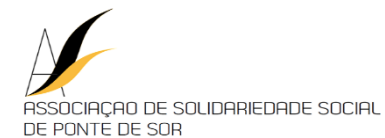




Plano de Atividades

2015



Mês	Actividade	Objectivos	Finalidade	Recursos Humanos/ Materiais	Destinatários
Janeiro	Expressão Físico – Motora-Ginástica (5 vezes por semana)	- Maximizar o potencial motor;	- Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso;	Humanos: - Animadores	Respostas Sociais: - Lar;
	Hidrogenástica (2 vezes por semana)	- Desenvolver a destreza física e motora;	- Comemorar o Dia de Reis;	Materiais: - Balões;	
	Comemoração do Dia de Reis (6 de Janeiro):	- Aumentar a coordenação de movimento;	- Realizar trabalhos sobre a cultura e época festiva do ano.	-Bastões;	
	- Tertúlia sobre os Reis Magos;	- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes;	-Realizar exercícios mentais, para manter a capacidade mental do idoso.	-Elásticos;	
	-Encontro Intergeracional sobre “Os Reis”.	- Aumentar a auto-estima;		- Cadeiras;	
	Expressão Plástica: Elaboração de capas para a Animação.	- Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente;		- Cartolinas;	
Jogos cognitivos (treino de escrita)	- Desenvolver a motricidade e precisão manual;		- Cola;		
Estimulação da motricidade fina	- Manter as funções executivas;		- Tesouras;		
Comemoração dos Aniversários	- Estimular autonomia do idoso;		- Tintas Acrílicas;		
Tertúlias sobre dias assinalados	- Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos.		- Pincéis;		
			- papel fotocópia;		
			-papel cenário;		
			- cartão;		
			- computador;		
			-lápiz de cor;		
			-canetas de feltro.		

	(Paz; Liberdade; Braile)				
--	-----------------------------	--	--	--	--

Fevereiro

<p>Expressão Físico – Motora-Ginástica (5 vezes por semana)</p> <p>Hidrogenástica (2 vezes por semana)</p> <p>Expressão Plástica “Dia de S.Valentim” - Elaboração de postais para ofertar uma pessoa importante para o utente.</p> <p>Carnaval elaboração de fatos e adereços de carnaval;</p> <p>Ida a exposições ao CAC sempre que seja oportuno e adequado</p> <p>Jogos desportivos e cognitivos (gnosias; linguagem e memória)</p> <p>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 auto-estima; - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso; - Comemorar o Dia de S.Valentim; - Celebrar o Carnaval (Decoração da Instituição, e ida ao centro da cidade ver o desfile de carnaval) <p>Promover o convívio-</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dar a conhecer o que melhor se faz na instituição. - Promover encontros Intergeracionais sempre que possível. -Realizar exercícios mentais, para manter a capacidade mental do idoso. 	<p>Humanos: - Animadores</p> <p>Materiais: - Balões/bola; - Cadeiras; - Papel Cenário; - Papel de jornal; -Papel manteiga; - Cartolinas esponjosa colorida; - Tintas Acrílicas; - Fitas de Carnaval; - Tesouras; - Colas; - sacos grandes pretos; - Decoração para as máscaras (brilhantes...) -feltro; -Aglhas, linhas; -Missangas; -fita de velcro; -impressora; -papel fotocópia; -computador.</p>	<p>Respostas Sociais:</p> <p>- Lar.</p>
--	--	--	---	--

	Tertúlias sobre dias assinalados (namorados; rádio)				
--	---	--	--	--	--

Março

<p>Expressão Físico – Motora-Ginástica (5 vezes por semana)</p> <p>Hidroginástica (2 vezes por semana)</p> <p>Dia do Pai - Realização de uma prenda para os “pais” da instituição.</p> <p>Comemoração do Dia da Mulher</p> <p>Comemoração do Dia da Árvore</p> <p>Encontros Intergeracionais</p> <p>Jogos cognitivos (treino de escrita e de memória)</p> <p>Realização de um jardim de flores p/ concurso entre utentes</p> <p>Ida à Biblioteca Municipal (Dia do Livro)</p> <p>Comemoração dos Aniversários dos utentes</p> <p>Tertúlias sobre Dias assinalados</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 auto-estima; - 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; - Manter as funções executivas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso; - Comemorar o Dia Internacional da Mulher; - Comemorar o dia do Pai; - Celebrar a chegada da Primavera; - Realizar exercícios mentais, para manter a capacidade mental do idoso. - Programar saidas culturais a locais de interesse dos idosos. - Promover os espaços e locais culturais entre os utentes. 	<p>Humanos: - Animadores</p> <p>Materiais: - Balões/bola; - Cadeiras; - Tesouras; - Máquina Fotográfica; - Feltro, - Cartolinas de várias cores; - Cola, - Tintas acrílicas, - Cartão, - Papel Cavalinho, - pincéis; - pneus; - terra; - flores (sementes).</p>	<p>Respostas Sociais:</p> <p>- Lar.</p>
--	---	---	---	--

	(Teatro; poesia; pai)				
Abril	<p>Expressão Físico – Motora-Ginástica (5 vezes por semana)</p> <p>Hidrogenástica (2 vezes por semana)</p> <p>Expressão Plástica:</p> <p><u>Páscoa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Realização de cestas de páscoa (reciclagem); - Técnica do guardanapo (ovos de esferovite); - Reviver a tradição Pascal da região. <p><u>25 de Abril-</u> visionamento do filme: “Capitães de Abril”.</p> <p>Jogos desportivos e cognitivos (bowling; bingo; puzzles)</p> <p>Ida ao Teatro de Terra</p> <p>Hora do conto, (história 25 de Abril), Encontro Intergeracional.</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 auto-estima; - 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; <p>-Assegurar o envelhecimento ativo no idoso;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso. - Celebrar a Páscoa; <p>Comemorar o 25 de Abril dia da Liberdade;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Reavivar a memória de tempos passados e partilhar histórias de vida em grupo. -Realizar exercícios mentais, para manter a capacidade mental do idoso. - Realizar encontros intergeracionais para troca de saberes. 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadores <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; 	<p>Respostas Sociais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lar

	<p>Comemoração do Dia Mundial da Dança (29 Abril) (Grupo de dança a definir)</p> <p>Comemoração dos Aniversários dos utentes</p>	<p>-Promover intercâmbios entre gerações;</p> <p>Partilha de vivências e saberes.</p>			
Maio	<p>Expressão Físico – Motora-Ginástica (5 vezes por semana).</p> <p>Hidrogenástica (2 vezes por semana).</p> <p>Dia da Mãe: Realização de uma prenda para as “mães” da Instituição.</p> <p>Expressão Plástica: Transformação e pintura de telhas.</p> <p>Dia da Família- Tertúlia “Importância da família” (15 de Maio)</p> <p>Jogos cognitivos</p> <p>Expressão Musical Ida ao campo-Dia da Espiga (29 de Maio)</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 auto-estima; - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente; - Desenvolver a motricidade e precisão manual; - Desenvolver a coordenação físico-motora; - Estimular autonomia do idoso; 	<ul style="list-style-type: none"> - Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso; - Comemorar o Dia da Mãe; - Comemorar o Dia Internacional dos Museus; -Realizar exercícios mentais, para manter a capacidade mental do idoso. - Explorar o meio exterior da instituição. -Envolver a comunidade nas actividades da instituição. -Preservar o meio ambiente. - Reviver tradições. 	<p>Humanos: - Animadores</p> <p>Materiais: - 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.</p>	<p>Respostas Sociais:</p> <p>- Lar;</p>

	<p>Visita ao Museu do Sabão (Dia Internacional dos Museus- 18 maio) Visita à G.N.R.</p> <p>Comemoração dos Aniversários dos utentes</p>	<p>- Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos.</p> <p>-Estimular o idoso para a preservação do meio ambiente.</p> <p>- Promover a cultura e a tradição.</p>			
--	--	---	--	--	--

Junho

<p>Expressão Físico – Motora-Ginástica (5 vezes por semana);</p> <p>Hidroginástica (2 vezes por semana)</p> <p>Santos Populares</p> <p>- Decoração da Instituição alusiva ao tema (manjericos, fitas e cenário);</p> <p>Marchas Populares. (Dia a definir)</p> <p>Dia Mundial da Criança</p> <p>Encontro Intergeracional com as crianças de uma escola- Elaboração de prenda p/ ofertar às crianças.</p> <p>Visita à Praia da Nazaré (loais emblemáticos/ Elevador)</p> <p>Caminhada nos jardins da cidade com registo fotográfico elaborado pelos utentes- (P/exposição)</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 auto-estima; - 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. -Despertar para a importância da reciclagem; -Estimular o espírito de entre ajuda. 	<ul style="list-style-type: none"> - Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso; - Comemorar os Santos Populares. - Celebrar a chegada do Verão; -Celebrar o Dia Mundial da Criança. -Promover os encontros intergeracionais. -Promover saídas a locais de interesse dos utentes. 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadores <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 esponjosa; -paus de espetada; -computador; -papel fotocópia; -lápis de cor; -Fita de velcro; -Papel autocolante. 	<p>Respostas Sociais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lar.
--	---	--	---	---

	Comemoração dos Aniversário dos utentes				
--	--	--	--	--	--

Julho

Expressão Físico – Motora-Ginástica (5 vezes por semana);
Hidrogenástica (2 vezes por semana)
Dia Mundial das Bibliotecas (1 de Julho):
 - Visita à Biblioteca Municipal.
Participação nas Festas da Cidade
Expressão Plástica- Pintura de Bustos- (P/ Exposição).
Dia Mundial dos Avós:
 - Realização de uma **Peça de Teatro** feita pelos utentes.
Atuação de um grupo Musical.
Hora do conto, história a definir.
Jogos cognitivos (gnosias; linguagem; memória e cálculo)
Tertúlia sobre Dias assinalados (Amizade; Avós)

- 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 auto-estima;
- Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente;
- Desenvolver a motricidade e precisão manual;
- Desenvolver a coordenação físico-motora;
- Estimular autonomia do idoso;
- Manter as funções executivas;
- Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos.
- Desenvolver a participação ativa e atenção do utente.

Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso;

Comemorar o dia Mundial das Bibliotecas;

Comemorar o dia Mundial dos Avós;

Promover saídas a locais de interesse dos utentes.

Promover os encontros intergeracionais.

Humanos:
 - Animadora Cultural;
 -Colaboradoras

Materiais:
 - Balões/bola;
 - Cadeiras;
 - Papel crepe de várias cores;
 - Cartolinas;
 - Tesouras;
 - Cola;
 - Papel Cenário;

Respostas Sociais:
 - Lar.

	Comemoração dos Aniversários dos utentes				
Agosto	<p>Expressão Físico – Motora-Ginástica (5 vezes por semana);</p> <p>Expressão Musical (Noite de Fados)</p> <p>Treino de escrita- Exercícios cognitivos.</p> <p>Expressão Plástica: 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>Visionamento de um filme.</p> <p>Ida à Festa da Flor em Campo Maior</p> <p>Comemoração dos Aniversários dos utentes e da Instituição</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 auto-estima; - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> -Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso; - Realizar eventos para expor os trabalhos realizados pelos utentes. -Realizar exercícios mentais, para manter a capacidade mental do idoso. - Promover os encontros intergeracionais. 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora Cultural; - Clientes; -Colaboradores. <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Respostas Sociais:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lar

Setembro					
	<p>Expressão Físico – Motora-Ginástica (5 vezes por semana);</p> <p>Hidroginástica (2 vezes por semana)</p> <p>Viagem de barco no Alamal (Piquenique)</p> <p>Visita ao Arquivo Municipal</p> <p>Expressão Plástica: Pintura de vidro</p> <p>Hora do conto, história a definir.</p> <p>Jogos cognitivos e desportivos (bingo, bowling, gnosias, cálculo, memória, puzzles, linguagem)</p> <p>Tertúlias sobre Dias Assinalados</p> <p>Espetáculo com Grupo Internacional</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 auto-estima; - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso; - Realizar jogos periódicos entre os utentes; - Promover o espírito cultural e de equipa entre utentes. - Realizar exercícios/jogos mentais, para manter a capacidade mental do idoso. 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora Cultural; - Clientes; - Colaboradores. <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balões/bola; - Cadeiras; - Folhas de cartolina; - máquina fotográfica; - Computador; - Cartolinas; - Tesoura; - Papel Autocolante; - Garrafas de vidro. 	<p>Respostas Sociais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lar

	(Sete Sóis Sete Luas) Comemoração dos Aniversários dos utentes				
Outubro	<p>Expressão Físico – Motora-Ginástica (5 vezes por semana);</p> <p>Hidroginástica (2 vezes por semana)</p> <p>Dia Internacional do Idoso, (1 de Outubro):</p> <p>- Realização de uma festa convívio na Instituição;</p> <p>- Atuação de um grupo musical (a definir; Danças de Salão de Montargil)</p> <p>Expressão Plástica:</p> <p>Roda dos Alimentos (Dia da Alimentação)</p> <p>Mealheiros (Dia da Poupança)</p> <p>Ateliê de culinária-cozedura de bolos</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 auto-estima; - 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; 	<p>Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso;</p> <p>Comemorar o dia Internacional do Idoso;</p> <p>Comemorar dias assinalados</p>	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora Cultural; - Clientes; - Grupo musical; -Colaboradores. <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Balões/bola; - Cadeiras; - Cadeiras; - Bastões; - Elásticos; - Bola medicinal; - Utensílios de cozinha; -Forno; - Papel cenário; - Cartolinas; - Papel crepe; - Cola; 	<p>Respostas Sociais:</p> <p>- Lar</p>

	<p>Visita à Escola Primária Hora do conto, história a definir. Encontros Intergeracionais Tertúlias sobre dias assinalados Comemoração dos Aniversários dos utentes</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos. 			
Novembro	<p>Expressão Físico – Motora-Ginástica (5 vezes por semana); Hidrogenástica (2 vezes por semana) Comemoração do Dia de Martinho - Ida à caruma com os utentes; - Magusto na Instituição; Ida à Festa da Castanha- Marvão Natal: - Início da decoração alusiva à época natalícia, -Elaboração enfeites de Natal reciclados; - Ensaio da coreografia de ginástica realizada</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 auto-estima; - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente; - Desenvolver a motricidade e precisão manual; - Desenvolver a coordenação físico-motora; - Estimular autonomia do idoso; 	<p>Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso;</p> <p>Comemorar o dia de S.Martinho;</p> <p>Promover a reciclagem;</p> <p>Iniciar a decoração Natalícia.</p> <p>- Interagir com pessoas portadoras de deficiência-partilha de saberes.</p>	<p>Humanos: - Animadora Cultural;</p> <p>Materiais: - Balões/bola; - Cadeiras; - Paus de espetadas; - Retalhos; - Cartão; - Cartolinas 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; -dracalon; -cola quente e pistola.</p>	<p>Respostas Sociais: -Lar;</p>

	<p>pelos utentes para apresentar na Festa de Natal Rastreio da Diabetes (Associação de Diabetes P.Sor) Encontro Intergeracional-CRIPS</p> <p>Comemoração dos Aniversários dos utentes</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos. - Promover e inculcar a reciclagem e a sua importância nesta faixa etária. 			
Dezembro	<p>Expressão Físico-Motora-Ginástica (5 vezes por semana);</p> <p>Hidroginástica (2 vezes por semana)</p> <p>Expressão Plástica:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Elaborações de Postais de Natal; -Realização de uma prenda de Natal para os utentes; Elaboração de estrelas recicladas. Elaboração de arranjos natalícios. <p>Festa de Natal (Dia a definir)</p> <p>Dramatização de peça de teatro com os colaboradores da Casa dos Avós.</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 auto-estima; - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente; - Desenvolver a motricidade e precisão manual; - Manter as funções executivas. 	<p>Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso;</p> <p>Realizar postais para oferta aos familiares;</p> <p>Elaborar decorações natalícias feitas pelos utentes.</p> <p>Festa de Natal para convívio entre utentes, familiares, colaboradores e Direcção da Instituição.</p> <p>Comemorar o Natal e Ano Novo.</p>	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Animadora Cultural; -Clientes; - Colaboradores; <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; 	<p>Respostas Sociais:</p> <p>-Lar</p>

	<p>Apresentação da coreografia apresentada pelos utentes.</p> <p>Expressão Musical</p> <p>Baile de Fim de Ano (Ano Novo)</p> <p>Hora do conto, história a definir.</p> <p>Comemoração dos Aniversários dos utentes</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a coordenação físico-motora; - Estimular autonomia do idoso; - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos 		<ul style="list-style-type: none"> -azevinho; -cola branca; -velas. 	
--	---	---	--	--	--

Nota: Haverá ainda atividades pontuais, tais como a **jardinagem, idas a exposições culturais, teatro, ateliê de informática, eventos desportivos, sessões de esclarecimento e informação e intercâmbios com outros lares/ instituições**, que serão colocadas no Plano de Atividades, consoante a disponibilidade e oferta das mesmas.

Este plano de Actividades de Animação Sociocultural está sujeito a alterações durante o ano 2015.

Plano de Atividades de Animação Sociocultural

Animadora Sociocultural

Alda Maria da Silva Marques

Diretora Técnica

Carina Isabel de Moura Constantino Veludo