



Plano de Atividades 2022

Mês	Atividade	Objetivos	Recursos Humanos/ Materiais	Destinatários
Janeiro	Expressão Físico – Motora-Ginástica (5 vezes por semana)	- Maximizar o potencial motor.	Humanos:	Respostas Sociais:
	Hidroginástica (1 vez por semana)	- Desenvolver a destreza física e motora.	- Animadora	
	Música (2 vezes por semana)	- Aumentar a coordenação de movimento.	- Aux. Serviços ocupacionais	- Utentes da Estrutura Residencial.
	Teatro (1 vez por semana)	- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes.	- Fisioterapeuta	
	Dia Mundial da Paz (1/01)		- Professores de Música/ Teatro	
	Dia Internacional do Obrigado (11/01)	- Aumentar a autoestima.	Materiais: -Balões;	
	-Realização de vídeo institucional alusivo ao dia	- Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente.	Bastões; Elásticos;	
	Dia Internacional da Comida Picante (16/01)		Cadeiras; Cartolinas;	
	- Confeção de Chamuças	- Desenvolver a motricidade e precisão manual.	Cola; Tesouras; Tintas	
	Dia Internacional do Riso (18/01)	- Manter as funções executivas.	Acrílicas; Pincéis; papel fotocópia; Papel cenário;	
	- Visualização de filme: “Revista à Portuguesa”	- Promover a autonomia do idoso.	cartão; Computador;	
	Dia Mundial do Puzzle (29/01) - Tarde interativa com puzzles	- Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos.	lápiz de cor; canetas de feltro; puzzles; livros de temáticas variadas;	
Dia Mundial do Mágico (31/01)	- Proporcionar troca de experiências e vivências.	Comida picante		
Comemoração do Dia de Reis (6 de Janeiro):	- Reorganização cognitiva e afetiva.	(chamuças); Massa bolo rei; Fruta cristalizada;		
- Lanche Dia de Reis.	- Promover a partilha de saberes entre gerações.	Forno.		
-Confeção de Bolo Rei.				

	<p>Expressão Plástica:</p> <p>Realização de trabalhos comemorativos da Estação do Ano - Inverno</p> <p>Jogos de estimulação cognitiva (treino de escrita)</p> <p>Comemoração dos Aniversários</p> <p>Comunicação oral e corporal- (Braille 04/01).</p>			
--	--	--	--	--

Fevereiro

Expressão Físico – Motora-Ginástica (5 vezes por semana)

Hidroginástica (1 vez por semana)

Música (2 vezes por semana)

Teatro (1 vez por semana)

Dia Mundial da Nutella (5/02)

- Confeção de waffles

Expressão Plástica

“Dia de S. Valentim/ Dia do Amor”

- Trabalho alusivo.

- Encontro Intergeracional.

Preparação do Carnaval (01/03)- Jardineiros/as

Confeção de fatos.

Jogos desportivos e cognitivos (gnosias; linguagem e memória)

Comemoração dos Aniversários dos utentes.

Tertúlias sobre dias assinalados (Dia Mundial da rádio 13/02)

Comunicação oral e corporal: “A importância da Língua Materna”

Visitas ao CAC

- Maximizar o potencial motor

- Desenvolver a destreza física e motora.

- Aumentar a coordenação de movimento;

- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes.

- Aumentar a autoestima.

- Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente.

- Desenvolver a motricidade e precisão manual.

- Desenvolver a coordenação físico-motora.

- Estimular autonomia do idoso.

- Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos.

-Promoção das atividades realizadas.

-Manter as funções executivas dos utentes.

- Proporcionar troca de experiências e vivências.

- Reorganização cognitiva e afetiva.

- Desenvolver a expressividade, a colocação de voz e a expressão motora.

- Desenvolver a criatividade e o sentido estético.

-Promover atitudes de diálogo, compreensão e tolerância.

Humanos:

- Animadora;

- Aux.de Serviços ocupacionais;

- Fisioterapeuta;

- Professores de Música/ Teatro

Materiais: Balões/bolas;

Cadeiras; Papel Cenário;

Papel de jornal; Papel

manteiga; papel crepe;

Cartolinas esponjosa

colorida; Tintas Acrílicas;

Fitas de Carnaval;

Tesouras; Colas; Sacos

grandes pretos; verdes e

azuis; Decoração para as

máscaras (brilhantes...);

Feltro; Agulhas, Linhas;

Fita de velcro;

Impressora; Papel

fotocópia; Computador;

Massa waffles;

Ingredientes waffles;

Máquina de waffles.

Respostas Sociais:

- Utentes da Estrutura Residencial.

Março	Expressão Físico –Motora-Ginástica (5 vezes por semana)	- Maximizar o potencial motor.	Humanos:	Respostas Sociais:
	Hidroginástica (1 vez por semana)	- Desenvolver a destreza física e motora.	- Animadora	
	Música (2 vezes por semana)	- Aumentar a coordenação de movimento.	- Fisioterapeuta	
	Teatro (1 vez por semana)	- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes.	- Professores de Música/ Teatro	- Utentes da Estrutura Residencial.
	Carnaval (01/03) – Jardineiros/as	- Aumentar a autoestima.	- Auxiliar de atividades ocupacionais	
	- Participação no desfile alegórico (Agrupamento de Escolas de Ponte de Sor)	- Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente.	Materiais:	
	Dia Mundial da Proteção Civil (01/03)	- Desenvolver a motricidade e precisão manual.	- Balões/bola; Cadeiras;	
	- Palestra com Comandante dos Bombeiros Voluntários	- Desenvolver a coordenação físico-motora.	Tesouras; Máquina	
	Dia do Pai (19/03)	- Estimular autonomia do idoso;	Fotográfica; Feltro,	
	- Realização de atividade entre pais e filhos (reunião familiar e visualização de vídeo).	- Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos.	Cartolinas de várias cores; Cola, Tintas acrílicas, Cartão, Papel	
Comemoração do Dia da Mulher (Lanche comemorativo)	- Manter as funções executivas.	Cavalinho, pincéis;		
Visita à Fabrica Sotonisa-Queijo	- Promover e incutir a importância da reciclagem nesta faixa etária.	pneus; Terra; flores (sementes); Transporte;		
- Comemoração da Estação do Ano – Primavera (Expressão Plástica)	- Ativação neuromuscular e mobilidade.	Fatos de jardineiros/as.		
Encontros Intergeracionais- Dia Mundial da árvore (jardinagem)	- Aumento da autoestima pelo sentimento de participação e realização.			
	- Estimulação da memória pela repetição dos movimentos e recordação de músicas e factos da sua vida.			
	- Aumento da flexibilidade pelo exercício de alongamento dos membros superiores e inferiores.			

	<p>Jogos cognitivos (treino de escrita e de memória)</p> <p>Ida à Biblioteca Municipal (Dia do Livro 26/03)</p> <p>Comemoração dos Aniversários dos utentes</p> <p>Tertúlias sobre Dias assinalados (Teatro; poesia; Dia mundial da água)</p> <p>- Elaboração de Cestas de páscoa (Expressão Plástica)</p> <p>- Visita à Fábrica de Aviões</p> <p>-Hora do Conto e Exposição de Pintura no CAC “Quando as Flores saíram para Dançar”</p> <p>Tertúlias sobre Dias assinalados (Dia da árvore; importância da reciclagem)</p>			
--	---	--	--	--

Abril	<p>Expressão Físico –Motora-Ginástica (5 vezes por semana)</p> <p>Hidrogenástica (1 vez por semana)</p> <p>Música (2 vezes por semana)</p> <p>Teatro (1 vez por semana)</p> <p>Dia Mundial da Atividade Física (06/04)</p> <p>Dia Mundial da Saúde (07/04)</p> <p>Tertúlia Domingo de Ramos (10/04)</p> <p>Dia do Beijo (13/04)</p> <p>Dia Internacional do Café (14/04)</p> <p>-Excursão ao Museu aberto de Campo Maior/ <i>Delta Cafés</i></p> <p>Comemoração da <u>Páscoa</u> (17/04):</p> <p>- Conversa informal sobre tradições Pascais;</p> <p>Celebração da Páscoa.</p> <p>Dia Mundial do Livro (23/04)- Visita ao Arquivo Municipal</p> <p><u>25 De Abril</u>- Elaboração de Cravos de papel (Expressão Plástica);</p> <p>Encontros Intergeracionais: - 25 de Abril;</p> <p>- Dia do Livro Infantil</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maximizar o potencial motor. - Desenvolver a destreza física e motora. - Aumentar a coordenação de movimento. - Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes. - Aumentar a autoestima. - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente. - Desenvolver a motricidade e precisão manual. - Desenvolver a coordenação físico-motora. - Manter as funções executivas. - Estimular autonomia do idoso. - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos. - Assegurar o envelhecimento ativo no idoso. - Promover encontros/ tertúlias entre gerações. - Partilha de vivências e saberes. 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Fisioterapeuta - Professores de Música/ Teatro - Auxiliar de atividades ocupacionais <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balões/bola; Cadeiras; cartolinas; Tintas Acrílicas; Cola para a técnica; Pincéis; Cola; Tesouras; Papel Crepe; Computador; Aparelhagem; Jogo Bingo; Jogos de estimulação cognitiva; Aquapaint; Jogos de estimulação Física; Transporte. 	<p>Respostas Sociais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utentes da Estrutura Residencial.

	<p>Jogos desportivos e cognitivos (Belho; Jogo das diferenças e semelhanças; Sopa de Letras; Bingo.)</p> <p>Comemoração do Dia Mundial da Dança (29 Abril) - intercâmbio no Pavilhão Municipal – Sarau de Dança);</p> <p>Comemoração dos Aniversários dos utentes</p> <p>Visita a Exposições do CAC</p> <p>Caminhadas na Zona Desportiva</p>			
--	--	--	--	--

Maio	<p>Expressão Físico – Motora-Ginástica (5 vezes por semana)</p> <p>Dança Sénior</p> <p>Hidroginástica (1 vez por semana).</p> <p>Música (2 vezes por semana)</p> <p>Teatro (1 vez por semana)</p> <p>Dia da Mãe (01/05):</p> <p>- Preparação de um miminho para as utentes (estética)</p> <p>Torneio da Sueca</p> <p>Dia Internacional do Bombeiro (04/05)- Visita ao Quartel dos Bombeiros Voluntários</p> <p>Dia da Família (15/05)</p> <p>- Visita do Pároco</p> <p>Dia Mundial da Pastelaria (17/05): Workshop com a Pasteleira da Confeitaria Avenida</p> <p>Dia Mundial das Abelhas (20/05)</p> <p>- Palestra com Apicultor</p> <p>Dia da Espiga: (26/05) - Ida ao Monte de Portugal - Montargil</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maximizar o potencial motor. - Desenvolver a destreza física e motora. - Aumentar a coordenação de movimento. - Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes. - Aumentar a autoestima. - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente. - Desenvolver a motricidade e precisão manual. - Desenvolver a coordenação físico-motora. - Estimular autonomia do idoso. - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos. - Estimular o idoso para a preservação do meio ambiente. - Promover a cultura e a tradição. 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Fisioterapeuta - Professores de Música/ Teatro - Auxiliar de atividades ocupacionais <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balões/bola, Cadeiras; cartolinas; lápis de cor; Fitas de cetim; papel cavalinho; garrafas e garrafões de plástico; Rolo de papel reciclado; Rolos de papel higiénico; Transporte. 	<p>Respostas Sociais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utentes da Estrutura Residencial.
------	--	---	--	--

	<p>Comemoração do dia Internacional dos Museus- (18 maio): <u>Excursão ao Museu do Bordado e do</u> <u>Barro em Nisa</u></p> <p>Estimulação Cognitiva em grupo e pequeno grupo (Puzzles; Operações Aritméticas Simples; Jogos de destreza manual)</p> <p>Comemoração dos Aniversários dos utentes</p>			
--	---	--	--	--

<p>Expressão Físico – Motora-Ginástica (5 vezes por semana)</p> <p>Hidroginástica (1 vez por semana)</p> <p>Dança Sénior</p> <p>Música (2 vezes por semana)</p> <p>Teatro (1 vez por semana)</p> <p>Santos Populares: - Decoração da Instituição: Construção de arcos; balões; manjericos;</p> <p>- Sardinhada: Convívio entre Colaboradores e Utentes;</p> <p>Marchas Populares. (Dia a definir)</p> <p>- Baile de Santos Populares.</p> <p>Dia Mundial da Criança: Encontro Intergeracional: Relembrar a Infância - Elaboração de um brinquedo;</p> <p>Colónia de Férias: Messe Militar de Lagos</p> <p>Dia de Portugal (10/06)</p> <p>- Tertúlia alusiva ao Dia com utentes</p> <p>Comemoração do Dia do Chá gelado (10/06)- Lanche na Esplanada, Intercâmbio institucional</p> <p>Caminhadas ao ar Livre</p> <p>Comemoração dos Aniversário dos utentes</p> <p>Preparação das Festas da Cidade</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maximizar o potencial motor. - Desenvolver a destreza física e motora. - Aumentar a coordenação de movimento. - Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes. - Aumentar a autoestima. - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente. - Desenvolver a motricidade e precisão manual. - Desenvolver a coordenação físico-motora. -Manter as funções executivas. - Estimular autonomia do idoso. - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos. -Estimular o espírito de entre ajuda. - Integrar o utente institucionalizado na comunidade. 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora - Fisioterapeuta - Professores de Música/ Teatro - Auxiliar de atividades ocupacionais <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balões/bola; Cadeiras; Papel crepe de várias cores; Vasos de Plástico; Tesouras; Cola; Papel Cenário; Cartolinas coloridas; Cartolina esponjosas; paus de espetada; computador; papel fotocópia; lápis de cor; Fita de velcro; Balões; Arame; Rádio; Papel autocolante; Tecidos; Material de costura; Transporte; Caixas abelhas; Material de 	<p>Respostas Sociais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utentes da Estrutura Residencial.
--	---	--	--

	Piquenique ao Parque de Merendas da Comenda		apicultores; Ingredientes de pastelaria.	
--	--	--	--	--

Julho	Expressão Físico –Motora-Ginástica (5 vezes por semana)	- Maximizar o potencial motor.	Humanos:	Respostas Sociais: - Utentes da Estrutura Residencial.
	Hidroginástica (1 vez por semana)	- Desenvolver a destreza física e motora.	- Animadora;	
	Música (2 vezes por semana)	- Aumentar a coordenação de movimento.	- Fisioterapeuta	
	Teatro (1 vez por semana)	- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes.	- Professores de Música/ Teatro	
	Dança Sénior	- Aumentar a autoestima.	- Auxiliar de atividades ocupacionais	
	Dia Mundial da Pizza (10/07): workshop de confeção de pizzas	- Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente.	Materiais:	
	Dia Mundial das Bibliotecas (1 de Julho): - Visita ao CAC	- Desenvolver a motricidade e precisão manual.	- Balões/bola; Cadeiras;	
	Participação nas Festas da Cidade	- Desenvolver a coordenação físico-motora.	Papel crepe de várias cores; Cartolinas;	
	Expressão Plástica- Realização da decoração p/ Noite de Fados	- Estimular autonomia do idoso.	Tesouras; Cola; Papel	
	<u>Dia Mundial dos Avós (06/07):</u> Noite de Fados	- Manter as funções executivas.	Cenário; massa de pão;	
Dia Mundial do Chocolate (07/07) - Workshop de culinária / pastelaria.	- Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos.	fiambre; queijo; polpa		
Tertúlia sobre “ A importância da Amizade- Dia do Amigo (20/07)	- Desenvolver a participação ativa e atenção do utente.	tomate; materiais vintage/ velharias; chocolate; ingredientes de pastelaria.		
Comemoração dos Aniversários dos utentes				

Agosto	<p>Expressão Físico –Motora-Ginástica (5 vezes por semana);</p> <p>Hidrogenástica (1 vez por semana)</p> <p>Dança Sénior</p> <p>Música (2 vezes por semana)</p> <p>Teatro (1 vez por semana)</p> <p>Dia Mundial da Fotografia (19/08)- Elaboração de um calendário para venda</p> <p>Dia do Cão (26/08)</p> <p>- Levar um animal à instituição;</p> <p>- Visita ao Canil municipal.</p> <p>Ida às Piscinas de Galveias (tarde de gelado)</p> <p>Treino de escrita-Exercícios cognitivos.</p> <p>Hora do Conto: história a definir.</p> <p>Expressão Plástica:</p> <p>Elaboração de carteiras recicladas.</p> <p>Exposição de Fotografia e Trabalho Artístico dos utentes no CAC.</p> <p>Hora do conto, história a definir.</p> <p>Atuação de um grupo Musical (A Definir)</p>	<p>-Maximizar o potencial motor.</p> <p>- Desenvolver a destreza física e motora.</p> <p>- Aumentar a coordenação de movimento.</p> <p>- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes.</p> <p>- Aumentar a autoestima.</p> <p>- Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente.</p> <p>- Desenvolver a motricidade e precisão manual.</p> <p>-Manter as funções executivas;</p> <p>- Desenvolver a coordenação físico-motora.</p> <p>- Estimular autonomia do idoso.</p> <p>- Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos.</p> <p>- Integração da comunidade na instituição e vice-versa.</p>	<p>Humanos:</p> <p>- Animadora;</p> <p>- Fisioterapeuta</p> <p>- Professores de Música / Teatro</p> <p>- Auxiliar de atividades ocupacionais</p> <p>Materiais:</p> <p>- Balões/bola; Cadeiras; Arame; Missangas coloridas; Cola; Alicates de pontas; Papel crepe colorido; Folhas de Cavalinho; Fotografias; Pacotes de leite e de sumo; computador; fita adesiva de várias cores; papel fotocópia; transporte; papel cavalinho; tintas acrílicas; aguarelas; máquina fotográfica.</p>	<p>Respostas Sociais:</p> <p>- Utentes da Estrutura Residencial.</p>
--------	---	--	--	---

	Comemoração dos Aniversários dos utentes e da Instituição			
--	--	--	--	--

Setembro	<p>Expressão Físico –Motora- Ginástica (5 vezes por semana);</p> <p>Hidroginástica (1 vez por semana)</p> <p>Música (1 vez por semana)</p> <p>Teatro (2 vezes por semana)</p> <p>Dança Sénior</p> <p><u>Visita às Termas de Cabeço de Vide</u></p> <p>Dia Mundial da Grávida (09/09)</p> <p>- Palestra com enfermeira parteira.</p> <p>Dia Mundial da Gratidão (21/09)</p> <p>- Elaboração de vídeo alusivo</p> <p>Dia Mundial do Sonho (25/09)</p> <p>Expressão Plástica: Placard de Outono</p> <p>Hora do conto, história a definir.</p> <p>Passeio p/ Cidade- visita ao posto de Turismo (Dia Mundial do Turismo 27/09)</p> <p>Jogos cognitivos e desportivos (bingo, bowling, gnosias, cálculo, memória, puzzles, linguagem)</p> <p>Tertúlias sobre Dias Assinalados Comemoração dos Aniversários dos utentes</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maximizar o potencial motor. - Desenvolver a destreza física e motora. - Aumentar a coordenação de movimento. - Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes. - Aumentar a autoestima. - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente. - Desenvolver a motricidade e precisão manual. -Manter as funções executivas. - Desenvolver a coordenação físico-motora. - Estimular autonomia do idoso. - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos. - Promover a cultura e tradições portuguesas. - Integração do utente na comunidade. 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Fisioterapeuta - Professores de Música/ Teatro - Auxiliar de atividades ocupacionais <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balões/bola; Cadeiras; Folhas de cartolina; máquina fotográfica; Computador; Tesoura; Papel autocolante; Transporte; folhas secas; xailes; ardósia; jogos desportivos; papel cenário; papel crepe. 	<p>Respostas Sociais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utentes da Estrutura Residencial.
----------	--	---	--	--

--	--	--	--	--

Outubro	<p>Expressão Físico –Motora-Ginástica (5 vezes por semana);</p> <p>Hidroginástica (1 vez por semana)</p> <p>Música (2 vezes por semana)</p> <p>Teatro (1 vez por semana)</p> <p>Dança Sénior</p> <p>Dia Internacional do Idoso/ Dia Mundial da Música (1 de Outubro): - Realização de uma festa convívio na Instituição;</p> <p>- Atuação de um grupo musical (a definir; Danças de Salão de Montargil/ Grupo de Cantares)</p> <p>Dia Mundial do Sorriso (01/10)</p> <p>Expressão Plástica: Roda dos Alimentos (Dia da Alimentação)</p> <p>Dia Mundial do Correio (09/10)</p> <p>- Enviar correspondência – encontro Intergeracional</p> <p>Ateliê de culinária-cozedura de bolos</p> <p>Dia Mundial da Maçã (20/10)</p> <p>- Confeção de tartes de maçã para ao lanche</p> <p>Ida à Feira da Ponte</p> <p><u>Excursão a Fátima</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maximizar o potencial motor. - Desenvolver a destreza física e motora. - Aumentar a coordenação de movimento. - Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes. - Aumentar a autoestima. - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente. - Desenvolver a motricidade e precisão manual. -Manter as funções executivas. - Desenvolver a coordenação físico-motora. - Estimular autonomia do idoso. - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos. <p>Recordar os tempos de outrora e manter as tradições e cultura da época.</p> <p>- Reminiscências com materiais e produtos que lhes são familiares, de forma a não perderem a capacidade de manuseamento.</p>	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Fisioterapeuta - Professores de Música/ Teatro - Auxiliar de atividades ocupacionais <p>Materiais:</p> <p>-Balões/bola; Cadeiras; Bastões; Elásticos; Bola medicinal; Utensílios de cozinha; Forno; produtos de doçaria (farinha; mel; azeite; água; açúcar; canela; erva doce); Papel cenário; Cartolinas; Papel crepe; Cola; impressora; papel fotocópia, transporte; envelopes; ingredientes de pastelaria; formas para tartes.</p>	<p>Respostas Sociais:</p> <p>- Utentes da Estrutura Residencial.</p>

	<p>Encontros Intergeracionais</p> <p>Tertúlias sobre dias assinalados</p> <p>Dia Mundial da Alimentação/ Dia Mundial do Pão (16/10)- Palestra</p> <p>Comemoração dos Aniversários dos utentes</p>			
--	--	--	--	--

Novembro	Expressão Físico –Motora- Ginástica (5 vezes por semana);	- Maximizar o potencial motor.	Humanos:	Respostas Sociais: - Utentes da Estrutura Residencial.
	Hidroginástica (1 vez por semana)	- Desenvolver a destreza física e motora.	- Animadora;	
	Música (2 vezes por semana)	- Aumentar a coordenação de movimento.	- Fisioterapeuta	
	Teatro (1 vez por semana)	- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes.	- Professores de Música/ Teatro	
	Dança Sénior	- Aumentar a autoestima.	- Auxiliar de atividades ocupacionais	
	Dia de Todos os Santos : Conferência com o Pároco	- Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente.	Materiais:	
	Comemoração do Dia de S. Martinho	- Desenvolver a motricidade e precisão manual.	- Balões/bola; Cadeiras;	
	- Magusto na Instituição;	- Desenvolver a coordenação físico-motora;	Paus de espetadas;	
	- Atuação de um Grupo Musical.	- Estimular autonomia do idoso.	Retalhos; Cartão;	
	Dia Mundial do Pijama (20/10): hora do conto (Encontro Intergeracional)	- Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos.	Cartolinas	
Dia Mundial da Televisão- Recriar um programa de televisão na instituição	- Promover e inculcar a reciclagem e a sua importância nesta faixa etária.	douradas/prateadas para decoração de natal; Fio de pesca; Feltro verde e branco; Agulhas, linhas e tesouras; bolas em esferovite; fotografias dos idosos; bengalas; caricas; dracallon; cola quente e pistola.		
Natal:				
- Início dos ensaios e preparativos para a Festa de Natal.				
Encontro Intergeracional- CRIPS				

	Comemoração dos Aniversários dos utentes			
--	---	--	--	--

Dezembro	<p>Expressão Físico- Motora-Ginástica (5 vezes por semana);</p> <p>Hidroginástica (1 vez por semana)</p> <p>Música (2 vezes por semana)</p> <p>Teatro (1 vez por semana)</p> <p>Dança Sénior</p> <p>Expressão Plástica:</p> <p>-Elaborações de Postais de Natal.</p> <p>-Realização de adornos natalícios.</p> <p>Elaboração do Placard de Natal.,</p> <p>Festa de Natal entre Famílias (Dia a definir)</p> <p>Apresentação de Peças de Teatro</p> <p>Apresentação de uma coreografia entre os colaboradores da Casa dos Avós.</p> <p>Apresentação do Grupo de Cantares Alentejanos da Casa dos Avós</p> <p>Celebração de Natal</p> <p>Encontros Intergeracionais</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maximizar o potencial motor. - Desenvolver a destreza física e motora; - Aumentar a coordenação de movimento. - Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes. - Aumentar a autoestima. - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente. - Desenvolver a motricidade e precisão manual. - Manter as funções executivas. - Desenvolver a coordenação físico-motora. - Estimular autonomia do idoso; - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos. - Promover a integração e a cooperação do trabalho de grupo. - Fazer com que o utente consiga expressar os sentimentos e opiniões. - Saber interpretar, dramatizar, improvisar e conhecer todos os elementos cénicos. 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Aux. de serviços ocupacionais; - Fisioterapeuta; - Professores de Música/ Teatro <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bolas de vários tamanhos; Cadeiras; Máquina fotográfica; Cartão; Enfeites Natalícios para aplicar nos postais; tesouras; cola; Papel fotocópia; Lápis de cor; agrafador/agrafos; caricas; cartolinas; bengalas; palha; azevinho; cola branca; velas; cartolinas; papel de embrulho, papel crepe; papel de cenário. 	<p>Respostas Sociais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utentes da Estrutura Residencial.
----------	---	---	--	--

	Almoço de Natal da Casa dos Avós / Troca de prendas Baile de Fim de Ano (Ano Novo) Comemoração dos Aniversários dos utentes			
--	--	--	--	--

Nota: Haverá ainda atividades pontuais, tais como a **jardinagem, idas a exposições culturais, teatro, ateliês de informática, pintura, eventos/ Saraus Desportivos, Palestras de esclarecimento e informação** promovidas pelos parceiros locais, **intercâmbios com outras Instituições, encontros intergeracionais.** Todas estas atividades serão colocadas no PADP, consoante a disponibilidade e oferta das mesmas.

O Plano Anual de Atividades de Animação Sociocultural está sujeito a alterações durante o ano de 2022.

Plano de Atividades de Animação Sociocultural

Elaborado por:

Animadora Sociocultural

Aprovado Por:

Diretora Técnica
