



PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS



Plano de Atividades Socioculturais 2023

Objetivos Gerais

Tipo de Atividades	Objetivos	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 atividades, passatempos e jogos que contribuam para o bem-estar e qualidade de vida dos utentes. 	A Animadora Sociocultural, sob orientação da Diretora Técnica, é responsável pelas seguintes funções:	Criar parcerias com as entidades responsáveis pela dinamização cultural, entre as quais:	Trimestral através do grau de execução:	
Culturais	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover o acesso a dinâmicas e atividades culturais essenciais ao enriquecimento pessoal e cultural dos utentes; ✓ Desenvolver atividades de carácter religioso e espiritual; ✓ Enquadrar os utentes nas dinâmicas culturais proporcionadas pela comunidade envolvente à instituição. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elaborar o plano anual de atividades; 2. Criar parcerias-chave que zelem pelo bom cumprimento do plano; 3. Fornecer os recursos e meios para a realização das atividades segundo o cronograma definido; 4. Analisar a agenda cultural da Câmara Municipal de Sabrosa e Junta de Freguesia de Celeirós do Douro. 	<ul style="list-style-type: none"> – CM de Sabrosa; – JF de Celeirós; – BV de Provesende; – GNR de Sabrosa; – Farmácia de Sabrosa; – CS de Sabrosa; – Padaria de Celeirós; – Outras IPSS. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Registo de presenças dos utentes; 2. Grau de satisfação dos utentes; 3. Registo fotográfico. 	
Desportivas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Consciencializar para a importância da atividade física e implementar práticas desportivas (motricidade fina e grossa) que visem a diminuição do sedentarismo e o aumento da vitalidade física dos utentes. 				
Intelectuais / Formativas	<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 os intervenientes do Centro de Dia, nomeadamente utentes de outras respostas e colaboradores; ✓ Contribuir para a participação ativa de cada utente nos eventos da sua família e em eventos sociais. 				
Outras	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover um envelhecimento ativo, 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 Atividades Socioculturais 2023

Objetivos Específicos

Tipo de Atividades	Objetivos	Indicador(es)	Calendarização																	
			J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D						
Lúdicas e Recreativas	<ul style="list-style-type: none"> Participar em jogos de mesa tradicionais: cartas, dominó, bingos (de sons, de números, de mímica, de alimentos e de animais); Organizar ateliês de expressão plástica: pinturas, desenhos, costura, reciclagem, trabalhos alusivos a temáticas sazonais e festivas, etc.; Participar em sessões de musicoterapia: ouvir músicas antigas, cantar, etc.; Comemorar os aniversários dos utentes; Participar em espaços culinários: confeção de bolachas, tartes, compotas, pizzas, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Grau de satisfação; • Grau de execução; • Grau de motivação; • Registo das presenças; 																		
Culturais	<ul style="list-style-type: none"> Realizar exposições: fotografia, expressão plástica, modelagem, pintura, etc.; Participar em atividades culturais locais ou promovidas pela câmara municipal; Participar em sessões de cinema e teatro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Registo fotográfico das atividades. 																		
Desportivas	<ul style="list-style-type: none"> Participar em caminhadas semanais e ginástica geriátrica; Estimular a coordenação motora, flexibilidade e mobilidade, assim como a psicomotricidade; Participar em jogos de motricidade fina e coordenação motora: <i>boccia</i>, <i>bowling</i>, arcos, pesca, burro tradicional, basquetebol, jogo dos copos, jogo da cadeira, etc. 																			
Intelectual / Formativo	<ul style="list-style-type: none"> Realizar sessões de leitura: contador de histórias, contos, fábulas, etc.; Visualizar documentários ou filmes da área da saúde (ex.: doenças como Alzheimer, Diabetes); Participar em ações de sensibilização sobre várias temáticas; Trabalhar a área cognitiva através de exercícios de alfabetização, sabedoria popular, jogo de sombras (animais, frutos, legumes e figuras geométricas); Construir <i>puzzles</i> educativos e outros quebra-cabeças. 																			
Sociais / Outras	<ul style="list-style-type: none"> Participar em atividades religiosas: assistir a missas, festas, rezar o terço, etc.; Usufruir de tratamentos pessoais e de beleza. 																			

A Directora Técnica: Sandra Saubis 22/11/2022

A Animadora: Vera Moreira 28/11/2022



Plano de Atividades Socioculturais 2023

Serviços Diários ou ao Longo do Ano

Atividades	Objetivos
Aniversários	<ul style="list-style-type: none"> ✓ São celebrados os aniversários dos utentes de CD que assim o pretendam, com música de parabéns, corte de bolo, lanche convívio e entrega de postal. Os utentes da resposta de SAD são celebrados de igual maneira, caso não queiram é entregue o postal de aniversário.
Higiene Pessoal / Cuidados de Imagem	<ul style="list-style-type: none"> ✓ São efetuados cuidados de higiene pessoal aos utentes que tenham o serviço contratualizado ou que por algum outro motivo se justifique, nomeadamente o banho geral ou parcial, corte de cabelo, barba, manicure/pedicure e tratamento de pequenas feridas.
Alimentação	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diariamente é garantida a cobertura das seguintes refeições: pequeno-almoço, almoço, lanche e sopa para os utentes em CD; ✓ Semanalmente, é assegurado a confeção de pratos de acordo com os hábitos, gostos e dietas específicas dos utentes; ✓ Os utentes e/ou familiares têm acesso diário à ementa que se encontra afixada em vários pontos da instituição.
Toma de Medicação 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 necessário, bem como aos demais cuidados de enfermagem necessários; ✓ Os utentes têm acompanhamento da instituição a consultas de rotina e/ou especialidade sempre que a família não consiga assegurar, assim como o laboratório de análises e exames de complemento de diagnóstico.
Outras Atividades	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Os jogos de cartas e dominós estão sempre presentes no dia-a-dia dos utentes, assim como a televisão, livros, panfletos, costura, jogos diversos, 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 poderão participar em várias atividades promovidas por outras entidades e parceiros.

Observações: Este plano é comum às respostas sociais de CD e SAD.

Nota: Os utentes podem receber visitas de familiares e/ou entidades, no entanto será necessário articular com a instituição.





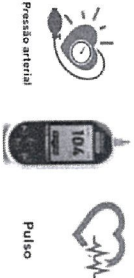
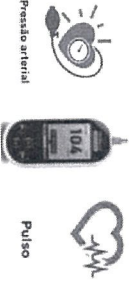






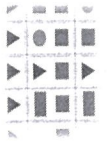


A Directora Técnica: Sandra Sousa 20/11/2022

A Animadora: Vera Torreira 28/11/2022

Plano de Atividades Socioculturais 2023

Atividades Semanais



Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
10:00h 11:15h	 EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA IDOSOS	 Estimulação Cognitiva Bingo Sensorial	 Alfabetização e Sabedoria Popular	 Bingo Números	 Sinais Vitais
11:15h 12:30h	 Sinais Vitais	 Ateliê de Criatividade	 Jogos de Mesa	 Jogos Reciclados	 Jogos de Mesa
12:30h 14:00h	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14:00h 16:00h	 Alfabetização e Sabedoria Popular	 Expressão Plástica	 Estimulação cognitiva (jogos diversos)	 Estimulação cognitiva (jogos diversos)	 Psicomotricidade
15:30h 16:00h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche

Nota: Pode estar a decorrer mais do que uma atividade em simultâneo. Tabela sujeita a alterações.

A Directora Técnica: Sandra Saubó 02/11/2022

A Animadora: Vera Moreira 28/11/2022



Plano de Atividades Socioculturais 2023

Atividades Definidas: JANEIRO

Atividades	Recursos		Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado
	Internos					Supervisão da execução			
	Humanos	Ext. Parcerias				Quem	Quando		
6/1 Dia de Reis	ET UT	Rádio, instrumentos musicais	Cantar as Janeiras	Convívio Social; Prática Lúdica	AS	D. Técnica	No dia	20	-
16/1 Dia Internacional da Comida Picante	ET UT	Ingredientes culinários	Preparar iguarias condimentadas e provar	Prática Gastronómica	AS	D. Técnica	No dia	20	30€
18/1 Dia Internacional do Riso	ET UT	DVD, projetor	Visualizar passagens da série de comédia portuguesa: "Camilo e Filho Lda." (1995)	Prática Audiovisual	AS	D. Técnica	No dia	20	-
23/1 Dia da Escrita à Mão	ET UT	Marcadores, papel	Estimular a escrita à mão, escrevendo passagens de livros	Prática Literária	AS	D. Técnica	No dia	20	-
27/1 Dia Internacional do Vinho do Porto	ET UT	Transporte	Visitar a Quinta da Corujeira; Prova de vinhos	Prática Cultural	AS	D. Técnica	No dia	20	-
29/1 Dia Mundial do Puzzle	ET UT	Puzzles	Montar puzzles e quebra-cabeças	Coordenação Motora	AS	D. Técnica	Dia 30	20	-

Abreviaturas: AS (Animadora Sociocultural), CMS (Câmara Municipal de Sabrosa), ET (Equipa Técnica), UT (Utentes)

A Directora Técnica: Sandra Saub 28/11/2022

A Animadora: Vera Moreira 28/11/2022



Plano de Atividades Socioculturais 2023

Atividades Definidas: FEVEREIRO

Atividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Responsáveis			Custo estimado	
	Humanos	Materiais	Parcerias			Execução	Supervisão da execução			
							Quem	Quando		
5/2 Dia Mundial da Nutella	ET UT	Chocolate, ovos, açúcar, farinha, manteiga, fermento		Preparar croissants com recheio de chocolate	Prática Gastronómica	AS	D. Técnica	Dia 6	20	20€
10/2 Dia Mundial das Leguminosas	ET UT	Legumes		Preparar diferentes legumes; Identificar os vários sabores, cores e texturas	Prática Gastronómica	AS	D. Técnica	No dia	20	20€
13/2 Dia Mundial da Rádio	ET UT	Projektor, colunas de som		Participar num <i>karaoke</i> de músicas antigas (Discos Pedidos)	Prática Musical	AS	D. Técnica	No dia	20	-
20/2 Dia Mundial da Justiça Social	ET UT	Recicláveis		Participar em jogos de mímica; Representar imitando profissões	Prática Teatral	AS	D. Técnica	No dia	20	-
21/2 Carnaval	ET UT	Recicláveis		<p>Criar acessórios alusivos à data; Decorar a Instituição; Assistir ao desfile nas ruas de Sabrosa (Data a definir)</p>	Prática Ambiental; Decoração de Espaços	AS	D. Técnica	Dias 13 a 17	20	35€

Abreviaturas: AS (Animadora Sociocultural), ET (Equipa Técnica), UT (Utentes)

A Directora Técnica: Sandra Saubas 02/11/2022

A Animadora: Yera Moreira 28/11/2022 7/19



Plano de Atividades Socioculturais 2023

Atividades Definidas: MARÇO

Atividades	Recursos		Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado
	Internos					Quem	Quando		
	Humanos	Ext. Parcerias							
3/3 Dia Internacional da Vida Selvagem	ET UT		Preparar exposição de pintura sobre animais da vida selvagem	Expressão Plástica; Exposição	AS	D. Técnica	No dia	20	35€
8/3 Dia Internacional da Mulher	ET UT		Debater sobre a Igualdade de Género; Elaborar uma lembrança para oferecer (frascos de compota)	Convívio Social; Entrega de Lembrança	AS	D. Técnica	No dia	30	40€
19/3 Dia do Pai	ET UT		Reforçar o papel paternal no seio familiar; Elaborar uma lembrança para oferecer (saquinhos de cheiro)	Convívio Social; Entrega de Lembrança	AS	D. Técnica	Dia 17	15	30€
20/3 Dia Internacional da Felicidade	ET UT		Participar em mecanismos que promovam o bem-estar e a felicidade	Terapia do Riso	AS	D. Técnica	Dia 21	20	-
21/3 Dia Mundial da Árvore	ET UT		Consciencializar para a importância dos recursos naturais; Disponibilizar árvores para plantar	Prática Ambiental e de Jardinagem	AS	D. Técnica	Dia 22	20	30€
27/3 Dia Mundial do Teatro	ET UT		Visualizar uma peça de teatro no Projetor: "Mendes.Come"	Prática Cultural	AS	D. Técnica	No dia	20	-

Abreviaturas: AS (Animadora Sociocultural), ET (Equipa Técnica), UT (Utentes)

A Directora Técnica: Sandra Santos 28/11/2022

A Animadora: Vera Correia

28/11/2022

Plano de Atividades Socioculturais 2023**Atividades Definidas: ABRIL**

Atividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Responsáveis			UT abrangidos	Custo estimado
	Humanos	Materiais	Ext.			Supervisão da execução				
						Execução	Quem	Quando		
6/4 Dia Mundial da Atividade Física	ET UT	Recicláveis		Trabalhar os vários fatores psicomotores; Promover a prática desportiva	Expressão Plástica	AS	D. Técnica	No dia	20	15€
7/4 Dia Mundial da Saúde	ET UT	Kit de saúde	Farmácia	Sensibilizar para doenças do quotidiano; Avaliar sinais vitais, frequência cardíaca e controlo do peso	Convívio Social; Entrega de Lembrança	AS	D. Técnica	No dia (manhã)	20	-
9/4 Páscoa	ET UT	Recicláveis		Decorar a Instituição; Assistir às celebrações religiosas; Elaborar lembranças	Convívio Social; Entrega de Lembrança	AS	D. Técnica	Dias 27/3 a 5/4	35	50€
14/4 Dia Internacional do Café	ET UT	Ingredientes culinários		Preparar mousse de café; Criar um livro de receitas que usem café	Prática Gastronómica	AS	D. Técnica	No dia	20	20€
23/4 Dia Mundial do Livro	ET UT	Livros		Reconhecer a importância dos livros e incentivar hábitos de leitura; Ler excertos de alguns livros	Prática Ambiental e de Jardinagem	AS	D. Técnica	Dia 24	20	-
29/4 Dia Mundial da Dança	ET UT	Rádio, papel crepe, tesoura, agrafador		Criar chapéus com tiras coloridas de papel crepe e ensaiar uma música com coreografia	Prática Lúdica/Cultural	AS	D. Técnica	Dias 27 e 28	20	20€

Abreviaturas: AS (Animadora Sociocultural), ET (Equipa Técnica), UT (Utentes)

A Directora Técnica: Sandra Saubes 22/11/2022

A Animadora: Vera Florais 28/11/2022



Plano de Atividades Socioculturais 2023

Atividades Definidas: MAIO

Atividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado
	Internos		Ext.				Quem	Quando		
	Humanos	Materiais	Parcerias							
4/5 Dia Internacional do Bombeiro	ET UT	Computador, projetor	BVP	Informar e aconselhar os utentes para os perigos domésticos (como agir/reagir) e prepará-los para situações de emergência	Cuidados Básicos de Socorro	AS	D. Técnica	No dia	20	20€
7/5 Dia da Mãe	ET UT	Taças, tintas, pincéis		Pintar taças de sobremesa; Debater sobre o vínculo materno	Expressão Plástica; Entrega de Lembrança	AS	D. Técnica	Dia 3	32	50€
15/5 Dia Internacional da Família	ET UT	Transporte, lanche	CMS	Realizar um passeio de Barco (Pinhão – Tua) Almoço convívio e visita à Quinta do Bonfim	Prática Cultural; Convívio Social	AS	D. Técnica	No dia	30	-
17/5 Dia Mundial da Hipertensão	ET UT	Projetor	CS	Sensibilizar para a Hipertensão, detetar sinais e sintomas e aconselhar à mudança de hábitos	Área da Saúde	Enf AS	D. Técnica	No dia (manhã)	20	-
Dia Mundial da Pastelaria		Ingredientes culinários		Preparar folhados de maçã e cereja	Prática Gastronómica	AS		(tarde)	20	25€
20/5 Dia Mundial das Abelhas	ET UT	Transporte, potes de mel	CMS, Apb	Visitar a exploração de apicultura Apibéricos; Sensibilizar para a importância das abelhas	Área da Apicultura; Prática Cultural	Apic AS				
21/5 Dia Internacional do Chá	ET UT	Chás variados		Discutir os benefícios do mel e chás; Degustação dos produtos	Prática Gastronómica	AS	D. Técnica	No dia	20	30€

Abreviaturas: Apb (Apibéricos), AS (Animadora Sociocultural), BVP (Bombeiros de Provesende), CMS (Câmara Municipal), CSS (Centro de Saúde), ET (Equipa Técnica), UT (Utentes)

A Directora Técnica: Sandra Sousa 20/11/2022

A Animadora: Vera Moreira 28/11/2022

Plano de Atividades Socioculturais 2023

Atividades Definidas: JUNHO

Atividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Responsáveis			UT abrangidos	Custo estimado
	Humanos	Materiais	Parcerias			Supervisão da execução				
						Execução	Quem	Quando		
5/6 Dia Mundial do Ambiente	ET UT	Vasos, plantas		Plantar Manjericos; Apanhar e provar cerejas	Prática Ambiental	AS	D. Técnica	Dia 2	20	30€
10/6 Dia do Chá Gelado	ET UT	Chás de limão, menta e hortelã		Preparar diferentes tipos de chás frios e abordar os seus benefícios; Degustar e socializar	Prática Lúdica	AS	D. Técnica	Dia 12	20	15€
15/6 Dia da Consciencialização da Violência Contra a Pessoa Idosa	ET UT	Projetor	GNR	Sensibilizar utentes para os vários tipos de violência que a pessoa idosa está sujeita; Consciencializar para o respeito ao próximo	Ação de Sensibilização	AS	D. Técnica	No dia	20	-
18/6 Dia Internacional do Piquenique	ET UT	Massa folhada, frutas		Fazer piquenique com frutas da época (cerejas e morangos); Preparar tartes de cereja	Prática Gastronómica	AS	D. Técnica	Dia 19	20	25€
21/6 Santos Populares	ET UT	Recicláveis		Elaborar enfeites alusivos aos Santos Populares para decorar o Centro de Dia; Almoço típico	Expressão Plástica	AS	D. Técnica	No dia	20	20€

Abreviaturas: AS (Animadora Sociocultural), ET (Equipa Técnica), GNR (Guarda Nacional Republicana de Sabrosa), UT (Utentes)

A Directora Técnica: Sandra Santos 02/01/2022

A Animadora: Vera Pereira 28/11/2022





Plano de Atividades Socioculturais 2023

Atividades Definidas: JULHO

Atividades	Recursos		Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado
	Internos					Supervisão da execução			
	Humanos	Ext. Parcerias				Quem	Quando		
5/7 Dia do Biquíni	ET UT	Tecidos, papel, cola, linhas	Elaborar biquínis em tecido e papel crepe e organizar uma exposição; Debater assunto e abrir mentalidades	Expressão Plástica	AS	D. Técnica	No dia	20	20€
7/7 Dia Mundial do Chocolate	ET UT	Leite, manteiga, chocolate, farinha Maisena, açúcar	Confecionar e provar o chocolate quente típico da aldeia de Celeirós	Prática Gastronómica	AS	D. Técnica	No dia	20	32€
10/7 Dia Mundial da Pizza	ET UT	Massa de pão, charcutaria, vegetais, frutas	Preparar e cozinhar pizzas; Degustar o resultado ao lanche	Prática Gastronómica	AS	D. Técnica	No dia	20	35€
23/7 Dia do Alfaiate e da Modista	ET UT	Roupas velhas, maquilhagem, cenário	Apresentar a peça: "A Tia Abelhuda", criação dos utentes e da Animadora Sociocultural; Construir o cenário	Prática Teatral	AS	D. Técnica	Dia 24	20	15€
26/7 Dia dos Avós	ET UT	Transporte, jogos de mesa, piquenique	Visitar o Miradouro do Ujo, a Barragem do Tua e o Núcleo Museológico de Favaios; Piquenique ao ar livre	Prática Cultural; Entrega de Lembrança	AS	D. Técnica	No dia	35	70€

Abreviaturas: AS (Animadora Sociocultural), CMS (Câmara Municipal de Sabrosa), ET (Equipa Técnica), UT (Utentes)

A Directora Técnica: Sandra Santos 28/11/2022

A Animadora: Vera Moreira 28/11/2022

Plano de Atividades Socioculturais 2023

Atividades Definidas: AGOSTO



Atividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Responsáveis				Custo estimado	
	Humanos	Materiais	Parcerias			Execução		Supervisão da execução			UT abrangidos
						Quem	Quando	Quem	Quando		
8/8 Dia Mundial do Gato	ET UT	Saco de serapilheira, linhas, agulhas		Costurar/bordar imagens de gatos; Socializar e obter reações	Prática Lúdica; Expressão Plástica	AS	D. Técnica	No dia	20	-	
9/8 Dia de Nossa Sra. da Saúde	ET UT	Transporte	CMS	Visitar a feira e a igreja da N. S. da Saúde; Assistir à missa e ver os andores da procissão; Recolher água benta da fonte do santuário	Prática Religiosa	AS	D. Técnica	No dia (manhã)	20	-	
19/8 Dia Mundial da Fotografia	ET UT	Pecas de vestuário, chapéus		Organizar uma sessão fotográfica; Expor fotografias nas paredes do Centro	Prática Cultural; Exposição	AS	D. Técnica	Dia 21	20	50€	
24/8 Dia do Artista	ET UT	Roupas, maquilhagem, acessórios de moda		Organizar desfile de moda em que os utentes devern representar uma profissão diferente; Valorizar a diversidade	Desfile de Moda	AS	D. Técnica	No dia (tarde)	20	25€	
26/8 Dia Mundial do Cão	ET UT	Plasticina, tintas, pincéis		Modelar e pintar plasticina em forma de adereços de cães: coleira, ossos, trela, etc.; Expor trabalhos artísticos	Expressão Plástica; Exposição	AS	D. Técnica	Dia 28	20	40€	

Abreviaturas: AS (Animadora Sociocultural), CMS (Câmara Municipal de Sabrosa), ET (Equipa Técnica), UT (Utentes)

A Directora Técnica: Sauêds Saubs 22/11/2022

A Animadora: Vera Pereira 28/11/2022



Plano de Atividades Socioculturais 2023

Atividades Definidas: SETEMBRO

Atividades	Recursos		Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado
	Internos	Ext.				Supervisão da execução			
						Quem	Quando		
5/9 Dia Internacional da Caridade	ET UT	Parcerias	Recicláveis, bens alimentares	Trabalho Social	AS	D. Técnica	Dia 4	20	25€
15/9 Dia Internacional do Ponto	ET UT		Lápis de cor e cera, guaches, marcadores	Expressão Plástica	AS	D. Técnica	No dia	20	25€
21/9 Dia Mundial da Doença de Alzheimer	ET UT		Projetor, computador	Área da Saúde	AS	D. Técnica	No dia (manhã)	20	-
Dia Internacional do Minigolfe			Marcadores, cones, bengalas, bolas	Prática Desportiva			No dia	20	30€
23/9 Dia Mundial das Línguas Gestuais	ET UT		Acessórios reciclados	Prática Lúdica	AS	D. Técnica	Dia 24	20	-
26/9 Dia Europeu das Línguas	ET UT		Dicionários	Prática Cultural	AS	D. Técnica	Dias 27 e 28	20	15€

Abreviaturas: AS (Animadora Sociocultural), ET (Equipa Técnica), UT (Utentes)

A Directora Técnica: Sandra Sousa 22/09/2022

A Animadora: Vera Pereira 28/11/2022

Plano de Atividades Socioculturais 2023**Atividades Definidas: OUTUBRO**

Atividades	Recursos		Parcerias	Tarefas	Resultados	Responsáveis			UT abrangidos	Custo estimado
	Humanos	Materiais				Ext.	Supervisão da execução			
							Execução	Quem		
1/10 Dia Internacional do Idoso	ET UT	Transporte	CMS	Visitar o concelho de Amarante: Igreja de S. Gonçalo e o rio Tâmega; Provar os doces regionais	Prática Cultural	AS	D. Técnica	Dia 3	40	-
7/10 Dia Mundial do Sorriso	ET UT	Cartolinas, marcadores, fitas de cetim		Criar com os utentes uma exposição de sorrisos pelo Centro de Dia; Valorizar a importância do sorriso no dia-a-dia	Expressão Plástica; Exposição	AS	D. Técnica	Dia 9	20	10€
13/10 Dia Mundial do Ovo	ET UT	Ingredientes culinários		Confeccionar ovos de diferentes maneiras; Preparar o pequeno-almoço Inglês e francês	Prática Gastronómica	AS	D. Técnica	Dia 16	20	30€
16/10 Dia Mundial da Alimentação										
21/10 Dia Internacional da Maçã	ET UT	Maçãs, massa folhada, ovos, leite, açúcar		Elaborar um livro de receitas culinárias; Preparar tartes e folhados de maçã; Provar especialidades	Prática Gastronómica	AS	D. Técnica	Dia 23	20	30€
31/10 Dia das Bruxas	ET UT	Roupas e acessórios de moda		Criar um desfile de bruxas com todos os utentes vestidos a rigor	Prática Lúdica; Desfile	AS	D. Técnica	No dia	20	30€

Abreviaturas: AS (Animadora Sociocultural), CMS (Câmara Municipal de Sabrosa), ET (Equipa Técnica), UT (Utentes)

A Directora Técnica: Sandra Saub 20/11/2022

A Animadora: Vera Pereira 28/11/2022



Plano de Atividades Socioculturais 2023

Atividades Definidas: NOVEMBRO

Atividades	Recursos		Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		Custo estimado
	Internos	Ext.				Supervisão da execução		
	Humanos	Parcerias				Quem	Quando	
5/11 Dia Mundial do Cinema	ET UT		Assistir a um filme português na sala de convívio do Centro de Dia	Prática Lúdica	AS	D. Técnica	Dia 7	10€
10/11 Dia Internacional do Trava-Línguas	ET UT		Organizar um recital de trava-línguas e provérbios populares	Prática Lúdica	AS	D. Técnica	Dia 13	-
11/11 Dia de São Martinho	ET UT		Representar a lenda de São Martinho; Provar castanhas e vinho doce	Prática Teatral				20€
14/11 Dia Mundial da Diabetes	ET UT		Sensibilizar utentes sobre as causas e consequências da Diabetes; Adotar boas práticas	Área da Saúde	Enf AS	D. Técnica	Dia 14	-
17/11 Dia Mundial da Criatividade	ET UT		Pintar telas com ideias inovadoras, cores fortes e utilização de purpurinas	Expressão Plástica; Exposição	AS	D. Técnica	No dia	30€
21/11 Dia Mundial da Televisão	ET UT		Organizar uma representação fictícia do programa televisivo: "O Preço Certo"	Prática Teatral	AS	D. Técnica	No dia	30€

Abreviaturas: AS (Animadora Sociocultural), CSS (Centro de Saúde de Sabrosa), ET (Equipa Técnica), UT (Utentes)

A Directora Técnica: Sandra Sousa 22/11/2022

A Animadora: Vera Moreira 28/11/2022

Plano de Atividades Socioculturais 2023**Atividades Definidas: DEZEMBRO**

Atividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado
	Humanos	Materiais	Parcerias				Supervisão da execução			
							Quem	Quando		
4/12 Decoração Natalícia	ET UT	Recicláveis		Construir um presépio com recicláveis; Organizar decoração natalícia e enfeitar a instituição	Expressão Plástica; Prática Lúdica	AS	D. Técnica	Dias 4 a 14	20	10€
4/12 Dia da Bolacha	ET UT	Frutos secos, manteiga, farinha, ovos, leite, açúcar		Confecionar bolachas natalícias de manteiga e frutos secos	Prática Gastronómica	AS	D. Técnica	No dia	20	25€
13/12 Dia de Santa Luzia	ET UT	Doce de abóbora, leite, farinha, manteiga, açúcar		Preparar o doce típico deste dia, "Pitos de Santa Luzia", com doce de abóbora e massa folhada, degustando depois com um cálice de Vinho do Porto	Prática Gastronómica	AS	D. Técnica	No dia	20	25€
21/12 Festa de Natal	ET UT	Papel de embrulho, laços		Organizar o almoço natalício; Planear a chegada do pai natal com a entrega de presentes aos utentes	Convívio Natalício Entrega de Presentes	AS	D. Técnica	No dia	40	100€
21/12 Dia das Palavras Cruzadas	ET UT	Almanaques		Participar em minitorneios de palavras cruzadas	Alfabetização; Prática Lúdica/Cultural	AS	D. Técnica	Dia 22	20	-
31/12 Estrela Guia 2023	ET UT	Cartolinas, marcadores, purpurinas		Elaborar uma estrela mágica com desejos de Bom Ano para 2023	Alfabetização; Prática Lúdica	AS	D. Técnica	No dia	20	15€

Abreviaturas: AS (Animadora Sociocultural), ET (Equipa Técnica), UT (Utentes)

A Directora Técnica: Sandra Sousa 02/11/2022

A Animadora: Vera Pereira 28/11/2022



Plano de Atividades Socioculturais 2023

Atividades a Definir

Atividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado
	Internos	Materiais	Ext. Parcerias				Supervisão da execução			
							Quem	Quando		

Abreviaturas: AS (Animadora Sociocultural), ET (Equipa Técnica), UT (Utentes)

A Directora Técnica: Sandra Santos 28/11/2022

A Animadora: Vera Moreira 28/11/2022

Plano de Atividades Socioculturais 2023

A Direção da Instituição

Helena Maria Mendes e Silva
Elvira Almeida Soares e Barbara Sousa
Maria Luiza Ferreira S. Silva
Patricia Sousa e Silva
Maria Nereida

A Diretora Técnica

Suzana Santos

A Animadora Sociocultural

Vera Moreira