

ASSOCIAÇÃO CENTRO DE DIA S. PEDRO
DE CELEIRÓS



Plano de Actividades Socioculturais



Celeirós do Douro, 2020



Plano de Actividades Socioculturais 2020

Objectivos Gerais e Específicos

Actividades Socioculturais Tipo	Objectivos gerais	Recursos ¹		Principais resultados	
		Internos	Externos	Monitorização	Avaliação
Lúdicas e Recreativas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover dinâmicas lúdicas e recreativas que contribuam para o convívio e confraternização entre os utentes, colaboradores e equipa técnica da Instituição; ✓ Dinamizar o dia-a-dia com actividades, passatempos e jogos que ajudem ao bem-estar e qualidade de vida dos utentes; ✓ Incentivar os utentes à participação ativa e cívica nas dinâmicas lúdicas e recreativas oferecidas pela comunidade local. 	<p>A Animadora Sociocultural, sob orientação da Directora Técnica, é responsável pelas seguintes funções:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaborar o plano anual de actividades socioculturais; - Criar parcerias-chave que zelem pelo bom cumprimento do plano; - Fornecer os recursos e meios para a realização das actividades segundo o cronograma definido; - Analisar a agenda cultural da Câmara Municipal de Sabrosa e Junta de Freguesia de Celeiros do Douro e outras entidades. 	<p>Criar parcerias com entidades responsáveis pela dinamização cultural, designadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CM Sabrosa; - Junta de Freguesia da Celeiros; - BV Proveende; - GNR Sabrosa; - AVES; - Cinemas NOS - Nosso Shopping; - CM Mirandela; - Teatro Municipal de Vila Real; - IPJ Vila Real; - Farmácia Viera Barata; - Centro de Saúde Sabrosa; - Foto Macedo; - Rádio Clube Armamar; - Plataforma Animal; - Padaria Celeiros; - Serralharia Guedes; - IPSS'S. 	<p>Trimestral através do grau de execução:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Registo de presenças dos utentes; - Grau de satisfação dos utentes. 	
Culturais	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover o acesso a dinâmicas e actividades culturais essenciais ao enriquecimento pessoal e cultural dos utentes; ✓ Enquadrar os utentes nas dinâmicas culturais proporcionadas pela comunidade envolvente. 				
Desportivas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Consciencializar para a importância da actividade física e implementar práticas desportivas (motricidade) que visem a diminuição do sedentarismo e o aumento da vitalidade física dos utentes. 				
Intelectual/Formativo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover a aquisição de novos conhecimentos e experiências intelectuais, valorizando a formação ao longo da vida; ✓ Estimular as funções cognitivas, sócio-afetivas, valores, atitudes e práticas. 				
Sociais	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover dinâmicas de interacção social entre todos os intervenientes da Instituição: utentes, equipa técnica, funcionários; ✓ Contribuir para a participação activa de cada utente nos eventos da sua família; ✓ Estimular a participação dos idosos nos eventos locais e regionais, promovendo a socialização e participação cívica. 				
Outras	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover um envelhecimento activo, gerando dinâmicas que preservem os gostos, hábitos e interesses dos utentes; ✓ Preservar a autonomia e assegurar a qualidade de vida dos utentes. 				

¹ Identificar o tipo de recursos a mobilizar



Plano de Actividades Socioculturais 2020

Objectivos Gerais e Específicos

Actividades Socioculturais Tipo	Objectivos Específicos	Indicador (es)	Calendarização																	
			J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D						
Lúdicas e Recreativas	✓ Participar em jogos de mesa tradicionais; bingos de sons, números, alimentos e animais;	✓ Grau de satisfação; ✓ Grau de execução; ✓ Grau de motivação; ✓ Registo das presenças; ✓ Registo fotográfico das actividades diárias.																		
	✓ Dinamizar ateliés de expressão plástica (pinturas, desenhos, costura, elaboração de tapetes, reciclagem, trabalhos alusivos a temáticas festivas);																			
	✓ Participar em sessões de musicoterapia (ouvir músicas antigas na rádio, cantar, dançar e participar em bailes organizados pelo Centro de Dia);																			
	✓ Comemorar os aniversários dos utentes;																			
	✓ Participar em espaços culinários (confeção de bolachas, compotas, croissants, mini pizzas, preparados de fruta, iguarias picantes).																			
Culturais	✓ Realizar exposições (fotografia, presépios, trabalhos manuais, pinturas);	✓ Registo das presenças;																		
	✓ Participar em sessões de cinema, teatro e concurso de talentos;																			
	✓ Participar em eventos propostos pelo Município e outras entidades;																			
	✓ Interagir com utentes de outras Instituições e comunidade local.																			
Desportivas	✓ Participar em caminhadas semanais e ginástica geriátrica;	✓ Registo fotográfico das actividades diárias.																		
	✓ Trabalhar a psicomotricidade sénior;																			
	✓ Participar em jogos de motricidade: boccia, bowling, arcos, pesca, burro tradicional, basquetebol, molas da roupa, copos com tampas, jogo da cadeira.																			
Intelectual/ Formativo	✓ Realizar sessões de leitura: histórias, contos, fábulas;	✓ Registo fotográfico das actividades diárias.																		
	✓ Visualizar documentários sobre a saúde e filmes sobre doenças como Alzheimer, Demência, Parkinson, entre outros;																			
	✓ Participar em acções de sensibilização;																			
	✓ Realizar exercícios de alfabetização, sabedoria popular, jogo de sombras (animais ou figuras geométricas);																			
Sociais ou Outras	✓ Construir puzzles educativos.	✓ Registo fotográfico das actividades diárias.																		
	✓ Cooperar em parcerias interinstitucionais;																			
	✓ Participar em actividades religiosas: assistir às missas; rezar o terço, ir às romarias;																			
	✓ Usufruir de tratamentos de beleza pessoais.																			

A Directora Técnica: Sandra Santos 8/11/2019 A Animadora: Vera Moreira 8/11/2019



Plano de Actividades Socioculturais 2020

Actividades a realizar diariamente ou ao longo do ano 2020

Actividades - Tipo	Objectivos
Aniversários	<ul style="list-style-type: none">✓ São celebrados os aniversários dos utentes que queiram comemorar, com música de parabéns, corte de bolo, distribuição para todos e ainda entrega de postal de aniversário.
Higiene Pessoal/ Cuidados de Imagem	<ul style="list-style-type: none">✓ São executados cuidados de imagem aqueles que necessitam de apoio a nível de higiene pessoal (ex: barba/buço, manicura/pedicura, tratamento de pequenas feridas, corte de cabelo e incentivo à higiene oral).
Alimentação	<ul style="list-style-type: none">✓ Diariamente é garantida a cobertura das necessidades das seguintes refeições: pequeno-almoço, almoço, lanche e uma sopa para o jantar para utentes em CD;✓ É garantida a variedade dos pratos confeccionados;✓ Semanalmente, é assegurado que a confeção de pratos seja de acordo com os hábitos, gostos e dietas específicas dos utentes;✓ Os utentes têm acesso diário à ementa.
Toma de Medicamentos e Cuidados de Saúde	<ul style="list-style-type: none">✓ É assegurado diariamente a assistência medicamentosa prescrita pelo médico geral família/ especialidade aos utentes;✓ Os utentes têm acompanhamento médico, sempre que necessitam, bem como aos demais cuidados de enfermagem necessários;✓ Os utentes são acompanhados pela Instituição às consultas nos centros de saúde, laboratórios de análises, hospitais ou clínicas ou pela família quando exista disponibilidade.
Visitas Domiciliárias	<ul style="list-style-type: none">✓ Serão realizadas visitas domiciliárias aos utentes de Serviço de Apoio Domiciliário de modo a: Definir e programar os cuidados e serviços; Avaliar o âmbito e extensão da intervenção aplicada; Identificar as principais dificuldades, obstáculos e constrangimentos dos idosos no seu domicílio; Consolidar a interação entre os técnicos, colaboradores e utentes; Facilitar o acesso aos demais serviços e instituições; Auferir a satisfação dos serviços prestados; Apoiar no acesso a produtos /ajudas técnicas; Auscultar as necessidades expressas pelos utentes; Prestar apoio psicossocial; Desenvolver actividades socioculturais.
Outras Actividades	<ul style="list-style-type: none">✓ Os jogos de cartas e dominós estão sempre presentes no dia-a-dia de vários utentes, assim como a televisão, livros, panfletos, entre outros;✓ Na medida das suas vontades e possibilidades, os utentes poderão participar na vida da instituição, nomeadamente, na confeção de produtos alimentares;✓ Os utentes são convidados, ao longo do ano, a participar em várias actividades promovidas por outras entidades da região.

Observações: este plano de actividades é comum às respostas sociais de SAD e CD;

Nota: os utentes podem receber as suas visitas dentro do horário de funcionamento da Associação, que está estipulado no Regulamento Interno.

A Directora Técnica, Sandra Santos 8/11/2019 A Animadora: Vera Moreira 8/11/2019



Plano de Actividades Socioculturais 2020

Actividades Semanais

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
10:00 – 11:15	Alfabetização e Sabedoria Popular 	Estimulação Cognitiva Bingo Sensorial 	EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA IDOSOS Jogos de Mesa 	Bingo Números 	Sinais Vitais  Pressão arterial Pulso Jogo da Glória 
11:15 – 12:30	Jogos de Mesa 	Ateliê de Criatividade 	Jogos de Mesa 	Jogos Reciclados 	Jogo da Glória 
12:30 – 14:00					
14:00-15:00	Jogo do Boccia 	Jogo do Peixinho 	JOGO DA MEMÓRIA Espaço Culinário 	Psicomotricidade 	Jogo do Arco 
15:00 – 16:00		Expressão Plástica 	Espaço Culinário 	Psicomotricidade 	Jogo do Arco 
16:00-16:30	Lanche 	Lanche 	Lanche 	Lanche 	Lanche 

Nota: Podem decorrer mais que uma actividade em simultâneo ou até serem substituídas por outras.

A Directora Técnica: Sandra Santos 8/11/2019
 A Animadora: Vera Moreira 8/11/2019



Plano de Actividades Socioculturais 2020

Mês: **JANEIRO**

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Actividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Responsáveis			Estimativa de custo		
	Humanos	Materiais	Externos			Execução	Supervisão da execução			N.º de clientes a abranger	
			Financeiros				Parcerias	Quem			Quando
Dia Mundial do Braille Dia 4	Equipa Técnica Utentes	Reciclados Frutas e legumes	0€		Prática Sensorial	Animadora Sociocultural	D. Técnica	3/01/2020	20	0€	
Dia de Reis Dia 6	E.T. Utentes	Rádio; Instrumentos musicais	0€	AVES	Convívio Social	ASC	D. Técnica	No dia	25	0€	
Dia Internacional da Comida Picante Dia 16	E.T. UT	Alimentos	0€		Prática Gastronómica	ASC	D. Técnica	No dia	20	20€	
Dia Internacional do Riso Dia 18	E.T. UT	DVD; Projektor	0€		Prática Audiovisual	ASC	D. Técnica	20/01/2020	20	0€	
Dia Mundial da Liberdade Dia 23	E.T. UT	Embalagens de plástico	0€		Expressão Plástica	ASC	D. Técnica	No dia	20	20€	
Dia Mundial do Puzzle Dia 29	E.T. UT	Cartão; Embalagens; Tintas	0€		Reciclagem	ASC	D. Técnica	No dia	20	15€	

Abreviaturas: E.T. – Equipa Técnica; ASC – Animadora Sociocultural; UT – Utentes; AVES – Agrupamento Vertical de Escolas de Sabrosa

A Directora Técnica: Sandra Santos 8/1/2020 A Animadora: Vera Henriques 8/1/2020



Plano de Actividades Socioculturais 2020

Mês: **FEVEREIRO**

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Actividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		N.º de clientes a abrange	Estimativa de custo
	Internos		Externos				Quando	Quem		
	Humanos	Materiais	Financieiros							
Dia Mundial da Nutella Dia 5	E.T. UT	Massa quebrada; Tabletes chocolate	0€		Preparar croissants com chocolate (tipo francês).	ASC	D. Técnica	No dia	25	25€
Dia Mundial da Rádio Dia 13	E.T. UT	Transporte	0€	CMS RCA	Visitar as instalações da Rádio Clube de Armamar.	ASC	D. Técnica	No dia	22	0€
Dia Mundial da Justiça Social Dia 20	E.T. UT	Roupas antigas; Cenário	0€		Apresentar uma peça de teatro, reinventada pelos utentes e ASC "À Procura de uma Velhice Melhor"; Preparar Cenário.	ASC	D. Técnica	À tarde	20	0€
Campeonato Bóccia Sénior Zona Douro - Individual Município de Resende (data a definir)	E.T. Equipa de Bóccia	Transporte	0€	CMS PCAND	Participar no Campeonato de Bóccia Sénior; Praticar exercício desportivo e competitivo.	ASC	D. Técnica	Dia do campeonato	10	0€
Preparação do Carnaval De 9 a 21	E.T. UT	Reciclados	0€		Criar roupas de fantasia e máscaras; Decorar Instituição.	ASC	D. Técnica	De 9 a 21/02/2020	20	10€
Carnaval Dia 25	E.T. UT	Transporte		CMS IPSS'S AVES	Assistir e participar no Desfile de Carnaval na avenida principal de Sabrosa.	ASC	D. Técnica	21/02/2020	18	8€

Abreviaturas: CMS – Câmara Municipal de Sabrosa; RCA – Rádio Clube de Armamar; IPSS'S – Instituições Particulares de Solidariedade Social de Sabrosa.

A Directora Técnica: Sandra Santos 8/11/2019 A Animadora: Vera Henriques 8/11/2019



Plano de Actividades Socioculturais 2020

Mês: **MARÇO**

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Actividades	Recursos				Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		N.º de clientes a abranger	Estimativa de custo
	Humanos	Materiais	Externos					Quem	Quando		
			Parcerias	Finançeros							
Dia Internacional da Mulher Dia 8	E.T. UT	Cartão; Fitas de cetim; Fracos de vidro	0€		Debate sobre Igualdade de Género; Preparar lembranças.	Entrega de Lembranças	ASC	D. Técnica	9/03/2020	27	50€
Dia do Pai Dia 19	E.T. UT	Cartão; Fitas de cetim	0€		Promover laços familiares; Debate sobre o papel paternal no seio familiar.	Entrega de Lembranças	ASC	D. Técnica	No dia	8	20€
Dia Internacional da Felicidade Dia 20	E.T. UT	Transporte	0€	CMS CMM	Conhecer a zona histórica de Mirandela; Promover o bem-estar do grupo.	Prática Cultural	ASC	D. Técnica	No dia	20	0€
Dia Mundial da Árvore Dia 21	E.T. UT	Plantas; Ferramentas agrícolas; Pneus	0€		Consciencializar para a importância dos recursos naturais; Disponibilizar árvores para plantar.	Prática Ambiental e Jardinagem	ASC	D. Técnica	23/03/2020	20	25€
Dia Mundial do Teatro Dia 27	E.T. UT	Transporte	0€	CMS	Assistir a uma peça de teatro. (a definir)	Prática Cultural	ASC	D. Técnica	No decorrer da peça	20	0€
Preparação da Páscoa De 30 a 09/04/2020	E.T. UT	Materiais reciclados	0€		Disponibilizar materiais para decorar a Instituição alusivos ao tema.	Decoração	ASC	D. Técnica	De 30/03 a 9/04/2020	20	0€

Abreviaturas: CMM- Câmara Municipal de Mirandela.

A Directora Técnica: Sandra Santos 8/11/2019 A Animadora: Vera Henriques 8/11/2019



Plano de Actividades Socioculturais 2020

Mês: **ABRIL**

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	Financieiros	Parcerias							
Dia Mundial da Atividade Física Dia 6	E.T. UT	Kit de desporto	0€		Promover a prática de desporto; Trabalhar os vários factores psicomotores.	Exercício Físico	ASC	D. Técnica	No dia	20	15€
Dia Mundial da Saúde Dia 7	E.T. UT	Kit de saúde	0€	Farmácia Vieira Barata	Sensibilizar para doenças do quotidiano; Avaliar sinais vitais e controlo de peso.	Rastreio de Saúde	ASC Técnicas de Farmácia	D. Técnica	De manhã	25	0€
Páscoa Dia 12	E.T. UT	Material diverso	0€		Assistir às festividades religiosas na TV; Preparar um pequeno altar no salão; Elaborar lembranças.	Prática Religiosa Visita Pascal	ASC	D. Técnica	Dia 9 ou 13 De manhã	20	50€
Dia Internacional dos Monumentos e Sítios Dia 18	E.T. UT	Transporte	0€		Visitar o Santuário da N. S. dos Remédios em Lamego e respectivas fontes.	Prática Cultural	ASC	D. Técnica	20/04/2020	20	0€
Dia Mundial da Dança Dia 29	E.T. UT	Rádio Colunas	0€		Ensaiar coreografias e organizar um baile.	Prática Musical	ASC	D. Técnica	De tarde	20	0€
Campeonato Bóccia Sénior Zona Duro - Equipas Município de S. J. Pesqueira (data a definir)	E.T. Equipa de Bóccia	Transporte	0€	CMS PCAND	Participar no campeonato de Bóccia; Praticar exercício desportivo e competitivo.	Prática Desportiva	ASC	D. Técnica	Dia do campeonato	10	0€

A Directora Técnica: Sandra Santos 8/11/2019 A Animadora: Vera Moreira 8/11/2019



Plano de Actividades Socioculturais 2020

Mês: MAIO

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Actividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Responsáveis			N.º de clientes a abranger	Estimativa de custo	
	Internos		Externos			Execução	Supervisão da execução				
	Humanos	Materiais	Finançeiros				Quando	Quem			
Dia Internacional do Bombeiro Dia 4	E.T. UT	Extintores Roupas velhas Mangueiras	0€	Bombeiros Provesende	Realizar um simulacro; Preparar e sensibilizar os utentes para situações de emergência; Valorizar a profissão dos bombeiros.	Simulacro ao cuidado dos Bombeiros	ASC	D. Técnica	No dia	20	20€
Dia da Mãe Dia 3	E.T. UT	Cartão Fita cetim	0€		Elaborar lembrança; Debate sobre o vínculo materno.	Oferta de Lembrança	ASC	D. Técnica	Dia 30/04	27	50€
Comemorações em Fátima Dia 13	E.T. UT	TV Terço	0€		Participar nas actividades religiosas emitidas na TV; Rezar o terço todas as tardes.	Prática Religiosa	ASC	D. Técnica	No dia 13 e todo o mês	20	0€
Dia Internacional da Família Dia 15	E.T. UT	Transporte Piquenique; Jogos mesa	0€	CMS IPSSS	Participar na festa da Família organizado pela CMS (missa campal, convívio musical, piquenique).	Prática Cultural e Religiosa	ASC	D. Técnica	No dia	30	0€
Dia Mundial da Hipertensão Dia 17	E.T. UT	Projektor	0€	Centro de Saúde	Sensibilizar para os problemas da Hipertensão, detectar sinais e sintomas.	Área da Saúde	Enfermeira ASC	D. Técnica	No dia	20	0€
Dia Europeu dos Parques Naturais Dia 24	E.T. UT	Transporte Piquenique	0€	CMS	Promover o bem-estar na natureza; Visitar o Parque Natural do Alvão.	Convívio Social	ASC	D. Técnica	No dia	25	0€
Passadeira de Flores De 18 a 22	E.T. UT	Ferramentas agrícolas; Sacos plásticos.	0€	Junta de Freguesia de Celoriz	Apanha de flores; Organizar materiais para elaborar uma passadeira de flores naturais.	Prática Religiosa Passadeira de Flores	ASC	D. Técnica	Do dia 18 a 22	20	0€

A Directora Técnica: Sandra Santos P/11/2019 A Animadora: Vera Henriques 8/11/2019



Plano de Actividades Socioculturais 2020

Mês: JUNHO

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Actividades	Recursos				Tarefas	Resultados	Responsáveis			N.º de clientes a abrange	Estimativa de custo
	Internos		Externos				Execução	Quem	Quando		
	Humanos	Materiais	Financieiros	Parcerias							
Dia Mundial do Ambiente Dia 5 Dia Internacional do Piquenique Dia 18	E.T. UT	Transporte Piquenique	0€		Visitar o Parque Natural de Monteseinho – Bragança; Interagir com o meio ambiente e espécies autóctones da região; Realizar um piquenique com produtos da região.	Prática Cultural e Ambiental	ASC	D. Técnica	5/06/2020	25	30€
Dia Mundial da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa Dia 15	E.T. UT	DVD	0€		Visualizar uma reportagem sobre o tema e debater o assunto com os utentes.	Acção de Sensibilização	ASC	D. Técnica	No dia	25	0€
Dia Europeu da Música Dia 21	E.T. UT	Transporte	0€		Visitar o Conservatório de Música de Vila Real; Assistir a um Concerto de Música.	Prática Cultural	ASC	D. Técnica	No dia	20	0€
Comemoração dos Santos Populares Dia 26	E.T. UT	Mobiliário de jardim	0€	Serralharia Guedes	Preparar um baile; Organizar um almoço convivio; Seleccionar materiais para decorar a Instituição.	Prática Social e Musical	ASC	D. Técnica	26/06/2020	30	0€

A Directora Técnica: Sandra Santos 8/11/2019 A Animadora: Vera Moreira 8/11/2019



Plano de Actividades Socioculturais 2020

Mês: **JULHO**

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Actividades	Recursos				Tarefas	Resultados	Responsáveis			Estimativa de custo	
	Internos		Externos				Execução	Supervisão da execução			N.º de clientes a abrange
	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias				Quem	Quando		
Dia Mundial do Chocolate Dia 7	E.T. UT	Ingredientes culinários	0€		Preparar o chocolate quente típico da aldeia; Provar e degustar.	Prova de Sabores	ASC	D. Técnica	De tarde	20	25€
Dia Mundial da Pizza Dia 10	E.T. UT	Massa pão; Ingredientes charcutaria		Padaria Celeiros	Preparar e confeccionar mini-pizzas; Provar as iguarias ao lanche.	Prática Culinária	ASC	D. Técnica	De tarde	20	25€
Dia do Alfaiate e da Modista Dia 23	E.T. UT	Roupas velhas; Maquilhagem; Cenário	0€		Apresentar a seguinte peça de teatro: "O Alfaiate Azarado", criação dos utentes e Animadora; Preparar Cenário.	Prática Teatral	ASC	D. Técnica	De tarde	20	0€
Dia Mundial dos Avós Dia 26	E.T. UT	Transporte; Jogos mesa; Piquenique	0€		Visitar o Centro Histórico de Amarante, conhecer os doces típicos, o santo padroeiro, as margens do rio e os monumentos; Entregar lembranças.	Prática Cultural	ASC	D. Técnica	Dia 24 ou 27 Todo o dia	30	40€
Dia Internacional do Amigo Dia 30	E.T. UT	Transporte	0€		Praticar exercício nas máquinas de jardim do Parque BB King Sabrosa; Realizar dinâmicas de grupo.	Prática Desportiva	ASC	D. Técnica	De manhã	18	0€

A Directora Técnica: *Sandra Santos* 8/11/2019 A Animadora: *Vera Ferreira* 8/11/2019



Plano de Actividades Socioculturais 2020

Mês: **AGOSTO**

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Actividades	Recursos				Tarefas	Resultados	Responsáveis			N.º de clientes a abranger	Estimativa de custo
	Internos		Externos				Execução	Quem	Quando		
	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias							
Dia Mundial do Gato Dia 8 Dia Mundial do Cão Dia 26	E.T. UT	Transporte	0€	Plataforma Animal	Realizar uma palestra com o tema: "Animais abandonados"; Visitar os animais ao encargo da Plataforma ProAnimal; Arrecadar donativos para a plataforma e os seus patudos Socializar e obter reações.	Prática Lúdica	ASC	D. Técnica	Dia 11	18	0€
Assunção de Nossa Senhora Dia 15	E.T. UT	Transporte	0€		Visitar a feira da N. S. da Azinheira; Visitar a igreja e ver os andores.	Prática Religiosa	ASC	D. Técnica	Dia 14	20	0€
Dia Mundial da Fotografia Dia 19	E.T. UT	Transporte	0€	Foto Macedo	Visitar o espaço fotográfico da empresa: Foto Macedo. Criar uma exposição com fotografias dos nossos idosos.	Prática Cultural	ASC	D. Técnica	No dia	20	0€
Dia do Artista Dia 24	E.T. UT	Roupas; Maquilhagem; Acessórios de moda	0€		Organizar desfile de moda: os utentes devem representar uma profissão ao seu gosto; Valorizar a diversidade; Expor trabalhos artísticos.	Artes Plásticas Desfile de Moda	ASC	D. Técnica	No dia	25	30€

A Directora Técnica: Sandra Santos 8/11/2019 A Animadora: Vera Ferreira 8/11/2019

Plano de Actividades Socioculturais 2020



Mês: **SETEMBRO**

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Actividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Responsáveis			Estimativa de custo	
	Humanos	Materiais	Externos			Execução	Supervisão da execução			N.º de clientes a abrandar
							Quem	Quando		
Dia Mundial da Fisioterapia Dia 8	E.T. UT	Transporte	0€	CVP Sabrosa Participar no workshop de massagens fitoterapêuticas; Dar a conhecer o trabalho destes profissionais de saúde.	Área da Saúde	ASC	D. Técnica	De manhã	20	0€
Dia Internacional do Minigolfe Dia 21	E.T. UT	Relvado artificial; Bastões; Bolas	0€	Preparar o jardim com pistas de minigolfe e praticar com os utentes a modalidade.	Prática Desportiva e Intelectual	ASC	D. Técnica	De tarde	20	40€
Dia Mundial do Alzheimer Dia 21	E.T. UT	Projetor Computador	0€	Realizar uma Ação de Sensibilização para debater os seguintes temas: a Doença de Alzheimer e a importância do Coração com o apoio de um técnico especializado.	Área da Saúde	Enfermeira	D. Técnica	Durante o mês	30	0€
Dia Mundial do Turismo Dia 27	E.T. UT	Transporte	0€	Realizar uma visita guiada pela Quinta da Alfarella; Participar na vindima; Prova de vinhos e de produtos típicos.	Turismo Rural e Local	ASC	D. Técnica	Dia 29/09	20	0€

A Directora Técnica: Sandra Santos 8/11/2019 A Animadora: Vera Ferreira 8/11/2019

Plano de Actividades Socioculturais 2020



Mês: **OUTUBRO**

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	Financeiros	Parcerias							
Dia Internacional do Idoso Dia 1	E.T. UT	Transporte	0€	CMS	Levar os utentes a viajar pelas paisagens mais emblemáticas do Douro.	Visitar o S. Salvador do Mundo - Viseu	ASC	D. Técnica	Todo o dia	30	0€
Dia Mundial do Sorriso Dia 4	E.T. UT	Pinturas faciais Roupas pretas	0€		Desenvolver com os utentes um atelier de Mimos.	Expressão Teatral	ASC	D. Técnica	6/10	15	0€
Dia Mundial dos Animais da Quinta Dia 2	E.T. UT	Transporte	0€	CMS	Organizar um passeio pela Quinta Pedagógica de Braga; Visitar o Castelo de Guimarães.	Contacto com Animais de Quinta Passeio	ASC	D. Técnica	13/10	25	0€
Dia Mundial dos Castelos Dia 7	E.T. UT	Massa pão; Chouriços correntes	0€	Padaria Celeiros	Criar o típico pão com chouriço, com produtos da nossa região.	Prática Culinária	ASC	D. Técnica	No dia	20	30€
Dia Mundial da Alimentação Dia Mundial do Pão Dia 16	E.T. UT	Transporte	0€	Quinta Dona Isabel	Visitar o pomar: Quinta Dona Isabel em Vilarinho de S. Romão; Provar e distinguir qualidades de maçã; Divulgar produto da região; Realizar um dossier de receitas.	Prática Intelectual e Formativa	ASC	D. Técnica	No fim do mês	15	0€

A Directora Técnica: *Sandra Santos* 8/11/2019

..... A Animadora: *Vera Henriques* 8/11/2019



Plano de Actividades Socioculturais 2020

Mês: **Novembro**

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Actividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Responsáveis			N.º de clientes a abranjer	Estimativa de custo
	Internos		Externos			Execução	Supervisão da execução			
	Humanos	Materiais	Financielros				Quem	Quando		
Dia de Todos os Santos Dia 1	E.T. UT	0€	Parcerias	Levar os utentes à Missa dos Fiéis Defuntos na Capela de Santa Eufémia.	Prática Religiosa	ASC	D. Técnica	Dia 2 Manhã	15	0€
Dia Mundial do Cinema Dia 5	E.T. UT	Transporte	Cinemas NOS	Assistir um filme português nos Cinemas NOS - Nosso Shopping (a definir)	Sessão de Cinema	ASC	D. Técnica	De manhã	20	30€
Dia Internacional do Trava-línguas Dia 10	E.T. UT	Câmara de Filmar	0€	Organizar um recital de trava-línguas.	Leitura e convívio	ASC	D. Técnica	À tarde	20	0€
Dia de S. Martinho Dia 11	E.T. UT	Instrumentos musicais	0€	Baile de S. Martinho; Prova de Castanhas e vinho doce.	Gastronomia e Prática Musical	ASC	D. Técnica	Todo o dia	25	0€
Dia Mundial da Pneumonia Dia 12	E.T. UT	Projector	0€	Sensibilizar utentes sobre os temas: Pneumonia e Diabetes; Causas e consequências; Adoptar boas práticas.	Área da Saúde	Enfermeira ASC	D. Técnica	Dia 13	20	0€
Dia Mundial da Diabetes Dia 14	E.T. UT	Materiais reciclados; Roupas velhas	0€	Organizar uma representação fictícia do programa televisivo: "O Preço Certo".	Criatividade	ASC	D. Técnica	Dia 18	20	30€

A Directora Técnica: Sandra Santos 8/11/2019 Vera Ferreira 8/11/2019



Plano de Actividades Socioculturais 2020

Mês: **DEZEMBRO**

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				Quando	Quem			
Decoração da Instituição Concurso de Presépios De 30/11 a 11/12	E.T. UT	Madeira, tintas; Trapos, cola; Arames, linhas; Etc.	0€	Parcerias	Construir um presépio com materiais reciclados; Organizar materiais de decoração natalícia e expor no Centro de Dia.	Participação no Concurso de Presépios	ASC	D. Técnica	Todos os dias	20	30€
Dia da Bolacha Dia 4	E.T. UT	Manteiga, farinha; Frutos secos, ovos; Leite, açúcar, etc.	0€		Confeccionar bolachas natalícias de manteiga e frutos secos.	Prática Culinária	ASC	D. Técnica	À tarde	15	18€
Exposição de Presépios No Centro de Dia De 14 a 18	E.T. UT	Mesas	0€	IPSS'S	Preparar o espaço expositor para colocar os presépios do concurso, vindos das outras Instituições do Concelho.	Exposição de Trabalhos	ASC	D. Técnica	Todos os dias	10	0€
Festa de Natal Dia 22	E.T. UT	Fitas cetim; Cartolinas; Papel Eva; Papel de embrulho.	0€	Vitor Pica; Universidade Sénior Sabrosa	Preparar os convites para a Festa de Natal; Decorar a Instituição; Organizar um almoço natalício com baile; Planear a chegada do Pai Natal com entrega de prendas aos utentes.	Convívio Natalício Entrega de Presentes Partilha de Experiências	ASC	D. Técnica	No dia	35	100€
Atelier de Desejos Dia 31	E.T. UT	Cartolinas; Marcadores Purpurinas.	0€	Papelaria Fernão Magalhães	Organizar um pacto de desejos; Elaborar uma nuvem mágica com desejos de Bom Ano.	Prática Intelectual	ASC	D. Técnica	No dia	20	10€

A Directora Técnica.: Sandra Santos..... 8/11/2019

..... A Animadora: Vera Henriques..... 8/11/2019

Plano de Actividades Socioculturais 2020

A Direcção da Instituição

Manuel António Soares Lopes Pereira

Adjunta Maria Mónica e Silva

Maria Luíza Ferreira Silva



A Directora Técnica

Sandra Santos

A Animadora Sociocultural

Vera Lúcia da Silva Moreira

Celeirós do Douro, 08 de Novembro de 2019