



# PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS



## Plano de Atividades Socioculturais 2024

### Objetivos Gerais

Tipo de Atividades	Objetivos	Recursos 1		Principais resultados	
		Internos	Externos	Monitorização	Avaliação
<p><b>Lúdicas e Recreativas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover dinâmicas lúdicas e recreativas que contribuam para o convívio e confraternização entre os utentes e a equipa técnica da instituição;</li> <li>✓ Dinamizar o dia-a-dia com atividades, passatempos e jogos que contribuam para o bem-estar e qualidade de vida dos utentes.</li> </ul>	<p><b>Culturais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover o acesso a dinâmicas e atividades culturais essenciais ao enriquecimento pessoal e cultural dos utentes;</li> <li>✓ Desenvolver atividades de carácter religioso e espiritual;</li> <li>✓ Enquadrar os utentes nas dinâmicas culturais proporcionadas pela comunidade envolvente à instituição.</li> </ul>	<p><b>Internos</b></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 Celeirós do Douro.</li> </ol>	<p><b>Externos</b></p> <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>– JF de Celeirós;</li> <li>– BV de Provesende;</li> <li>– GNR de Sabrosa;</li> <li>– Farmácia de Sabrosa;</li> <li>– CS de Sabrosa;</li> <li>– Padaria de Celeirós;</li> <li>– Outras IPSS.</li> </ul>	<p><b>Monitorização</b></p> <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><b>Avaliação</b></p> <p>O PAS é avaliado trimestralmente pela Diretora Técnica.</p>
<p><b>Desportivas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 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.</li> </ul>	<p><b>Intelectuais / Formativas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover a aquisição de novos conhecimentos e experiências intelectuais, valorizando a formação ao longo da vida;</li> <li>✓ Estimular as funções cognitivas, sócio-afetivas, valores, atitudes e práticas.</li> </ul>				
<p><b>Sociais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover dinâmicas de interação social entre os intervenientes do Centro de Dia, nomeadamente utentes de outras respostas e colaboradores;</li> <li>✓ Contribuir para a participação ativa de cada utente nos eventos da sua família e em eventos sociais.</li> </ul>					
<p><b>Outras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover um envelhecimento ativo, gerando dinâmicas que preservem os gostos, hábitos e interesses dos utentes;</li> <li>✓ Preservar a autonomia e assegurar a qualidade de vida dos utentes.</li> </ul>					

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



## Plano de Atividades Socioculturais 2024

### 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, dominó, bingos (de sons, de números, de mímica, 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> </ul>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	✓ 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
	✓ Participar em sessões de musicoterapia: ouvir músicas antigas, cantar, etc.;		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	✓ Comemorar os aniversários dos utentes;		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	✓ Participar em espaços culinários: confeção de bolachas, tartes, compotas, pizzas, etc.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Culturais</b>	✓ Realizar exposições: fotografia, expressão plástica, modelagem, pintura, etc.;		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	✓ Participar em atividades culturais locais ou promovidas pela câmara municipal;		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	✓ Participar em sessões de cinema e teatro.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
<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>boccia</i> , <i>bowling</i> , arcos, pesca, burro tradicional, basquetebol, jogo dos copos, jogo da cadeira, etc.		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.;													
	✓ Visualizar documentários ou filmes da área da saúde (ex.: doenças como Alzheimer, Diabetes);													
	✓ Participar em ações de sensibilização sobre várias temáticas;		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	✓ Trabalhar a área cognitiva através de exercícios de alfabetização, sabedoria popular, jogo de sombras (animais, frutos, legumes e figuras geométricas);		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
<b>Sociais / Outras</b>	✓ Construir <i>puzzles</i> educativos e outros quebra-cabeças.													
	✓ Participar em atividades religiosas: assistir a missas, festas, rezar o terço, etc.;		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	✓ Usufruir de tratamentos pessoais e de beleza.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	



## Plano de Atividades Socioculturais 2024

### Serviços Diários ou ao Longo do Ano

Atividades	Objetivos
Aniversários	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 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.</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 garantida a cobertura das seguintes refeições: pequeno-almoço, almoço, lanche e sopa para o jantar para os utentes em CD;</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 assegurado diariamente a assistência medicamentosa aos utentes devidamente prescrita pelos médicos de família e/ou de especialidade;</li> <li>✓ Os utentes têm acompanhamento médico, sempre que necessário, bem como aos demais cuidados de enfermagem necessários;</li> <li>✓ 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.</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, panfletos, costura, jogos diversos, entre outros;</li> <li>✓ Na medida das suas vontades e possibilidades, os utentes poderão participar na vida da Instituição, nomeadamente, na confeção 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: \_\_\_\_\_

22/11/2023


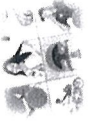




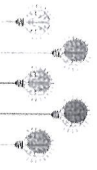



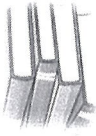

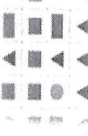


A Animadora: Vera Moreira

22/11/2023



## Plano de Atividades Socioculturais 2024

### Atividades Semanais

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
10:00h 11:15h	 <b>EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA IDOSOS</b>	Estimulação Cognitiva Bingo Sensorial 	Alfabetização e Sabedoria Popular 	Bingo de Números 	Sinais Vitais  Pressão arterial Pulso
11:15h 12:30h	Sinais Vitais  Pressão arterial Pulso	Ateliê de Criatividade  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: \_\_\_\_\_ 22/11/2023

A Animadora: Vera Pereira 22/11/2023



## Plano de Atividades Socioculturais 2024

### Atividades Definidas: JANEIRO

Atividades	Recursos		Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado	
	Humanos	Materiais				Supervisão da execução				
						Ext.	Parcerias			Quem
<b>6/1</b> Dia de Reis	ET UT	Rádio, instrumentos musicais	Cantar as Janeiras	Convívio Social; Prática Lúdica	AS		D. Técnica	Dia 5	20	-
<b>16/1</b> Dia Internacional da Comida Picante	ET UT	Ingredientes culinários	Preparar iguarias condimentadas e provar	Prática Gastronómica	AS		D. Técnica	No dia	20	30€
<b>18/1</b> Dia Internacional do Riso	ET UT	Leitor de DVD, projetor	Visualizar passagens da série de comédia portuguesa: "Camilo, o Presidente" (2009)	Prática Audiovisual	AS		D. Técnica	No dia	20	-
<b>23/1</b> Dia da Escrita à Mão	ET UT	Marcadores, papel	Estimular a escrita à mão, escrevendo passagens de revistas	Prática Literária / Cultural	AS		D. Técnica	No dia	20	-
<b>27/1</b> Dia Internacional do Vinho do Porto	ET UT	Transporte  CMS	Visitar a Quinta do Vallado; Prova de vinhos	Prática Cultural	AS		D. Técnica	Dia 26	20	30€
<b>29/1</b> Dia Mundial do Puzzle	ET UT	Puzzles	Montar puzzles e quebra-cabeças	Coordenação Motora	AS		D. Técnica	No dia	20	-

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

A Directora Técnica: \_\_\_\_\_

22/11/2023

A Animadora: Vera Ferreira

22/11/2023




## Plano de Atividades Socioculturais 2024

### Atividades Definidas: FEVEREIRO

Atividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado
	Humanos	Materiais	Ext. Parcerias				Supervisão da execução	Quando		
5/2 Dia Mundial da Nutella	ET UT	Ingredientes culinários		Preparar crepes com recheio de chocolate	Prática Gastronómica	AS	D. Técnica	No dia	20	30€
10/2 Dia Mundial das Leguminosas	ET UT	Legumes		Separar diferentes leguminosas; Identificar as várias formas, cores e texturas	Prática Cultural	AS	D. Técnica	Dia 9	20	30€
13/2 Dia Mundial da Rádio	ET UT	Projetor, colunas de som		Participar num <i>karaoke</i> de músicas antigas (Discos Perdidos)	Prática Musical / Lúdica	AS	D. Técnica	Dia 16	20	-
13/2 Carnaval	ET UT	Recicláveis		Criar acessórios alusivos à data; Decorar a Instituição; Assistir ao desfile nas ruas de Sabrosa (Data a definir)	Prática Ambiental; Decoração de Espaços	AS	D. Técnica	Dias 1 a 20	20	35€
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	-

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

A Directora Técnica:  \_\_\_\_\_ 22/11/2023 A Animadora: Vera Pereira 22/11/2023 7/19




## Plano de Atividades Socioculturais 2024

### Atividades Definidas: MARÇO

Atividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado
	Internos		Ext. Parcerias				Supervisão da execução	Quando		
	Humanos	Materiais								
<b>8/3</b> Dia Internacional da Mulher	ET UT	Frascos, etiquetas, cartolinas, fitas de cetim, cola		Debater sobre a Igualdade de Género; Elaborar uma lembrança para oferecer (frascos de perfume)	Convívio Social; Entrega de Lembrança	AS	D. Técnica	No dia	30	40€
<b>19/3</b> Dia do Pai	ET UT	Feltro, fitas, argolas, cartolinas, linhas		Reforçar o papel paternal no seio familiar; Elaborar uma lembrança para oferecer (porta-chaves)	Convívio Social; Entrega de Lembrança	AS	D. Técnica	No dia	20	30€
<b>20/3</b> Dia Internacional da Felicidade	ET UT	Balões, máscaras, bastões		Participar em mecanismos que promovam o bem-estar e a felicidade	Terapia do Riso	AS	D. Técnica	No dia	20	-
<b>21/3</b> Dia Mundial da Árvore	ET UT	Plantas, ferramentas agrícolas, paletes, vasos		Consciencializar para a importância dos recursos naturais; Disponibilizar árvores para plantar	Prática Ambiental; Jardinagem	AS	D. Técnica	No dia	20	30€
<b>27/3</b> Dia Mundial do Teatro	ET UT	Computador, projetor		Visualizar uma peça de teatro no projetor: "Feliz Aniversário" (2023) de João Baião	Prática Audiovisual	AS	D. Técnica	No dia	20	-
<b>31/3</b> Páscoa	ET UT	Recicláveis		Decorar a Instituição; Assistir às celebrações religiosas; Elaborar lembranças	Convívio Social; Entrega de Lembrança	AS	D. Técnica	Dias 11 a 26	35	50€

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

A Directora Técnica: 

22/11/2023

A Animadora: Vera Moreira

22/11/2023






## Plano de Atividades Socioculturais 2024

### Atividades Definidas: ABRIL

Atividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		Custo estimado
	Humanos	Materiais	Ext. Parcerias				Supervisão da execução		
							Quem	Quando	
<b>6/4</b> Dia Mundial da Atividade Física	ET UT	Recicláveis		Praticar exercício no Parque BB King	Prática Desportiva	AS	D. Técnica	Dia 5	20 15€
<b>7/4</b> Dia Mundial da Saúde	ET UT	Kit de saúde	Farmácia	Sensibilizar para doenças do quotidiano; Avallar sinais vitais, frequência cardíaca e controlo do peso	Área da Saúde; Rastreio	AS	D. Técnica	Dia 8	20 -
<b>14/4</b> Dia Internacional do Café	ET UT	Ingredientes culinários		Preparar bolo de café e nozes; Criar um livro de receitas a partir de revistas	Prática Gastronómica	AS	D. Técnica	Dia 16	20 25€
<b>23/4</b> Dia Mundial do Livro	ET UT	Livros		Reconhecer a importância dos livros e incentivar hábitos de leitura; Ler excertos de alguns livros	Prática Literária / Cultural	AS	D. Técnica	No dia	20 -
<b>29/4</b> Dia Mundial da Dança	ET UT	Rádio, papel crepe, tesoura, agrafador		Criar camisolas com tiras coloridas de papel crepe e ensaiar uma música com coreografia	Prática Lúdica / Cultural	AS	D. Técnica	Dias 29 e 30	20 20€

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

A Directora Técnica:  \_\_\_\_\_ 22/11/2023

A Animadora: Vera Ferreira 22/11/2023




## Plano de Atividades Socioculturais 2024

### Atividades Definidas: MAIO

Atividades	Recursos		Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado
	Internos	Ext.				Supervisão da execução	Quando		
	Humanos	Parcerias							
4/5 Dia Internacional do Bombeiro	ET UT	Computador, projetor	BVP	Informar e aconselhar os utentes para os perigos domésticos (como agir/reactir) e prepará-los para situações de emergência	AS	D. Técnica	No dia	20	20€
5/5 Dia da Mãe	ET UT	Frascos, purpurinas, tintas, pincéis		Pintar frascos de cheiro com purpurinas	AS	D. Técnica	Dias 2 e 3	32	50€
15/5 Dia Internacional da Família	ET UT	Transporte, lanche	CMS	Realizar um piquenique com missa e cantares populares no santuário de N.ª Sr.ª da Saúde	AS	D. Técnica	No dia	20	-
17/5 Dia Mundial da Hipertensão	ET UT	Computador, projetor	CS	Sensibilizar para a Hipertensão, detetar sinais e sintomas e aconselhar à mudança de hábitos	Enf AS	D. Técnica	No dia (manhã)	20	-
Dia Mundial da Pastelaria		Ingredientes culinários		Preparar folhados de maçã	AS		(tarde)	20	35€
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; Degustação dos produtos	AS	D. Técnica	Dia 21	20	30€

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

A Directora Técnica:  \_\_\_\_\_ 22/11/2023 A Animadora: Vera Vespereira 22/11/2023 10/19




## Plano de Atividades Socioculturais 2024

### Atividades Definidas: JUNHO

Atividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado
	Internos		Ext.				Supervisão da execução	Quando		
	Humanos	Materiais	Parcerias							
<b>5/6</b> Dia Mundial do Ambiente	ET UT	Vasos, plantas		Plantar manjericos; Apanhar e provar cerejas	Prática Ambiental	AS	D. Técnica	No dia	20	30€
<b>10/6</b> Dia do Chá Gelado	ET UT	Chás de cidreira, limão, lúcia-lima, hortelã		Preparar diferentes tipos de chás frios e abordar os seus benefícios; Degustar e socializar	Prática Cultural / Gastronómica	AS	D. Técnica	Dia 12	20	15€
<b>15/6</b> 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	Dia 14	20	-
<b>18/6</b> Dia Internacional do Piquenique	ET UT	Massa folhada, frutas		Fazer piquenique com frutas da época (cerejas e morangos); Preparar tartes de cereja e doce de morango	Prática Gastronómica	AS	D. Técnica	No dia	20	25€
<b>21/6</b> Santos Populares	ET UT	Jogos		Jogar jogos populares e jogos de mesa; Almoço típico	Prática Lúdica	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:  \_\_\_\_\_ 22 / 11 / 2023 A Animadora: Vera Ferreira 22 / 11 / 2023 11/19



## Plano de Atividades Socioculturais 2024

### Atividades Definidas: JULHO

Atividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Responsáveis		Custo estimado		
	Humanos	Materiais	Ext. Parcerias			Supervisão da execução				
						Quem	Quando			
<b>5/7</b> 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	30€
<b>7/7</b> Dia Mundial do Chocolate	ET UT	Ingredientes culinários		Confecionar e provar o tradicional chocolate quente, típico da aldeia de Celeirós	Prática Gastronómica	AS	D. Técnica	Dia 8	20	32€
<b>10/7</b> Dia Mundial da Pizza	ET UT	Mini pizzas		Cozinhar mini pizzas; Degustar o resultado	Prática Gastronómica	AS	D. Técnica	No dia	20	35€
<b>23/7</b> Dia do Alfaiate e da Modista	ET UT	Roupas velhas, maquilhagem, cenário		Apresentar a peça: "A Modista Chegou à Aldeia", autoria dos utentes e da AS; Construir o cenário	Prática Teatral	AS	D. Técnica	No dia	20	15€
<b>26/7</b> Dia dos Avós	ET UT	Transporte, jogos de mesa, piquenique	CMS	Visitar a Ria de Aveiro, as salinas, passeio nos Moliceiros, Navio-Museu Santo André; Piquenique ao ar livre	Prática Cultural / Lúdica	AS	D. Técnica	No dia	35	70€

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

A Directora Técnica: \_\_\_\_\_

22/11/2023

A Animadora: \_\_\_\_\_

22/11/2023

12/19



## Plano de Atividades Socioculturais 2024

### Atividades Definidas: AGOSTO

Atividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado
	Humanos	Materiais	Ext. Parceiras				Supervisão da execução	Quando		
<b>8/8</b> Dia Mundial do Gato	ET UT	Telas, tintas, pincéis		Desenhar e pintar silhuetas de gatos; Socializar e obter reações	Expressão Plástica	AS	D. Técnica	No dia	20	30€
<b>9/8</b> Dia de Nossa Sr.ª da Saúde	ET UT	Transporte, lanche	CMS	Visitar a feira e a igreja da N.ª Sr.ª da Saúde; Assistir à missa e ver os andores da procissão; Recolher água da fonte do santuário	Prática Religiosa	AS	D. Técnica	No dia (manhã)	20	-
<b>19/8</b> Dia Mundial da Fotografia	ET UT	Peças de vestuário, chapéus		Organizar uma sessão fotográfica; Expor fotografias nas paredes do Centro	Prática Cultural; Exposição	AS	D. Técnica	No dia	20	50€
<b>24/8</b> 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	Dia 23	20	25€
<b>26/8</b> 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	No dia	20	40€

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

A Directora Técnica: \_\_\_\_\_

22/11/2023

A Animadora: Vera Pereira

22/11/2023

13/19



## Plano de Atividades Socioculturais 2024

### Atividades Definidas: SETEMBRO

Atividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado
	Internos		Ext. Parcerias				Quem	Quando		
	Humanos	Materiais								
5/9 Dia Internacional da Caridade	ET UT	Bens		Recolher bens essenciais, brinquedos ou roupas e entregar aos mais necessitados	Prática Solidária	AS	D. Técnica	No dia	20	25€
21/9 Dia Mundial da Doença de Alzheimer	ET UT	Projetor, computador		Realizar uma ação de sensibilização alertando para a doença de Alzheimer que afeta principalmente as funções intelectuais	Área da Saúde	AS	D. Técnica	Dia 20	20	-
Dia Internacional do Minigolfe		Marcadores, cones, bengalas, bolas		Criar uma pista de golfe no pátio com materiais recicláveis e praticar a modalidade	Prática Desportiva			Dia 23	20	30€
23/9 Dia Mundial das Línguas Gestuais	ET UT	-		Aprender gestos do dia-a-dia, expressar sentimentos, entre outros	Prática Cultural	AS	D. Técnica	Dia 24	20	-
26/9 Dia Europeu das Línguas	ET UT	Dicionários		Apresentar aulas básicas de línguas europeias: espanhol, francês e inglês	Prática Cultural	AS	D. Técnica	No dia	20	15€

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

A Directora Técnica: \_\_\_\_\_

22/11/2023

A Animadora: Vera Pereira

22/11/2023

14/19



## Plano de Atividades Socioculturais 2024

### Atividades Definidas: OUTUBRO

Atividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado
	Internos		Ext.				Quem	Quando		
	Humanos	Materiais	Parcerias							
<b>1/10</b> Dia Internacional do Idoso	ET UT	Transporte	CMS	Visitar Braga: Bom Jesus do Monte, a Sé; Provar os doces regionais	Prática Cultural / Lúdica	AS	D. Técnica	No dia	40	-
<b>7/10</b> Dia Mundial do Sorriso	ET UT	Cartolinas, marcadores, fitas de cetim		Criar uma exposição de sorrisos; Valorizar a importância do sorriso no dia-a-dia	Expressão Plástica; Exposição	AS	D. Técnica	Dia 9	20	10€
<b>13/10</b> Dia Mundial do Ovo	ET UT	Ingredientes culinários		Confecionar ovos de diferentes maneiras; Preparar os pratos: ovos com ervilhas e ovos mexidos com bacon	Prática Gastronómica	AS	D. Técnica	Dia 16	20	30€
<b>16/10</b> Dia Mundial da Alimentação	ET UT	Ingredientes culinários		Preparar bolo de maçã, nozes e castanhas; Provar especialidade	Prática Gastronómica	AS	D. Técnica	No dia	20	30€
<b>21/10</b> Dia Internacional da Maçã	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€
<b>31/10</b> Dia das Bruxas	ET UT					AS	D. Técnica	No dia	20	30€

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

A Directora Técnica: \_\_\_\_\_

22/11/2023

A Animadora: Vera Topêira 22/11/2023

15/19



## Plano de Atividades Socioculturais 2024

### Atividades Definidas: NOVENBRO

Atividades	Recursos		Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	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	No dia	20	10€
10/11 Dia Internacional do Trava-Línguas	ET UT		Organizar um recital de trava-línguas e provérbios populares	Prática Cultural / Lúdica	AS	D. Técnica	Dia 8	20	-
11/11 Dia de São Martinho	ET UT		Representar a lenda de São Martinho com fantoches criados pelos utentes; Provar castanhas e vinho doce	Prática Teatral / Gastronómico	AS	D. Técnica	No dia	20	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	No dia	20	-
17/11 Dia Mundial da Criatividade	ET UT		Criar veículos em miniatura (carro de polícia, bombeiro, padeiro, etc)	Expressão Plástica	AS	D. Técnica	Dia 18	20	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	20	30€

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

A Directora Técnica: \_\_\_\_\_

22 / 11 / 2023

A Animadora: \_\_\_\_\_

Vera Correia

16/19





## Plano de Atividades Socioculturais 2024

### Atividades Definidas: DEZEMBRO

Atividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado
	Internos		Ext.				Supervisão da execução			
	Humanos	Materiais	Parcerias				Quem	Quando		
<b>2/12</b> 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	Dias 2 a 13	20	30€
<b>4/12</b> Dia da Bolacha	ET UT	Ingredientes culinários		Confeccionar bolachas natalícias de manteiga, canela e frutos secos	Prática Gastronómica	AS	D. Técnica	No dia	20	25€
<b>13/12</b> 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	No dia	20	25€
<b>20/12</b> 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€
<b>21/12</b> Dia das Palavras Cruzadas	ET UT	Almanaques		Participar em minitorneios de palavras cruzadas	Alfabetização; Prática Lúdica/Cultural	AS	D. Técnica	Dia 23	20	-
<b>31/12</b> Estrela Guia 2023	ET UT	Cartolinas, marcadores, purpurinas		Elaborar uma estrela mágica com desejos de Bom Ano para 2024	Alfabetização; Prática Lúdica	AS	D. Técnica	No dia	20	15€

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

A Directora Técnica: \_\_\_\_\_

22/11/2023

A Animadora: Vera Ferreira

22/11/2023

17/19




## Plano de Atividades Socioculturais 2024

### Atividades a Definir

Atividades	Recursos			Tarefas	Resultados	Execução	Responsáveis		UT abrangidos	Custo estimado
	Humanos	Internos	Ext. Parceiras				Supervisão da execução	Quando		

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

A Directora Técnica:       A Animadora: Vera Pereira      22/11/2023      18/19

## Plano de Atividades Socioculturais 2024

A Direção da Instituição

Yolanda Maria Moreira e Silva  
Clara da Silva Soares Marques  
Maria Luísa Ferreira Silva

Maria Augusta  
Maria Alviria

A Diretora Técnica



A Animadora Sociocultural

Vera Lúcia da Silva Pereira