



Plano de Atividades Socioculturais



Plano de Actividades Socioculturais 2021

Objectivos Gerais

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 e equipa técnica da instituição; ✓ Dinamizar o dia-a-dia com actividades, passatempos e jogos que contribuam ao bem-estar e qualidade de vida dos utentes. 	A Animadora Sociocultural, sob orientação da Directora Técnica, é responsável pelas seguintes funções:	Criar parcerias com entidades responsáveis pela dinamização cultural, designadamente: <ol style="list-style-type: none"> 1) CM Sabrosa; 2) Junta de Freguesia da Celeiros; 3) BV Provesende; 4) GNR Sabrosa; 5) Farmácia Vieira Barata; 6) Centro de Saúde Sabrosa; 7) Padaria Celeiros; 8) Quinta da Alfarella; 9) IPSS'S. 	Trimestral através do grau de execução:	O PAS é avaliado trimestralmente pela Directora Técnica
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 à instituição. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Elaborar o plano anual de actividades socioculturais; 2) Criar parcerias-chave que zelem pelo bom cumprimento do plano; 3) Fornecer os recursos e meios para a realização das actividades segundo o cronograma definido; 4) Analisar a agenda cultural da Câmara Municipal de Sabrosa e Junta de Freguesia de Celeiros do Douro. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Registo de presenças dos utentes; 2) Grau de satisfação dos utentes. 		
Desportivas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Consciencializar para a importância da actividade física e implementar práticas desportivas (motricidade fina e grossa) 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 interação social entre todos os intervenientes do centro de dia, nomeadamente utentes de outras respostas, equipa técnica e funcionários; ✓ Contribuir para a participação activa de cada utente nos eventos da sua família. 				
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. 				

A Directora Técnica: Sandra Santos 26/1/2021 A Animadora: Vera Horeira 21/1/2021



Plano de Actividades Socioculturais 2021

¹ Identificar o tipo de recursos a mobilizar

Objectivos 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, de números, de alimentos e de animais;	✓ Grau de satisfação; ✓ Grau de execução; ✓ Grau de motivação; ✓ Registo das presenças; ✓ Registo fotográfico das actividades diárias.															
	✓ Trabalhar ateliés de expressão plástica (pinturas, desenhos, costura, reciclagem, trabalhos alusivos a temáticas festivas etc);		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	✓ Participar em sessões de musicoterapia (ouvir músicas antigas na rádio, cantar, karaoke, etc);																
	✓ Comemorar os aniversários dos utentes;																
	✓ Participar em espaços culinários (confeção de bolachas, mousse caseira, tartes de cereja, folhadinhos de salsicha, compotas, croissants, pizzas, etc).																
Culturais	✓ Realizar exposições (fotografias, expressão plástica, modelagem, pinturas, etc);	✓ Grau de motivação; ✓ Registo das presenças; ✓ Registo fotográfico das actividades diárias.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	✓ Participar em sessões de cinema e teatro dentro da Instituição.																
Desportivas	✓ Participar em caminhadas semanais e ginástica geriátrica;	✓ Registo das presenças; ✓ Registo fotográfico das actividades diárias.															
	✓ Trabalhar a psicomotricidade sénior;																
	✓ Participar em jogos de motricidade fina e coordenação motora (hoccia, bowling, arcos, pesca, burro tradicional, basquetebol, molas da roupa, copos com tampas, jogo da cadeira, etc).		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Intelectual/Formativo	✓ Realizar sessões de leitura (contador de histórias, contos, fábulas, etc);	✓ Registo das presenças; ✓ Registo fotográfico das actividades diárias.															
	✓ Visualizar documentários ou filmes que abordem a área da saúde (ex: doenças como Alzheimer, Demência e Parkinson);																
	✓ Participar em acções de sensibilização sobre várias temáticas;		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Sociais ou Outras	✓ Trabalhar a área cognitiva através de : exercícios de alfabetização, sabedoria popular, jogo de sombras (animais, frutos, legumes e figuras geométricas, etc);	✓ Registo das presenças; ✓ Registo fotográfico das actividades diárias.															
	✓ Construir puzzles educativos, quebra-cabeças.																
	✓ Participar em actividades religiosas (participações em festas religiosas, assistir a missas ou rezar o terço);		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	✓ Usufruir de tratamentos de beleza e tratamentos pessoais.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

A Directora Técnica: Sandra Santos Vera Ferreira 20/11/2021 A Animadora: Vera Ferreira 20/11/2021



Plano de Actividades Socioculturais 2021

Serviços diários ou ao longo do ano 2021

Actividades -Tipo	Objectivos
Aniversários	<ul style="list-style-type: none"> ✓ São celebrados os aniversários dos utentes que assim o pretendam, com música de parabéns, corte de bolo, lanche convívio e entrega de postal.
Higiene Pessoal/ Cuidados de Imagem	<ul style="list-style-type: none"> ✓ São efectuados cuidados de higiene pessoal aqueles que tenham o serviço contratualizados ou que por algum outro motivo se justifique, nomeadamente, banho geral ou parcial, barba, manicura/pedicura, tratamento de pequenas feridas e corte de cabelo.
Alimentação	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diariamente é garantida a cobertura das seguintes refeições: pequeno-almoço, almoço, lanche e uma sopa para o jantar para os utentes em CD; ✓ É garantida a variedade de 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 aos utentes devidamente prescrita pelos médicos de família e/ou de especialidade; ✓ Os utentes têm acompanhamento médico, sempre que necessitam, bem como aos demais cuidados de enfermagem necessários; ✓ Os utentes são acompanhados às consultas pelas famílias ou pela Instituição aos centros de saúde, laboratórios de análises, hospitais ou clínicas.
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 foram convidados, em anos anteriores, a participar em várias actividades promovidas por outras entidades da região, mas este ano devido à pandemia do vírus Covid-19, tal poderá não acontecer, os utentes ficarão confinados exclusivamente às actividades do Centro de Dia, até existir total segurança.

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


Nota: As visitas aos utentes estão sujeitas a marcação com antecedência de acordo com o Plano de Contingência.

A Directora Técnica: Sandra Santos 26/1/2021 A Animadora: Verónica Pereira 21/1/2021



Plano de Actividades Socioculturais 2021

Actividades Semanais

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

Nota: Pode estar a decorrer mais do que uma actividade em simultâneo

A Directora Técnica: Sandra 26/1/2021 A Animadora: Vera Herreira 21/1/2021



Plano de Actividades Socioculturais 2021

Mês: **JANEIRO**

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	Financieros							
Dia Mundial do Braille Dia 4	Equipa Técnica; Utentes	Recicladados;	0€	Estimular os 5 sentidos; Trabalhar texturas.	Prática Sensorial	Animadora Sociocultural	D. Técnica	Dias 4, 5	14	0€
Dia de Reis Dia 6	E.T. UT	Rádio; Instrumentos musicais.	0€	Cantar as Janeiras.	Convívio Social	ASC	D. Técnica	No dia	14	0€
Dia Internacional do Riso Dia 18	E.T. UT	DVD; Projector.	0€	Visualizar um filme de comédia: "Alguém Como Eu".	Prática Audiovisual	ASC	D. Técnica	Dias 18, 19	14	0€
Dia Mundial da Liberdade Dia 23	E.T. UT	Embalagens de plasticina;	0€	Modelar plasticina; Estimular a criatividade.	Expressão Plástica	ASC	D. Técnica	Dias 21, 22	14	20€
Dia Mundial do Puzzle Dia 29	E.T. UT	Jogos puzzles;	0€	Construir Puzzles e Quebra-cabeças.	Coordenação Motora	ASC	D. Técnica	Dias 28, 29	14	15€

Abreviaturas: E.T. – Equipa Técnica; ASC – Animadora Sociocultural; UT – Utentes

A Directora Técnica: Sandra Santos 21/1/2021 A Animadora: Vera Moreira 21/1/2021



Plano de Actividades Socioculturais 2021

Mês: **FEVEREIRO**

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	Financieros								Parcerias
Dia Mundial da Nutella Dia 5	E.T. UT	Tabletes chocolate; Ovos caseiros; Açúcar; Manteiga.	0€		Preparar mousse caseira.	Prática Gastronómica	ASC	D. Técnica	Dias 4, 5	14	20€
Dia Mundial da Rádio Dia 13	E.T. UT	Projector; Colunas de som.	0€		Participar num karaoke de músicas antigas (Discos Pedidos).	Prática Musical	ASC	D. Técnica	Dias 11, 12	14	0€
Dia Mundial da Justiça Social Dia 20	E.T. UT	Objectos recicláveis.	0€		Participar em jogos de mímica; Representar imitando profissões.	Representação Teatral	ASC	D. Técnica	Dias 18, 19	14	0€
Carnaval Dia 16	E.T. UT	Reciclados.	0€		Criar acessórios alusivos ao Carnaval; Decorar Instituição.	Reciclagem Decoração de Espaços	ASC	D. Técnica	De 1 a 12/02/2021	14	20€

A Directora Técnica: Sandra 20/2/2021 A Animadora: Vera Pereira 21/2/2021



Plano de Actividades Socioculturais 2021

Mês: **MARÇO**

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Actividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Responsáveis		N.º de clientes a abrangir	Estimativa de custo		
	Internos	Externos				Execução	Supervisão da execução			Quando	
		Humanos	Materiais								Financieiros
Dia Internacional da Mulher Dia 8	E.T. UT	Drageias de chocolate; Tubos de vidro; Fita cetim.	0€		Debate sobre Igualdade de Género; Preparar lembranças.	Convívio Social Entrega de Lembranças	ASC	D. Técnica	Dias 8, 9	30	35€
Dia do Pai Dia 19	E.T. UT	Tecido; Canetas; Papel EVA.	0€		Reforçar o papel paternal no seio familiar; Elaborar porta-canetas com tecido.	Reciclagem de Materiais Entrega de Lembranças	ASC	D. Técnica	No dia	8	20€
Dia Internacional da Felicidade Dia 20	E.T. UT	Balões; Máscaras; Bastões.	0€		Participar em mecanismos que promovam o bem-estar e felicidade.	Sessão de Risoterapia	ASC	D. Técnica	Dias 18, 19	14	0€
Dia Mundial da Árvore Dia 21	E.T. UT	Plantas; Ferramentas agrícolas; Telhas; Vasos.	0€		Consciencializar para a importância dos recursos naturais; Disponibilizar árvores para plantar.	Prática Ambiental e Jardinagem	ASC	D. Técnica	Dias 22, 23	14	25€
Dia Mundial do Teatro Dia 27	E.T. UT	Projetor; Colunas de som.	0€		Visualizar uma peça de teatro no Projetor: “Mendes.Come”	Prática Cultural	ASC	D. Técnica	Dias 24, 25	14	0€

A Directora Técnica: Sandra Saiz 26/3/2021 A Animadora: Vera Soares 20/3/2021



Plano de Actividades Socioculturais 2021

Mês: **ABRIL**

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Actividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		N.º de clientes a abrange	Estimativa de custo
	Humanos	Materiais	Externos				Quem	Quando		
Páscoa Dia 4/04	E.T. UT	Materiais reciclados.	0€	Preparar materiais para decorar a Instituição alusivos ao tema; Assistir às festividades religiosas na TV; Elaborar lembranças.	Decoração Festiva	ASC	D. Técnica	De 15 a 31 de Março	14	50€
Dia Mundial da Actividade Física Dia 6	E.T. UT	Kit de desporto.	0€	Trabalhar os vários factores psicomotores; Promover a prática de desporto.	Exercício Físico	ASC	D. Técnica	No dia	14	15€
Dia Mundial da Saúde Dia 7	E.T. UT	Kit de saúde.	0€	Sensibilizar para doenças do quotidiano; Avaliar sinais vitais, frequência cardíaca e controlo de peso.	Rastreio de Saúde	ASC Técnicas de Farmácia	D. Técnica	De manhã	14	0€
Dia Internacional do Café Dia 14	E.T. UT	Café; Fervedor elétrico.	0€	Preparar provas de café (fraco a forte); Criar um livro de receitas culinárias com o uso de café.	Livro de Receitas	ASC	D. Técnica	No dia	14	10€

A Directora Técnica: *Sandra Santos* *26/04/2021* A Animadora: *Vera Ferreira* *21/01/2021*



Plano de Actividades Socioculturais 2021

Dia Mundial do Livro Dia 23	E.T. UT	Livros.	0€	Reconhecer a importância e a utilidade dos livros, assim como incentivar hábitos de leitura nos utentes letrados; Leitura de livros (passagens literárias) aos utentes analfabetos.	Literacia	ASC	D. Técnica	No dia	14	10€
Dia Mundial da Dança Dia 29	E.T. UT	Rádio; Papel crepe; Tesoura; Agrafador.	0€	Criar umas saias com tiras coloridas feitas de papel crepe e ensaiar uma música com coreografia.	Prática Musical Trabalhos Manuais	ASC	D. Técnica	Dias 28,29 De tarde	14	10€

A Directora Técnica: Sandra Santos 2 de Maio A Animadora: Vera Ferreira 21/01/2021



Plano de Actividades Socioculturais 2021

Mês: **MAIO**

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Actividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		N.º de clientes a abrange	Estimativa de custo
	Internos	Externos	Parcerias				Quem	Quando		
	Humanos	Materiais	Finançeros							
Dia da Mãe Dia 2	E.T. UT	Pratos; Tintas; Pincéis.	0€	Pintar flores em pratos pequenos de café; Debate sobre o vínculo materno.	Pintura Oferta de Lembrança	ASC	D. Técnica	Dias 27, 28/04	27	50€
Dia Internacional do Bombeiro Dia 4	E.T. UT		0€	Informar e aconselhar os utentes para perigos domésticos (como agir e reagir); Preparar utentes para situações de emergência.	Cuidados Básicos de Socorro	ASC	D. Técnica	No dia	14	20€
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	14	0€
Dia Internacional da Família Dia 15	E.T. UT	Tintas; Pincéis; Papel cenário.	0€	Participar num Placar de Mãos Pintadas, para reforçar os laços familiares.	Expressão Plástica	ASC	D. Técnica	Dias 11, 12 e 14	14	25€
Dia Mundial da Hipertensão Dia 17	E.T. UT	Projektor.	0€	Sensibilizar para os problemas da Hipertensão, detectar sinais e sintomas; Aconselhar à mudança de hábitos.	Área da Saúde	Enfermeira ASC	D. Técnica	No dia	14	0€
Arranjo Floral Corpo de Deus	E.T. UT	Flores; Esponja; Vaso.	0€	Apanhar flores; Organizar um arranjo floral para oferecer à Nossa Senhora de Fátima.	Prática Religiosa	ASC	D. Técnica	Dia 28	14	15€

A Directora Técnica: Sandra Santos 2/11/2021 A Animadora: Vera Ferreira 2/10/2021



Plano de Actividades Socioculturais 2021

Mês: JUNHO

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Actividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		N.º de clientes a abrange	Estimativa de custo
	Humanos	Materiais	Externos				Quem	Quando		
Dia Mundial do Ambiente Dia 5	E.T. UT	Vasos; Plantas.	0€	Plantar Manjericos, em representação dos santos populares; Apanhar e provar cerejas.	Prática Ambiental	ASC	D. Técnica	Dias 2,3	14	30€
Dia do Chá Gelado Dia 10	E.T. UT	Chás; Limões; Paus de canela; Frutas.	0€	Preparar diferentes tipos de chás frios e abordar os seus benefícios; Degustar e socializar.	Prática Cultural Lazer	ASC	D. Técnica	De tarde	14	15€
Dia Mundial da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa Dia 15	E.T. UT	Projektor.	0€	Sensibilizar utentes para os vários tipos de Violência que a Pessoa Idosa está sujeita; Alertar; Prevenir; Consciencializar para respeitar o outro nas suas diferenças.	Ação de Sensibilização	ASC	D. Técnica	No dia	14	0€
Dia Internacional do Piquenique Dia 18	E.T. UT	Frutas; Massa folhada; Salsichas.	0€	Piquenique com frutas da época (cerejas, morangos); Preparar tartes de cereja e folhadinhos de salsicha.	Culinária	ASC	D. Técnica	Dias 17, 18	14	25€
Comemoração dos Santos Populares Dia 23	E.T. UT	Reciclados.	0€	Organizar a decoração do Centro, alusivo aos santos populares; Almoço típico.	Expressão Plástica	ASC	D. Técnica	No dia	14	20€

A Directora Técnica: Sandra 26/6/2021 A Animadora: Veia Horários 21/6/2021



Plano de Actividades Socioculturais 2021

Mês: **JULHO**

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Actividades	Recursos		Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		N.º de clientes a abranger	Estimativa de custo	
	Externos					Supervisão da execução				
	Humanos	Matérias				Financeiros	Parcerias			Quem
Dia Mundial do Chocolate Dia 7	E.T. UT	Leite; Manteiga; Chocolate; Farinha Maizena; Açúcar.	0€	Preparar chocolate quente típico da aldeia; Provar e degustar.	Prática Culinária	ASC	D. Técnica	De tarde	14	25€
Dia Mundial da Pizza Dia 10	E.T. UT	Massa pão; Ingredientes charcutaria; Vegetais; Frutas.	0€	Preparar e confeccionar pizzas médias; Provar o resultado ao lanche.	Prática Culinária	ASC	D. Técnica	Dia 12	14	35€
Dia do Alfaiate e da Modista Dia 23	E.T. UT	Roupas velhas; Maquilhagem; Cenário.	0€	Apresentar a seguinte peça de teatro: "A Mulher do Alfaiate", criação dos utentes e Animadora; Preparar Cenário.	Prática Teatral	ASC	D. Técnica	De tarde	14	0€
Dia Mundial dos Avós Dia 26	E.T. UT	Transporte; Jogos mesa; Piquenique.	0€	Visitar o Santuário da Nossa Senhora da Penha e os espaços circundantes, em Guimarães; Assistir à missa; Piquenique ao ar livre; Entregar lembrança.	Prática Cultural	ASC	D. Técnica	No dia	28	60€
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.	Exercício Físico	ASC	D. Técnica	De manhã	14	0€

Abreviaturas: CMS - Câmara Municipal de Sabrosa.

A Directora Técnica: Sandra Santos 26/07/2021 A Animadora: Vera Moreira, 21/07/2021



Plano de Actividades Socioculturais 2021

Mês: **AGOSTO**

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Actividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		N.º de clientes a abanger	Estimativa de custo
	Humanos	Materiais	Externos				Supervisão da execução	Quando		
Dia Mundial do Gato Dia 8	E.T. UT	Saco de Serapilheira; Linhas; Aglhas.	0€	Costurar/ bordar em saco de serapilheira imagens de gatos; Socializar e obter reacções.	Prática Lúdica Trabalhos Manuais	ASC	D. Técnica	Dia 6	14	0€
Dia de Nossa Senhora da Saúde Dia 9	E.T. UT	Transporte.	0€	Visitar a feira da N. S. da Saúde; Visitar a igreja; Recolha de água benta da fonte, do santuário.	Prática Religiosa	ASC	D. Técnica	De manhã	20	0€
Dia Mundial da Fotografia Dia 19	E.T. UT	Ferramentas agrícolas; Peças de vestuário.	0€	Organizar uma sessão fotográfica com os utentes segurando ferramentas agrícolas; Expor fotografias nas paredes do Centro.	Exposição Fotográfica	ASC	D. Técnica	No dia	14	30€
Dia do Artista Dia 24	E.T. UT	Roupas; Maquilhagem; Acessórios de moda.	0€	Organizar desfile de moda: utentes devem representar uma profissão diferente; Valorizar a diversidade;	Desfile de Moda	ASC	D. Técnica	De tarde	14	15€
Dia Mundial do Cão Dia 26	E.T. UT	Plasticina; Tintas; Pincéis.	0€	Modelar plasticina formando adereços de cães: coleira, ossos, pio da água/comida, trela, entre outros, e pintar; Expor trabalhos artísticos.	Artes Plásticas Exposição de Materiais	ASC	D. Técnica	No dia	14	30€

A Directora Técnica: Sandra.....Sandra.....26/08/2021 A Animadora: Vera Helena.....21/08/2021



Plano de Actividades Socioculturais 2021

Mês: **OUTUBRO**

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Actividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Responsáveis		N.º de clientes a abrangere	Estimativa de custo		
	Internos	Externos				Execução	Supervisão da execução			Quando	
		Humanos	Materiais								Financieiros
Dia Internacional do Idoso Dia 1	E.T. UT	Transporte. 0€	0€	CMS	Levar os utentes a viajar pelas paisagens mais emblemáticas do Douro; Visitar o Miradouro do Ujo - Alijó	Prática Cultural	ASC	D. Técnica	No dia	28	0€
Dia Mundial dos Animais da Quinta Dia 2	E.T. UT	Transporte. 0€	0€		Organizar uma visita aos animais da Quinta da família Carvalho e Mota.	Contacto com Animais de Quinta Passeio	ASC	D. Técnica	Dia 7	14	0€
Dia Mundial do Sorriso Dia 4	E.T. UT	Cartolinas; Marcadores; Fitas de cetim.	0€		Trabalhar com os utentes uma exposição de smiles/ emojis pelo Centro de Dia; Valorizar o sorriso no dia-a-dia	Expressão Plástica Exposição	ASC	D. Técnica	No dia	14	10€
Dia Mundial da Alimentação Dia Mundial do Pão Dia 16	E.T. UT	Massa pão; Chouriços correntes.	0€	Fadaria Celeiros	Criar o típico pão com chouriço, com produtos da nossa região.	Prática Culinária	ASC	D. Técnica	Dia 15	14	30€
Dia Internacional da Maçã Dia 21	E.T. UT	Maçãs; Massa folhada; Formas de inox.	0€		Elaborar um dossier de receitas culinárias; Preparar tartes de maçã e folhados de maçã; Provar especialidades.	Prática Culinária	ASC	D. Técnica	No dia	14	30€

A Directora Técnica... Sandra... Sandra...
A Animadora... Vera Henriques... Vera Henriques...
20/10/2021



Plano de Actividades Socioculturais 2021

Mês: **NOVEMBRO**

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Actividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		N.º de clientes a abranger	Estimativa de custo		
	Humanos	Materiais	Externos				Financieiros	Parcerias			Quando	Quem
Dia Mundial do Cinema Dia 5	E.T. UT	Pipocas; Projector; Computador; Colunas.	0€		Assistir a um filme português na Sala de Convívio do Centro de Dia.	ASC	D. Técnica	De manhã	14	10€		
Dia Internacional do Trava-línguas Dia 10	E.T. UT	Câmara de Filmar.	0€		Organizar um recital de trava-línguas e provérbios.	ASC	D. Técnica	À tarde	14	0€		
Dia de S. Martinho Dia 11	E.T. UT	Roupas velhas; Cenário.	0€		Representação teatral da lenda de São Martinho; Prova de Castanhas e vinho doce.	ASC	D. Técnica	À tarde	14	20€		
Dia Mundial da Pneumonia Dia 12	E.T. UT	Projector.	0€	CSS	Sensibilizar utentes sobre os temas: Pneumonia e Diabetes; Causas e consequências; Adoptar boas práticas.	Enfermeira ASC	D. Técnica	Dia 12	14	0€		
Dia Mundial da Criatividade Dia 17	E.T. UT	Telas; Pincéis; Purpurinas; Cola.	0€		Pintura de telas com ideias inovadoras, cores fortes e utilização de purpurinas.	ASC	D. Técnica	No dia	14	30€		
Dia Mundial da Televisão Dia 21	E.T. UT	Materiais reciclados; Cartolinas; Marcadores; Roupas velhas.	0€		Organizar uma representação fictícia do programa televisivo: "O Preço Certo".	ASC	D. Técnica	Dia 23	14	30€		

Abreviaturas: CSS- Centro de Saúde de Sabrosa.

A Directora Técnica: Sandra 26/11/2021 A Animadora: Vera Moreira 2/11/2021



Plano de Actividades Socioculturais 2021

Mês: **DEZEMBRO**

ACTIVIDADES DEFINIDAS

Produtos das Actividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		N.º de clientes a abrangem	Estimativa de custo	
	Humanos	Materiais	Externos				Supervisão da execução				
							Quando	Quem			
Decoração Natalícia De 29/11 a 10/12	E.T. UT	Recicláveis.	0€	Construir um presépio com materiais reciclados e expor no hall de entrada; Organizar materiais de decoração natalícia e expor pelo Centro.	Exposição de Trabalhos	ASC	D. Técnica	Quando	Todos os dias	14	10€
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		Dia 3	14	25€
Dia de Santa Luzia Dia 13	E.T. UT	Doce de Abóbora; Farinha; Manteiga; Leite.	0€	Preparar o doce típico deste dia “Pitos de Santa Luzia”, com abóbora e massa folhada; Degustar o doce com um cálice de vinho do Porto.	Prática Culinária	ASC	D. Técnica		Dias 13,14	14	25€
Dia Internacional do Chá Dia 15	E.T. UT	Cafeteira eléctrica; Chás diversificados; Biscoitos.	0€	Preparar diferentes tipos de chás quentes e abordar os seus benefícios; Preparar infusões; Degustar e socializar.	Prática Cultural Lazer	ASC	D. Técnica		De tarde Dias 15,16	14	10€
Festa de Natal Dia 21	E.T. UT	Papel e laços de embrulho.	0€	Organizar um almoço natalício; Planejar a chegada do pai natal com entrega de prendas aos utentes.	Convívio Natalício Entrega de Presentes	ASC	D. Técnica		No dia	35	100€
Estrela Guia 2022 Dia 31	E.T. UT	Cartolinas; Marcadores Purpurinas.	0€	Elaborar uma estrela mágica com desejos de bom ano 2022.	Alfabetização	ASC	D. Técnica		No dia	14	8€

A Directora Técnica:.....Sandra.....
A Animadora:.....VERA MARIAS.....
.....Sandra.....
.....20/12/2021.....

Plano de Actividades Socioculturais 2021

A Direcção da Instituição

Abel de Almeida Soares de Albuquerque

Helena Maria Correia e Silva

Maria de Conceição Vieira Alves

Maria Luísa Ferreira Lima

A Directora Técnica

Sandra Cristina Alves dos Santos

A Animadora Sociocultural

Vera Lúcia da Silva Moreira

Celeirós do Douro, 02 de Janeiro 2021