

ASSOCIAÇÃO CENTRO DE DIA S. PEDRO DE CELEIRÓS



# PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS



Celeirós do Douro, 2026

---

## Plano de Atividades Socioculturais 2026

### Objetivos Gerais

Tipo de Atividades	Objetivos	Recursos <sup>1</sup>		Principais resultados	
		Internos	Externos	Monitorização	Avaliação
<p>✓ Promover dinâmicas lúdicas e recreativas que contribuam para o convívio e confraternização entre os utentes e a equipa técnica da instituição;</p> <p>✓ Dinamizar o dia-a-dia com atividades, passatempos e jogos que contribuam para o bem-estar e qualidade de vida dos utentes.</p>	<p>✓ Promover o acesso a dinâmicas e atividades culturais essenciais ao enriquecimento pessoal e cultural dos utentes;</p> <p>✓ Desenvolver atividades de carácter religioso e espiritual;</p> <p>✓ Enquadrar os utentes nas dinâmicas culturais proporcionadas pela comunidade envolvente à instituição.</p>	<p>A Animadora Sociocultural, sob orientação da Diretora Técnica, é responsável pelas seguintes funções:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elaborar o plano anual de atividades;</li> <li>2. Criar parcerias-chave que zelem pelo bom cumprimento do plano;</li> <li>3. Fornecer os recursos e meios para a realização das atividades segundo o cronograma definido;</li> <li>4. Analisar a agenda cultural da Câmara Municipal de Sabrosa e Junta de Freguesia de Celeiros do Douro.</li> <li>5. Analisar e apoiar as atividades propostas/realizadas por outras entidades/organizações.</li> </ol>	<p>Criar parcerias com as entidades responsáveis pela dinamização cultural, entre as quais:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CM de Sabrosa;</li> <li>• CLDS 5G</li> <li>• JF de Celeiros;</li> <li>• BV de Provesende;</li> <li>• GNR de Sabrosa;</li> <li>• Farmácia de Sabrosa;</li> <li>• CS de Sabrosa;</li> <li>• Padaria de Celeiros;</li> <li>• Quintas do Douro;</li> <li>• Juntas de freguesia do Concelho;</li> <li>• Outras IPSS;</li> <li>• Empresas diversas.</li> </ul>	<p>Trimestral através do grau de execução:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Registo de presenças dos utentes;</li> <li>2. Grau de satisfação dos utentes;</li> <li>3. Registo fotográfico.</li> </ol>	<p>O PAS é avaliado trimestralmente pela Diretora Técnica.</p>
<p>✓ 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.</p>	<p>✓ Promover a aquisição de novos conhecimentos e experiências intelectuais, valorizando a formação ao longo da vida;</p> <p>✓ Estimular as funções cognitivas, sócio-afetivas, valores, atitudes e práticas.</p>				
<p>✓ Promover dinâmicas de interação social entre os utentes do Centro de Dia e os utentes de Serviço de Apoio Domiciliário;</p> <p>✓ Promover atividades diversas entre instituições do concelho para maior interação social;</p>					
<p>✓ Promover um envelhecimento ativo, gerando dinâmicas que preservem os gostos, hábitos e interesses dos utentes;</p> <p>✓ Preservar a autonomia e assegurar a qualidade de vida dos utentes.</p>					

<sup>1</sup> Identificar o tipo de recursos a mobilizar.

A Directora Técnica: Sandra Santos

24/11/2025

A Animadora: Vera Torreira

24/11/25



## Plano de Atividades Socioculturais 2026

### Objetivos Específicos



Tipo de Atividades	Objetivos	Indicador(es)	Calendarização													
			J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		
<b>Lúdicas e Recreativas</b>	✓ Participar em jogos de mesa tradicionais: cartas, damas, dominó, jogo do peixe, jogo dos pares, bingos (de sons, de números, de mímica, de mimica, de alimentos e de animais);	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grau de satisfação;</li> <li>• Grau de execução;</li> <li>• Grau de motivação;</li> <li>• Registo das presenças;</li> <li>• Registo fotográfico das atividades;</li> <li>• Publicação das variadas atividades na página da instituição.</li> </ul>														
	✓ Organizar ateliés de expressão plástica: pinturas, desenhos, costura, reciclagem, trabalhos alusivos a temáticas sazonais e festivas, etc.;		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	✓ Participar em sessões de musicoterapia: ouvir músicas antigas, cantar, etc.;															
	✓ Participar em espaços culinários: confeção de doces e salgados.															
<b>Culturais</b>	✓ Participar em exposições: fotografia, expressão plástica, modelagem, pintura, etc.;															
	✓ Participar em atividades culturais locais ou promovidas por outras entidades;															
	✓ Participar em sessões de cinema e teatro;		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	✓ Participação em feiras com a venda de trabalhos manuais e outros produtos regionais.															
<b>Desportivas</b>	✓ 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>bowling</i> , arcos, pesca, burro tradicional, basquetebol, jogo dos copos, etc.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
<b>Intelectual / Formativo</b>	✓ Realizar sessões de leitura: contador de histórias, contos, fábulas, etc.;															
	✓ Ver documentários e participar em ações de sensibilização de temas direcionados à 3ª idade;															
	✓ Trabalhar a área cognitiva através de exercícios de alfabetização (saberia popular, jogo de sombras, jogos de palavras, jogos de imagens e celebridades, sequências de cores, números, jogos de matemática, horas, entre outros);		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	✓ Construir <i>puzzles</i> educativos e outros quebra-cabeças.															
<b>Sociais / Outras</b>	✓ Participar em atividades religiosas, nomeadamente, assistir a missas, festas, rezar o terço, assistir a procissões e cortejos das forças de intervenção (GNR/Bombeiros)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		

A Directora Técnica: Sandra Santos 24/11/2025

A Animadora: Verat Pereira 24/11/25

## Plano de Atividades Socioculturais 2026

### Serviços Diários ou ao Longo do Ano



Atividades	Objetivos
Aniversários	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ São celebrados os aniversários dos utentes de Centro de Dia que assim o pretendam, com música de parabéns, corte de bolo, lanche convívio, entrega de postal e registo na página da internet. Os utentes da resposta de Serviço de Apoio Domiciliário são celebrados de igual maneira, caso não queiram é entregue o postal de aniversário.</li> </ul>
Higiene Pessoal e Cuidados de Imagem	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 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.</li> </ul>
Alimentação	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Diariamente, é garantido aos utentes de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário a cobertura das seguintes refeições: pequeno-almoço, almoço, lanche e sopa para o jantar, sendo possível ainda a alimentação apoiada;</li> <li>✓ Semanalmente, é assegurada a confeção de pratos de acordo com os hábitos, gostos e dietas específicas dos utentes;</li> <li>✓ Os utentes e/ou familiares têm acesso diário à ementa que se encontra afixada em vários pontos da instituição.</li> </ul>
Toma de Medicação e Cuidados de Saúde	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ É assegurada diariamente a assistência medicamentosa aos utentes devidamente prescrita pelos médicos de família e/ou de especialidade; como ao laboratório de análises e exames de complemento de rotina e/ou especialidade sempre que a família não consiga assegurar, assim</li> <li>✓ Os utentes têm acompanhamento médico, sempre que necessário, bem como aos demais cuidados de enfermagem necessários, em casos de doença aguda;</li> <li>✓ É assegurada a articulação com outras entidades de saúde sempre que necessário para todos os utentes.</li> </ul>
Outras	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Os jogos de cartas e dominós estão sempre presentes no dia-a-dia dos utentes, assim como a televisão, livros, jornais, panfletos, bingos, entre outros;</li> <li>✓ Na medida das suas vontades e possibilidades, os utentes poderão participar na vida da Instituição, nomeadamente, na confeção, preparação e higienização de produtos alimentares;</li> <li>✓ Os utentes poderão participar em várias atividades promovidas por outras entidades e parceiros.</li> </ul>

**Observações:** Este plano é comum às respostas sociais de Centro de Dia (CD) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

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

A Directora Técnica: Sandra Santos 24/11/2025

A Animadora: Vera Morais 24/11/25

# Plano de Atividades Socioculturais 2026



## Atividades Semanais

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08:30h - 10:00h	Pequeno-Almoço	Pequeno-Almoço	Pequeno-Almoço	Pequeno-Almoço	Pequeno-Almoço
10:30h - 11:15h	Monitorização Sinais Vitais 	Estimulação Cognitiva 	Alfabetização e Sabedoria Popular 	Bingos diversos 	Monitorização Sinais Vitais 
11:15h - 12:30h	Atividades Diversas CLDS 5G 	Atividades de raciocínio (puzzles/jogos diversos) 	Jogos de Mesa 	Atividades Diversas CLDS 5G 	Jogos de Mesa 
12:30h - 13:30h	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14:00h - 15:30h	Alfabetização e Sabedoria Popular 	Trabalhos Manuais 	Estimulação cognitiva (Jogos diversos) 	Estimulação cognitiva (Jogos diversos) 	Psicomotricidade 
15:35h - 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 Santos 24/11/2025

A Animadora: Vera Moreira 24/11/25

## Plano de Atividades Socioculturais 2026

### Atividades Definidas: JANEIRO



Atividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado
	Humanos	Materiais	Ext. Parcerias				Supervisão da execução			
							Quem	Quando		
4/1 Dia Mundial do Braille	ET UT	Alimentos		Provar alimentos às cegas	Degustação; Pensamento Lógico	AS	D. Técnica	Dia 5	20	-
6/1 Dia de Reis	ET UT	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 folhados com salame picante	Prática Gastronómica	AS	D. Técnica	No dia	20	30€ (Aprox.)
18/1 Dia Internacional do Riso	ET UT	Leitor de DVD, projetor		Visualizar o filme "Sete pecados rurais"	Prática Audiovisual	AS	D. Técnica	Dia 19	20	-
23/1 Dia da Escrita à Mão	ET UT	Marcadores, papel		Estimular a escrita à mão, escrevendo passagens de livros de Fernando Pessoa	Prática Literária / Cultural	AS	D. Técnica	No dia	20	-
27/1 Dia Internacional do Vinho do Porto	ET UT	Transporte	JFC	Visitar as Caves do Vinho do Porto	Prática Cultural	AS	D. Técnica	No dia	20	30€ (Aprox.)
29/1 Dia Mundial do Puzzle	ET UT	Puzzles		Montar puzzles e quebra-cabeças	Coordenação Motora	AS	D. Técnica	No dia	20	-

Abreviaturas: AS (Animadora Sociocultural), JFC (Junta de Freguesia de Celeiros), ET (Equipa Técnica), UT (Utentes)

A Directora Técnica: Sandra Santos 24/11/2025

A Animadora: Verap Moreira 24/11/25

## Plano de Atividades Socioculturais 2026

### Atividades Definidas: FEVEREIRO



Atividades	Recursos		Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado
	Internos					Supervisão da execução			
	Humanos	Materiais				Ext. Parcerias	Quando		
5/2 Dia Mundial da Nutella	ET UT	Ingredientes culinários		Preparar Crepes com chocolate e morangos	AS	D. Técnica	No dia	20	30€ (Aprox.)
10/2 Dia Mundial das Leguminosas	ET UT	Feijões e grãos secos Materiais escolares		Elaborar colagens de leguminosas secas em cartão	AS	D. Técnica	No dia	20	15€ (Aprox.)
13/2 Dia Mundial da Rádio	ET UT	Projektor, colunas de som, Computador		Visualizar vídeos do podcast "Sentido da vida" da Rádio comercial	AS	D. Técnica	No dia tarde	20	-
14/2 Dia de S. Valentim	ET UT	Materiais reciclados, fotografias		Criar molduras em forma de corações, aplicar fotos antigas dos utentes e expor no salão;	AS	D. Técnica	Dias 11, 12	20	30€ (Aprox.)
17/2 Carnaval	ET UT	Transporte	JFC	Assistir ao desfile de Carnaval pelas ruas de Sabrosa	AS	D. Técnica	Dia 13 manhã	20	-
19/2 Dia Mundial do Gato	ET UT	Telas, pincéis, tintas		Pintar telas com silhuetas de gatos	AS	D. Técnica	No dia	20	40€
20/2 Dia Mundial da Justiça Social	ET UT	Recicláveis		Representar / imitar casos do programa da TVI - Sentença	AS	D. Técnica	No dia	20	-

Abreviaturas: AS (Animadora Sociocultural), ET (Equipa Técnica), UT (Utentes), JFC (Junta de Freguesia de Celeirós)

A Directora Técnica: Sandra Santos 26/11/2025  
 A Animadora: Vera Taveira 24/11/25

## Plano de Atividades Socioculturais 2026

### Atividades Definidas: MARÇO



Atividades	Recursos		Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado
	Humanos	Materiais				Supervisão da execução			
						Quem	Quando		
14/3 Dia Internacional da Matemática	ET UT	Fichas de matemática	Trabalhar a memória com números; Raciocínio lógico e rápido.	Alfabetização; Sabedoria Popular	AS	D. Técnica	Dias 12 13	20	10€ (Aprox.)
19/3 Dia do Pai	ET UT	Feltro, fitas, cartão de cores, missangas, purpurinas	Construir um porta-retrato de cabeceira	Trabalhos manuais	AS	D. Técnica	Dias 18 19	20	35€ (Aprox.)
20/3 Dia Internacional da Felicidade	ET UT	Projeto	Visualizar passagens da série "Camilo e Filho"	Prática Recreativa	AS	D. Técnica	No dia	20	-
21/3 Dia Mundial da Árvore	ET UT	Plantas, ferramentas agrícolas	Plantar árvores no jardim	Prática Ambiental	AS	D. Técnica	Dias 24	20	30€ (Aprox.)
27/3 Dia Mundial do Teatro	ET UT	Transporte	Assistir a uma comédia musical organizada pela Companhia de teatro Farrapo D'arte	Prática Teatral	AS	D. Técnica	No dia	20	-

Abreviaturas: AS (Animadora Sociocultural), ET (Equipa Técnica), UT (Utentes), CMS (Câmara Municipal de Sabrosa), IPSS (Instituições Particulares de Solidariedade Social).

A Directora Técnica: Sandra Santos 24/11/2025

A Animadora: Vera Toning 24/11/25

## Plano de Atividades Socioculturais 2026

### Atividades Definidas: ABRIL



Atividades	Recursos		Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado
	Internos					Supervisão da execução			
	Humanos	Ext. Parceiras				Quem	Quando		
5/4 Páscoa	ET UT	Rolhas de cortiça, argolas, ovos de esferovite, e vernizes	Decorar a Instituição; Assistir às celebrações religiosas; Elaborar porta-chaves de ovos d'ouro	Trabalhos Manuais Prática religiosa	AS	D. Técnica	De 30/03 a 2/04	40 (Aprox.)	50€ (Aprox.)
6/4 Dia Mundial da Atividade Física	ET UT	Recicláveis	Aula de educação física adaptada à 3ª idade	Prática Desportiva	AS	D. Técnica	No dia	20	-
7/4 Dia Mundial da Saúde	ET UT	Kit de saúde	Sensibilizar para doenças do quotidiano; Avaliar sinais vitais, frequência cardíaca e controlo do peso	Área da Saúde; Rastreio	AS	D. Técnica	No dia	20	-
14/4 Dia Internacional do Café	ET UT	Ingredientes culinários	Preparar biscoitos de café Preparar um bolo para o lanche convívio	Prática Gastronómica	AS	D. Técnica	No dia	20	30€ (Aprox.)
23/4 Dia Mundial do Livro	ET UT	Livros	Promover a leitura e criar debate sobre a importância do saber ler; Ler excertos de alguns livros de autores da região	Prática Literária / Cultural	AS	D. Técnica	No dia	20	-

Abreviaturas: AS (Animadora Sociocultural), ET (Equipa Técnica), UT (Utentes), CLDS 5G (Contratos Locais de Desenvolvimento Social)

A Directora Técnica: Sandra Santos 24/11/2025

A Animadora: Vera Pereira 24/11/25

## Plano de Atividades Socioculturais 2026

### Atividades Definidas: MAIO



Atividades	Recursos		Tarefas	Resultados	Responsáveis		Custo estimado		
	Humanos	Materiais			Supervisão da execução			UT abrangidos	
					Ext. Parceiras	Quem			Quando
2/5 Dia Mundial do Atum	ET UT	Ingredientes culinários	Confecionar rissóis de atum	Prática Culinária	AS	D. Técnica	Dia 6	20	30€
3/5 Dia da Mãe	ET UT	Tecidos, linhas, cordel	Criar um saco de pano do pão.	Costura; Expressão Plástica;	AS	D. Técnica	De 27 a 30/4	30	70€ (Aprox.)
15/5 Dia Internacional da Família	ET UT	Transporte, lanche	Comemorações do Dia Internacional da Família organizadas pela Câmara Municipal de Sabrosa: Missa Campal, almoço e lanche convívio e animação musical	Prática Religiosa; Convívio Social	AS	D. Técnica	No dia	30	-
17/5 Dia Mundial da Pastelaria	ET UT	Ingredientes culinários	Preparar tartes de nata e folhados de cereja	Prática Gastronómica	AS	D. Técnica	Dia 19	20	35€ (Aprox.)
20/5   21/5 Dia Mundial das Abelhas Dia Internacional do Chá	ET UT	Potes de mel, chás variados	Discutir os benefícios do mel e chás; Prova de sabores	Prática Cultural e Lúdica	AS	D. Técnica	Dia 20	20	30€

Abreviaturas: AS (Animadora Sociocultural), CMS (Câmara Municipal de Sabrosa), IPSS (Instituições Particulares de Solidariedade Social), ET (Equipa Técnica), UT (Utentes)

A Directora Técnica: Sandra Santos 24/11/2025 A Animadora: VERA TORRES 24/11/25



## Plano de Atividades Socioculturais 2026

### Atividades Definidas: JUNHO

Atividades	Recursos		Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado
	Internos					Supervisão da execução			
	Humanos	Ext. Parceiras				Quem	Quando		
3/6 Dia Mundial da Bicicleta	ET UT		Construir bicicletas em cartão; Exposição de trabalhos	Prática Cultural e Lúdica	AS	D. Técnica	No dia	20	50€ (Aprox.)
10/6 Dia do Chá Gelado	ET UT		Preparar diferentes tipos de chás frios e abordar os seus benefícios; Degustar e socializar	Prática Cultural / Gastronómica	AS	D. Técnica	Dia 11	20	20€ (Aprox.)
15/6 Dia da Conscientização da Violência Contra a Pessoa Idosa	ET UT		Sensibilizar utentes para os vários tipos de violência que a pessoa idosa está sujeita; Alertar os idosos para a forma como devem atuar em caso de necessidade	Ação de Sensibilização	AS	D. Técnica	No dia	20	-
18/6 Dia Internacional do Piquenique	ET UT		Preparar mini sandes e confeccionar doces. Elaborar cestas de trapilhos miniatura	Prática Gastronómica; Trabalhos manuais	AS	D. Técnica	No dia	20	30€ (Aprox.)
23/6 Santos Populares	ET UT		Arraial dos Santos Populares na instituição; Dinamizar jogos populares e tradicionais; Almoço típico Baile	Prática Social, Musical, Gastronómica	AS	D. Técnica	No dia	20	20€ (Aprox.)

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

A Directora Técnica: Sandra Santos 24/11/2025

A Animadora: Vera Torring 24/11/25

## Plano de Atividades Socioculturais 2026

### Atividades Definidas: JULHO

Atividades	Recursos		Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado
	Internos					Quem	Quando		
	Humanos	Ext. Parcerias							
5/7 Dia do Biquíni	ET UT		Material	Expressão Plástica	AS	D. Técnica	Dias 6 e 7	20	30€ (Aprox.)
7/7 Dia Mundial do Chocolate	ET UT		Ingredientes culinários	Prática Gastronómica	AS	D. Técnica	No dia	20	30€ (Aprox.)
10/7 Dia Mundial da Pizza	ET UT		Blocos de plasticina	Psicomotricidade	AS	D. Técnica	No dia	20	30€ (Aprox.)
23/7 Dia do Alfaiate e da Modista	ET UT		Roupas velhas, maquilhagem, cenário	Prática Teatral	AS	D. Técnica	No dia	20	15€ (Aprox.)
26/7 Dia dos Avós	ET UT		Transporte, jogos de mesa, piquenique	Prática Cultural / Lúdica	AS	D. Técnica	No dia	35	100€ (Aprox.)

**Abreviaturas:** AS (Animadora Sociocultural), CMS (Câmara Municipal de Sabrosa), IPSS (Instituições Particulares de Solidariedade Social), ET (Equipa Técnica), UT (Utentes)

A Directora Técnica: Sandra Saubert 24/11/2025

A Animadora: Vele Pereira 24/11/25



## Plano de Atividades Socioculturais 2026

### Atividades Definidas: AGOSTO



Atividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		Custo estimado	
	Humanos	Materiais	Ext. Parcerias				Supervisão da execução			
							Quem	Quando		
9/8 Dia de Nossa Sr.ª da Saúde	ET UT	Transporte, lanche	JFC	Visitar a feira e a igreja da N.ª Sr.ª da Saúde; Ver os andores da procissão; Recolher água da fonte do santuário	Prática Religiosa	AS	D. Técnica	Dia 7 (manhã)	20	-
11/8 Dia de Brincar na Areia	ET UT	Areia, conchas, búzios, pedras, cola, frascos		Construção de Terrários com Areia e plantas	Prática Lúdica	AS	D. Técnica	No dia	20	-
19/8 Dia Mundial da Fotografia	ET UT	Projetor, computador		Projetar uma sessão de fotos das atividades de animação desenvolvidas pelos utentes ao longo do ano	Prática Lúdica	AS	D. Técnica	No dia	20	-
24/8 Dia do Artista	ET UT	Roupas, maquilhagem, acessórios de moda		Organizar desfile de moda em que os utentes devem representar uma profissão diferente; Valorizar a diversidade	Desfile de Moda	AS	D. Técnica	Dias 21 e 22	20	25€ (Aprox.)
26/8 Dia Mundial do Cão	ET UT	Gesso, tintas, moldes, pincéis		Modelar barro/argila em forma de cães; Ver documentário sobre a raça canina	Expressão Plástica; Exposição	AS	D. Técnica	No dia	20	50€ (Aprox.)

**Abreviaturas:** AS (Animadora Sociocultural), JFC (Junta de freguesia de Celeiros, ET (Equipa Técnica), UT (Utentes)

A Directora Técnica: Sandra Santos 26/11/2025

A Animadora: Vera Pereira 24/11/25

## Plano de Atividades Socioculturais 2026



### Atividades Definidas: SETEMBRO

Atividades	Recursos		Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado	
	Humanos	Materiais				Ext. Parcerias	Supervisão da execução			
							Quem			Quando
5/9 Dia Internacional da Caridade	ET UT	Materiais diversos	CLDS 5G	Recolher bens essenciais, brinquedos ou roupas e entregar a pessoas referenciadas	AS	D. Técnica	Dia 7	40	-	
15/9 Vindimas	ET UT	Tesoura e balde		Visitar uma Quinta nas redondezas e participar na vindima (Quinta do Milho)	AS	D. Técnica	No dia	25	-	
21/9 Dia Internacional do Minigolfe	ET UT	Marcadores, cones, bengalas, bolas		Criar uma pista de golfe no pátio com materiais recicláveis e praticar a modalidade	AS	D. Técnica	No dia	20	-	
22/9 a 30/9 Vindimas	ET UT	Materiais diversos	0	Semana dedicada às vindimas através da decoração da instituição, visita às várias quintas de Celeirós, visita aos lagares	AS	D. Técnica	De 23 a 30	30	-	

Abreviaturas: AS (Animadora Sociocultural), ET (Equipa Técnica), UT (Utentes) CLDS 5G (Contratos Locais de Desenvolvimento Social), Q.D. (Quintas do Douro)

A Directora Técnica: Sandra Saub 24/11/2025

A Animadora: Vera Torreira 24/11/25

## Plano de Atividades Socioculturais 2026



### Atividades Definidas: OUTUBRO

Atividades	Recursos		Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado
	Internos	Ext.				Supervisão da execução			
	Humanos	Parcerias				Quem	Quando		
1/10 Dia Internacional do Idoso	ET UT	CMS/IPSS	Transporte	Visitar os pontos turísticos em Guimarães; Almoço convívio; Provar os doces regionais	AS	D. Técnica	No dia	40	100€ (Aprox.)
7/10 Dia Mundial do Sorriso	ET UT		Cartolinas, marcadores, fotografias	Criar uma exposição com fotografias dos sorrisos dos utentes; Criar um mural com as respetivas fotografias. Valorizar a importância do sorriso no dia-a-dia	AS	D. Técnica	No dia	20	20€ (Aprox.)
16/10 a 21/10 Dia Mundial da Alimentação Dia Internacional da Maçã	ET UT		Ingredientes culinários Materiais reciclados	Visualizar um documentário sobre alimentação saudável e os benefícios para a saúde; Criar um debate sobre a alimentação saudável; Preparar algumas receitas de lanches saudáveis					
31/10 Dia das Bruxas	ET UT		Materiais diversos	Criar chapéus e acessórios alusivos ao dia para decorar a instituição	AS	D. Técnica	De 16 a 21	40	50€ (Aprox.)
				Prática Lúdica; Desfile	AS	D. Técnica	De 27 a 30	20	20€ (Aprox.)

Abreviaturas: AS (Animadora Sociocultural), CMS (Câmara Municipal de Sabrosa), IPSS (Instituições Particulares de Solidariedade Social), ET (Equipa Técnica), UT (Utentes)

A Directora Técnica: Sandra Santos 24/11/2025

A Animadora: Vera Pereira 24/11/25

# Plano de Atividades Socioculturais 2026

## Atividades Definidas: NOVENBRO



Atividades	Recursos		Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado
	Humanos	Ext. Parcerias				Quem	Quando		
	Internos	Ext. Parcerias							
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	No dia	20	10€ (Aprox.)
10/11 Dia Internacional do Trava-Línguas	ET UT		Criar um portefólio de trava-línguas e cultura popular	Prática Cultural / Lúdica	AS	D. Técnica	No dia	20	-
11/11 Dia de São Martinho	ET UT		Decorar a instituição alusivo ao tema; Magusto na instituição com almoço típico e tarde de música com concertinas	Prática Cultural / Lúdica / Gastronómico	AS	D. Técnica	No dia	20	50€ (Aprox.)
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 12	20	-
17/11 Dia Mundial da Criatividade	ET UT		Criar figuras de cortiça em miniatura para exposição	Expressão Plástica	AS	D. Técnica	No dia	20	30€ (Aprox.)
21/11 Dia Mundial da Televisão	ET UT		Organizar uma representação fictícia do programa televisivo: "Os dois à 10 - TVI"	Expressão Plástica	AS	D. Técnica	No dia	20	-

**Abreviaturas:** AS (Animadora Sociocultural), ET (Equipa Técnica), UT (Utentes), CLSD 5G (Contratos Locais de Desenvolvimentos Social)

A Directora Técnica: Sandra Santos 24/11/2025

A Animadora: Vera Torreira 24/11/25

## Plano de Atividades Socioculturais 2026

### Atividades Definidas: DEZEMBRO

Atividades	Recursos		Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado
	Internos					Supervisão da execução			
	Humanos	Materiais				Quem	Quando		
2/12 a 16/12 Decoração Natalícia	ET UT	Recicláveis	Construir um presépio com recicláveis; Organizar toda a decoração natalícia e enfeitar a instituição	Expressão Plástica; Prática Lúdica	AS	D. Técnica	De 02 a 16	20	50€ (Aprox.)
4/12 Dia da Bolacha	ET UT	Ingredientes culinários	Confecionar bolachas com cobertura de chocolate	Prática Gastronómica	AS	D. Técnica	No dia	40	25€ (Aprox.)
13/12 Dia de Santa Luzia	ET UT	Ingredientes culinários	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	Dia 14	20	25€
18/12 Festa de Natal	ET UT	Papel de embrulho, laços	Organizar o almoço natalício; Entrega das prendas aos utentes de CD e SAD; Sorteio do cabaz de Natal; Lanche natalício acompanhado de animação variada	Convívio Natalício Entrega de Presentes	AS	D. Técnica	No dia	40	100€
21/12 Dia das Palavras Cruzadas	ET UT	Almanaques	Construir um quebra-cabeças em cartão palavras cruzadas	Alfabetização; Prática Lúdica/Cultural	AS	D. Técnica	No dia	20	-
31/12 Desejos de Ano Novo 2026	ET UT	Cartolinas, marcadores, purpurinas	Elaborar uma estrela mágica com os desejos dos utentes para o ano de 2026; Criar um mural com as estrelas mágicas	Alfabetização; Prática Lúdica	AS	D. Técnica	Dias 29, 30, 31	20	15€

Abreviaturas: AS (Animadora Sociocultural), ET (Equipa Técnica), UT (Utentes), CD (Centro de Dia), SAD (Serviço de Apoio Domiciliário)

A Directora Técnica: Sandra Santos 24/11/2025

A Animadora: Vera Pereira 24/11/25





## Plano de Atividades Socioculturais 2026

A Direção da Instituição

Reverendos Pais Monjes e Sábios  
quei a quem Deus abençoou  
para o mundo  
Antônio Luís Henriques  
escriba de Jesus da Silva

A Diretora Técnica

Sandra Santos

A Animadora Sociocultural

Vera Moreira