pintura de uma tela	Expressão Plástica			15	40€	
Dia Mundial do Puzzle - Dia 29	E.T. Utentes	Jogos de Puzzles	0€	-Estimular a memória, o raciocínio e a atenção; -Associar imagens.	Prática lúdica e educativa			20	0€	



PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2019
PLANEAMENTO MENSAL DE ATIVIDADES E MOBILIZAÇÃO DE RECURSOS

Mês: **FEVEREIRO**

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Actividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Responsáveis			N.º de clientes a abranjer	Estimativa de custo	
	Internos		Externos			Execução	Quem	Quando			
	Humanos	Materiais	Financieiros								
Dia Mundial da Nutella - Dia 5	Equipa técnica, Utentes	Frascos de nutella	0€	Parcerias	-Preparação e degustação de doces, com esta iguaria;	Prática Gastronómica			(no momento)	15	10€
Missão País (data a definir)	E.T. Utentes	Kit de boccia sénior; Jogos de mesa;	0€	Missionários da Missão País	-Acolher um grupo de Missionários; -Dinamizar o grupo com cantares da região	Prática Musical Convívio Intergeneracional			A definir	20	0€
Dia Mundial da Rádio - Dia 13	E.T. Utentes	Transporte	0€	CMS Rádio Voz do Douro	- Visita às instalações da Rádio Voz do Douro	Prática Cultural	Animadora Sociocultural		(no momento)	20	0€
Dia Mundial da Justiça Social - Dia 20	E.T. Utentes	Roupas antigas; Maquilhagem; Cenário	0€		-Apresentação de uma peça de teatro, reinventada pelos utentes e ASC – “Quando a Velhice chegar” - Preparação do cenário.	Prática Teatral e Cultural	D. Técnica		(no momento)	20	25€
Preparação do Carnaval - Dia 25 a 1/03	E.T. Utentes	Reciclados	0€		-Criação de máscaras e roupas de fantasia; -Elaborar materiais para decoração da instituição.	Decoração de espaços			(de 25/02/2019 a 01/03/2019)	20	0€
Campeonato Boccia Sénior Município de Resende (data a definir)	E.T. Equipa de Boccia	Transporte	0€	CMS PCAND	-Desenvolver a concentração, coordenação, controlo muscular, precisão, trabalho de equipa, cooperação e estratégia.	Participação no Campeonato de Boccia Sénior	Equipa Técnica		(dia do campeonato)	10	0€

A Directora Técnica: Sandra Santos 9/11/2018 O/A Animador/a: VERA MOREIRA 7/11/2018



PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2019
PLANEAMENTO MENSAL DE ATIVIDADES E MOBILIZAÇÃO DE RECURSOS

Mês: **MARÇO**

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Atividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		N.º de clientes a abrange	Estimativa de custo
	Humanos	Materiais	Externos				Quem	Quando		
Carnaval - Dia 5 (Comemora-se a 1)	Equipa Técnica Utentes	Transporte	0€	CMS IPSS's e AVES	-Assistir ao Desfile das várias instituições do Concelho, na avenida principal de Sabrosa.	Prática Cultural e Lúdica			40	50€
Dia Internacional da Mulher - Dia 8	E.T. Utentes	Cartão; Fita de cetim	0€	"Pétalas e Mimiinhos"	-Debate sobre Igualdade de Género.	Oferta de uma flor às mulheres da instituição			20	0€
Dia do Pai / Dia de S. José -Dia 19	E.T. Utentes		0€		-Elaborar uma lembrança; - Promover os laços familiares.	Valorizar o papel paternal através da lembrança oferecida aos utentes	Animadora Sociocultural		14	30€
Dia Internacional da Felicidade - Dia 20	E.T. Utentes	Transporte		C.M.S.; Palácio de Mateus	-Visita ao Miradouro de São Leonardo de Galatrra.	Prática Cultural		D. Técnica	20	30€
Dia Mundial da Árvore Dia Mundial da Poesia - Dia 21	E.T. Utentes	Plantas; Vasos; Ferramentas agrícolas	0€		-Consciencializar o grupo de idosos para a importância da natureza e da água; -Replantação de flores no jardim.	Prática Ambiental			20	0€
Dia Mundial do Teatro - Dia 27	E.T. Utentes	Transporte	0€	Câmara Municipal de Sabrosa;	- Assistir a uma peça de teatro, actividade, esta, desenvolvida pelo Município de Sabrosa.	Prática Sociocultural			25	0€
Campeonato Boccia Sénior Zona Douro - Individual S. João da Pesqueira (data a definir)	E.T. Equipa de Boccia	Transporte	0€	C.M.S. PCAND	-Desenvolver a concentração, coordenação, controlo muscular, precisão, trabalho de equipa, cooperação e estratégia.	Participação no Campeonato de Boccia Sénior	Equipa Técnica		10	100€



PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2019
PLANEAMENTO MENSAL DE ATIVIDADES E MOBILIZAÇÃO DE RECURSOS

Mês: **ABRIL**

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Atividades	Recursos				Tarefas	Resultados	Responsáveis		N.º de clientes a abranger	Estimativa de custo	
	Internos		Externos				Execução	Supervisão da execução			Quando
	Humanos	Materiais	Financieiros	Parcerias							
Dia Mundial da Actividade Física - Dia 6 (Comemora-se a 8)	E.T. Utentes	Kit de psicomotricidade;	0€		- Aula de psicomotricidade; -Trabalhar os vários factores psicomotores: praxia global e praxia fina; noção do corpo; autonomia e socialização; raciocínio, memória e atenção; equilíbrio e tonicidade. - Avaliar sinais vitais; - Controlo de peso; - Sensibilizar para doenças específicas do público-alvo (hipertensão, diabetes, problemas cardíacos, outros).	Prática de exercício físico	Animadora Sociocultural	08/04/2019	18	10€	
Dia Mundial da Saúde - Dia 7 (Comemora-se a 8)	E.T. Utentes	Aparelhos medidores da saúde	0€	Farmácia Vieira Barata		Rastreio de saúde	Animadora Sociocultural Técnicas de farmácia	08/04/2019	30	0€	
Decoração da Instituição (Páscoa) - Dia 7 a 18	E.T. Utentes	Materiais diversos	0€		- Elaborar materiais para decoração da instituição alusivos ao tema.	Decoração da instituição		(de 07/04/2019 a 18/04/2019)	15	20€	
Dia Internacional dos Monumentos e Sítios - Dia 18 (Comemora-se a 16)	E.T. Utentes	Transporte	0€	E.M.T.	- Visita ao Espaço Miguel Torga, em São Martinho	Enriquecimento cultural	Animadora Sociocultural	(16/04/2019)	30	0€	
Páscoa -21 de Abril	E.T. Utentes	Material diverso	0€		-Elaborar lembranças alusivas à Páscoa; -Assistir às festividades religiosas na TV.	Prática religiosa e social		(de 10/04/2019 a 20/04/2019)	20	40€	
Dia Mundial da Dança - Dia 29	E.T. Utentes	Rádio; colunas.	0€		-Proporcionar momentos de convívio e lazer. -Organizar um baile.	Convívio musical		(no decorrer da atividade)	20	0€	

A Directora Técnica: Sandra Santos 17/04/2018 O/A Animador/a: Vera Moreira 7/11/2018



PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2019
PLANEAMENTO MENSAL DE ATIVIDADES E MOBILIZAÇÃO DE RECURSOS

Mês: **MAIO**

ATIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Atividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		N.º de clientes a abrange	Estimativa de custo	
	Internos		Externos				Quem	Quando			
	Humanos	Materiais	Financeiros								
Dia Internacional do Bombeiro - Dia 4	E.T. Utentes	Transporte;	0€	Bombeiros de Provesende	Valorizar o papel árduo desta profissão de risco; - Manusear equipamentos e fardamentos; - Visita guiada pelas instalações.	Visita ao Quartel de Bombeiros de Provesende			(no momento)	25	0€
Dia da Mãe - Dia 5 (a comemorar a 3/05)	E.T. Utentes	Cartão; Eva; Vidros; Outros.	0€		- Elaborar uma lembrança; - Realizar trabalhos manuais para exposição no Centro; - Debate sobre os vínculos familiares.	Lembranças para oferecer às mães e mulheres	Animadora Sociocultural	D. Técnica	(no decorrer da actividade)	40	0€
Comemorações em Fátima - Dia 13	E.T. Utentes	Televisão	0€		- Participar nas actividades religiosas emitidas em directo de Fátima (TV); - Rezar o terço (todos os dias).	Prática religiosa			(Ao longo do Mês)	20	0€



PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2019
PLANEAMENTO MENSAL DE ATIVIDADES E MOBILIZAÇÃO DE RECURSOS

Mês: **MAIO**

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Actividades	Recursos				Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		N.º de clientes a abranger	Estimativa de custo
	Internos		Externos					Quem	Quando		
	Humanos	Materiais	Finançeros	Parcerias							
Dia Internacional da Família - Dia 15	E.T. Utentes	Transporte; Alimentação; Jogos de mesa.	0€	Município e IPSS do Concelho de Sabrosa	- Valorizar o papel da família no seio da comunidade; - Aproximar os utentes das suas famílias com um dia recreativo (Missa campal, actuação de grupos musicais tradicionais, piquenique).	Convívio inter-geracional, inter-institucional, musical e prática religiosa	Equipa Técnica		(ao longo do dia)	35	0€
Dia Mundial da Hipertensão - Dia 17	E.T. Utentes	Projector	0€	Enfermeira Centro de Saúde Sabrosa	- Sensibilizar os utentes para os problemas da hipertensão, detectar sinais e sintomas, como agir e reagir.	Acção de Sensibilização sobre a Hipertensão	Animadora Sociocultural Enfermeira		(no decorrer da acção)	30	0€
Dia Europeu dos Parques Naturais - Dia 24	E.T. Utentes	Transporte; Alimentação	0€	Câmara Municipal de Sabrosa	-Realizar uma caminhada pelo Parque Florestal de Vila Real; -Promover o bem-estar físico na natureza; -Praticar exercício nas máquinas de ginásio ao ar livre, fixadas no relvado do Parque.	Visita ao Parque Florestal de Vila Real; Prática de exercício físico.	Equipa Técnica	D. Técnica	(ao longo do dia)	25	50€
Passadeira de Flores - De dia 14 a 24	E.T. Utentes	Transporte; Tesouras de podar; Caixas; Sacos de lixo; Bombos; Ferros;	0€		-Apanha de flores para realizar uma passadeira para a procissão da N.ª Sr.ª de Fátima; -Contacto com a natureza.	Passadeira em flores naturais no largo da igreja em Celeiros. Prática Religiosa e cultural			(de 14/05/2019 a 24/05/2019)	20	0€

A Directora Técnica: Sandra Santos 9/11/2018 O/A Animador/a: Vera Floripa 7/11/2018



PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2019
PLANEAMENTO MENSAL DE ATIVIDADES E MOBILIZAÇÃO DE RECURSOS

Mês: **JUNHO**

ATIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Atividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Responsáveis		N.º de clientes abrangidos	Estimativa de custo	
	Internos		Externos			Execução	Supervisão da execução			
	Humanos	Materiais	Financieiros							
Dia Mundial do Ambiente - Dia 5	E.T. Utentes	Transporte	0€	IPSS'S	-Contacto com o meio ambiente e espécies selvagens; -Almoço convívio.	Visita ao Parque Natural de Vila Pouca (barragem do Alvão) Interação entre os utentes das várias instituições	Animadora Sociocultural	Quando (no momento)	35	0€
Dia Mundial da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa - Dia 15	E.T. Utentes	Projector	0€	GNR	- Aconselhar os utentes para os perigos e burlas; -Prevenir sinais de abusos e evitar violências na Terceira Idade.	Ação de sensibilização da responsabilidade da GNR; Violência para com os Idosos; Alerta para burlas na Terceira Idade.	Animadora Sociocultural Agentes da GNR	(no decorrer da acção)	20	0€
Dia Internacional do Piquenique - Dia 18	E.T. Utentes	Transporte; Alimentação	0€	IPSS'S	-Partilhar experiências, saberes e merendas de cesta; -Permitir o contacto com a natureza; -Quebrar rotinas.	Visita à Barragem da Nogueirinha - Chaves	D. Técnica	(ao longo do dia)	20	0€
Dia Europeu da Música -Dia 21	E.T. Utentes	Rádio; Músicas	0€		-Dinamizar o grupo com uma ligação fictícia à rádio, para pedir músicas a gosto. -Proporcionar um bailarico aos intervenientes.	Convívio Musical "Discos Pedidos na Rádio"	Equipa Técnica	(no momento)	15	0€
Comemoração dos Santos Populares - Dia 27	E.T. Utentes	Diversos	0€		-Decorar a instituição alusivas ao tema dos Santos Populares; Baile de São Pedro (Santo Padroeiro).	Convívio institucional; Sardinhada dos Santos		(ao longo do dia)	30	10€

A Directora Técnica: Sandra Santos O/A Animador/a: Vera Floripa 7/11/2018



PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2019
PLANEAMENTO MENSAL DE ATIVIDADES E MOBILIZAÇÃO DE RECURSOS

Mês: **JULHO**

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Actividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Responsáveis		N.º de clientes a abrange	Estimativa de custo	
	Internos		Externos			Execução	Supervisão da execução			Quando
	Humanos	Materiais	Financeiros							
Dia Mundial do Chocolate - Dia 7 (comemora-se a 8)	E.T. Utentes	Ingredientes de culinária	0€	-Recolher receitas caseiras para elaborar um dossiê de sobremesas; -Elaborar algumas doçarias com chocolate, e provar o resultado final.	Prova e Degustação de Chocolates; Prática Gastronómica e Social	Animadora Sociocultural		18	20€	
Dia do Alfaiate e da Modista - Dia 23	E.T. Utentes	Roupas antigas; Maquilhagem; Cenário.	0€	-Apresentação de uma peça de teatro, reinventada pelos utentes e ASC – “O Alfaiate e a Costureira” -Preparação do cenário.	Prática Teatral e Cultural	D. Técnica	(no decorrer da peça)	20	0€	
Dia Mundial dos Avós - Dia 26	E.T. Utentes	Transporte; Piquenique; Jogos de mesa	0€	-Dinamizar o grupo para um passeio ao ar livre, sair da rotina; -Conhecer monumentos, paisagens.	Visita ao Palácio de Cristal no Porto	Equipa Técnica	(ao longo do dia)	25	60€	
Dia Internacional do Amigo - Dia 30	E.T. Utentes	Transporte; Piquenique; Jogos diversos	0€	-Realizar dinâmicas de grupo ao ar livre. -Praticar exercício no ginásio livre do Parque BB King Sabrosa.	Prática Cultural e Desportiva	Animadora Sociocultural	(ao longo do dia)	18	0€	

A Directora Técnica: Sandra Santos 7/11/2018 O/A Animador/a: Vera Moreira 7/11/2018



PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2019
PLANEAMENTO MENSAL DE ATIVIDADES E MOBILIZAÇÃO DE RECURSOS

Mês: **AGOSTO**

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Atividades	Recursos				Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		N.º de clientes a abranger	Estimativa de custo
	Internos		Externos					Quem	Quando		
	Humanos	Materiais	Financieiros	Parcerias							
Dia Mundial do Gato - Dia 8	E.T. Utentes	Máquina fotográfica	0€		- Realizar uma exposição fotográfica de gatos, que pertencem aos utentes e funcionárias; - Obter reacções e debater o assunto.	Exposição fotográfica e convívio social Sensibilização sobre os cuidados a ter com os animais	Animadora Sociocultural		(no momento)	16	0€
Dia de N.ª Sr.ª da Saúde - Dia 9	E.T. Utentes	Transporte; Piquenique.	0€		- Visitar o Santuário; - Assistir à assistir e à procissão; - Visitar a feira de artesanato e gastronomia.	Prática religiosa e cultural	Equipa Técnica		(ao longo do dia)	20	0€
Dia de Santa Clara - Dia 11 (comemora-se a 12)	E.T. Utentes	Transporte; Piquenique.	0€	C.M.S.	- Visitar o Mosteiro de Santa Clara-a-Velha (visita às ruínas, exposição de espólio arqueológico conventual, exibição de filmes e modelação virtual).	Enriquecimento Cultural		D. Técnica	(12/08/2019)	30	0€
Dia Mundial da Fotografia - Dia 19	E.T. Utentes	Sala ampla; Máquina fotográfica; Espólio fotográfico	0€		- Realizar uma exposição fotográfica dos utentes a partir do espólio obido nos vários meses anteriores.	Exposição fotográfica	Animadora Sociocultural		(no momento)	20	25€
Dia Mundial do Cão - Dia 26	E.T. Utentes	Sala ampla	0€	APPACDM (Equipa de cães e treinadores)	-Assistir a uma demonstração de cães, com os clientes da APPACDM de Sabrosa e respectivos treinadores.	Promover o contacto directo entre os idosos, pessoas portadoras de deficiência e os cães	Animadora Sociocultural		(no decorrer da atividade)	20	0€

A Directora Técnica: Sandra Santos O/A Animador/a: Vera Pereira 7/11/2018



PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2019
PLANEAMENTO MENSAL DE ATIVIDADES E MOBILIZAÇÃO DE RECURSOS

Mês: **SETEMBRO**

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Actividades	Recursos				Tarefas	Resultados	Responsáveis		N.º de clientes a abrange	Estimativa de custo	
	Internos		Externos				Execução	Supervisão da execução			Quando
	Humanos	Materiais	Financieiros	Parcerias							
Dia de Santa Eufémia - Dia 16	E.T. Utentes	Transporte; Piquenique	0€	C.M.S.	- Visita à Igreja de Santa Eufémia, na freguesia de Valença do Douro. - Passeio pela feira da Sª dos Remédios; - Visita aos sítios mais emblemáticos da cidade de Lamego.	Prática Cultural e Religiosa	Equipa Técnica		(ao longo do dia)	30	0€
Dia Mundial do Alzheimer - Dia 21	E.T. Utentes	Sala ampla; computador; retroprojector.	0€	C.M.S. (Psicólogo)	- Realizar uma Acção de Sensibilização sobre a Doença de Alzheimer para utentes e familiares.	Acção de Sensibilização	Psicólogo da C.M.S. Animadora Sociocultural	D. Técnica	(no decorrer da acção)	30	0€
Dia Mundial do Coração - Dia 29	E.T. Utentes	Sala ampla; computador; retroprojector.	0€	Centro de Saúde de Sabrosa (Enfermeira)	- Realizar uma Palestra sobre "Um coração Saudável"; - Pintura de telas alusivas ao tema debatido.	Palestra Atelier de pintura- Exposição dos trabalhos	Enfermeira do Centro de Saúde Animadora Sociocultural		(no decorrer da palestra)	20	30€
Festa das Vindimas - Data a confirmar	E.T. Utentes	Materiais diversos	0€	Junta de Freguesia de Celeirós	- "Mostra" dos trabalhos manuais e gastronómicos realizados ao longo do ano pelos idosos.	Participação na "Festa das Lagaradas Tradicionais 2019" Prática Cultural e Social	Equipa Técnica		(a definir)	20	60€

A Directora Técnica: Sandra Santos 4/11/2018 O/A Animador/a: Vera Torreira 7/11/2018



PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2019
PLANEAMENTO MENSAL DE ATIVIDADES E MOBILIZAÇÃO DE RECURSOS

Mês: **OUTUBRO**

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Actividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Responsáveis			N.º de clientes a abrange	Estimativa de custo
	Internos		Externos			Execução	Supervisão da execução			
	Humanos	Materiais	Financieiros				Parcerias	Quando		
Dia Internacional do Idoso - Dia 1	E.T. Utentes	Transporte; Piquenique.	0€	C.M.S.	- Visitar o Museu Arqueológico Flavense, o Forte São Francisco e São Neutel, espaços verdes e o rio Tâmega, em Chaves.	Passoio cultural; Enriquecimento pessoal, social e cultural.	Equipa Técnica	(Ao longo do dia)	30	30€
Dia Mundial dos Animais da Quinta - Dia 2 Dia Mundial do Animal - Dia 4 (a comemorar no dia 04)	E.T. Utentes	Transporte	0€		- Visitar a Quinta da Família Carvalho e Mota em Paços;	Contacto com animais de quinta; Prática lúdica.	Animadora Sociocultural	(no momento)	16	0€
Dia Mundial dos Castelos - Dia 7	E.T. Utentes	Transporte		C.M.S.	- Visitar o São Bento, em São Tomé do Castelo, Fortunho.	Prática Cultural	Equipa Técnica	(Ao longo do dia)	20	0€
Dia Mundial do Pão - Dia 16	E.T. Utentes	Ingredientes alimentares	0€	Padaria de Celeirós	- "Mãos na Massa"	Partilha de conhecimentos na confeção de pão; Confeção do pão; Lanche convívio.	Animadora Sociocultural Padeiro	(no momento)	20	10€
Dia Mundial da Terceira Idade e Dia Internacional da Animação - Dia 28	Equipa técnica; ASC.	Transporte	0€	C.M.S.	- Assistir a uma peça de teatro.	Prática de Expressão Teatral	Equipa Técnica	(no decorrer da peça)	20	0€

A Directora Técnica: Sandra Santos 9/11/2018 O/A Animador/a: Vera Torreira 7/11/2018



PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2019

PLANEAMENTO MENSAL DE ATIVIDADES E MOBILIZAÇÃO DE RECURSOS

Mês: **NOVEMBRO**

ATIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Atividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Responsáveis		N.º de clientes a abranger	Estimativa de custo
	Internos		Externos			Execução	Supervisão da execução		
	Humanos	Materiais	Financieiros						
Dia Mundial do Cinema -Dia 5	E.T. Utentes	Transporte	0€	-Assistir a uma produção portuguesa, no cinema no Nosso Shopping (filme a designar). -Realizar trabalhos manuais alusivos ao tema e respectiva exposição no Centro de Dia. -Participar no almoço e baile de S. Martinho.	Sessão de Cinema	Equipa Técnica	D. Técnica	18	0€
Dia de S. Martinho -Dia 11	E.T. Utentes	Materiais diversos	0€	Convívio Social, Musical e de Expressão Plástica	(Ao longo do dia)			25	40€
Dia Mundial da Pneumonia - Dia 12 Dia Mundial da Diabetes - Dia 14 (a realizar dia 14)	E.T. Utentes	Computador; Retroprojector;	0€	- Sensibilizar para as causas, consequências da pneumonia e diabetes; -Aconselhar melhores práticas de vida e cuidados de saúde. -Realizar um rastreio da diabetes.	Ação de Sensibilização	Enfermeira Animadora Sociocultural		25	0€
Dia Mundial da Televisão - Dia 21	E.T. Utentes	Materiais diversos; Reciclados.	0€	-Organizar um ateliê de marionetas de dedo, inspiradas em personagens da TV.	Prática lúdica	Animadora Sociocultural		18	0€

A Directora Técnica: Sandra Santos 7/11/2018 O/A Animador/a: Vera Moreira 7/11/2018



PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2019
PLANEAMENTO MENSAL DE ATIVIDADES E MOBILIZAÇÃO DE RECURSOS

Mês: **DEZEMBRO**

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Actividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		N.º de clientes abrangidos	Estimativa de custo
	Internos		Externos				Quem	Quando		
	Humanos	Materiais	Financieros							
Decoração da Instituição Concurso de presépios - De dia 1 a 10	E.T. Utentes	Material diverso	0€	-Construir um presépio com materiais reciclados; -Realizar lembranças para os presépios a concurso; -Realizar decoração alusiva ao Natal.	Decoração da Instituição Presépio a concurso para o "Concurso de Presépios"	Animadora Sociocultural		Ao longo do mês	20	10€
Dia de Santa Bárbara (manhã) Dia da Bolacha (tarde) -Dia 04	E.T. Utentes	Transporte; Alimentos de culinária.	0€	-Assistir à Missa e procissão na Capela de Santa Barbara; -Confecção de bolachas caseiras.	Prática religiosa; Alteie de culinária.			(no momento)	20	10€
Exposição de Presépios na Sede da Instituição - De dia 10 a 20	E.T.	Material diverso	0€	- Reunir os presépios das várias Instituições.	Exposição de trabalhos realizados pelas IPSS do Concelho de Sabrosa			(de 10/12/2019 a 20/12/2018)	20	0€
Festa de Natal -Dia 20	E.T. Utentes	Prendas para os utentes; Ceia natalícia.	0€	- Almoço natalício; - Tarde recreativa.	Convívio Institucional Natalício	Equipa Técnica		(durante o dia)		100€
Exposição de Presépios na Câmara Municipal de Sabrosa - De dia 26 a 31	E.T.	Transporte	0€	-Exposição dos presépios realizados pelas IPSS's de Sabrosa.	Montra de presépios realizados pelos utentes das IPSS do Concelho de Sabrosa			(31/12/2019)	20	0€

A Directora Técnica: Sandra Santos 9/11/2018 O/A Animador/a: Vera Moreira 7/11/2018

Celeirós do Douro, 07 de Novembro de 2018

A Direcção

Adriana Almeida Soares Celeirós Douro

Harmonização

Amélia Luíza Ferreira Silva

A Directora Técnica

Sandra Santos

A Animadora Sociocultural

Vera Moreira