

# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2016

" A velhice não é a conclusão necessária da existência humana, é uma fase da existência diferente da juventude e da maturidade, mas dotada de um equilíbrio e deixando aberto ao indivíduo uma gama de possibilidades."

Simone de Beauvoir

## Introdução

O Plano Anual de Atividades Socioculturais tem como objetivos a ocupação do utente e o envolvimento nas atividades, de forma a desmistificar a ideia pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos.

Na planificação das atividades deve haver o envolvimento do utente e significativos, para que este possa sentir prazer na sua realização e entusiasmo pela participação nas mesmas. Estas devem ser heterogéneas, tendo em conta que a população idosa, é também heterogénea e que cada idoso tem as suas características pessoais, capacidades, dificuldades, gostos e a sua história de vida.

As atividades visam a ocupação do utente, proporcionando uma vida mais ativa e criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, desenvolvendo a autonomia pessoal.

A avaliação do Plano é Efetuada no final do ano através de dados recolhidos no Mapa de Presenças e Avaliação das Atividades (IMP S016) e Relatório Mensal (IMP S018).

O Plano de Atividades para 2016 pretende dinamizar os idosos com diversas atividades durante um ano e direcionadas para os diferentes níveis de autonomia e dependência, contemplando parcerias de forma a fomentar a partilha com pessoas externas à instituição, para um convívio diversificado em idades e experiências.

Assim sendo no Plano serão dinamizados diversos ateliers, esperando-se uma melhoria do grau de satisfação, partilha de conhecimentos, aumento da confiança, manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas, melhoria da qualidade de vida e autonomia.

| Data          | Ateliers              | Atividade  | Recursos   | Objetivos   | Local                          | Prazo | Custos |
|---------------|-----------------------|--|--|---|--------------------------------|-------|--------|
| 1 vez por mês | Atelier sociocultural | <b>Chá com Letras</b> – tema a designar<br>Conversa informal com os utentes sobre diversificados temas | - ASC<br>- Animadora<br>Biblioteca<br>- Transporte                                 | Promover convívio intergrupar<br>Desmistificar preconceitos<br>Promover a atividade cognitiva | Biblioteca Municipal Estarreja | O dia |        |
| 1 vez por mês | Atelier sociocultural | <b>Espaço Saúde</b> -<br>Tema a designar   | - Transporte<br>- ASC<br>- Enf. CSEstarreja  | Promover convívio intergrupar<br>Desmistificar preconceitos                                   | AHS                            | O dia |        |
| 1 vez por mês | Atelier sociocultural | <b>Encontro Interinstitucional</b> -<br>Tema a designar pela instituição organizadora                  | Transporte<br>ASC  | Favorecer as relações interinstitucionais<br>Promover o convívio                              | A designar                     | O dia |        |
| 1 vez por mês | Atelier Desportivo    | <b>Hidromotricidade</b><br>Realizar exercícios propostos pela professora na água                       | - Transporte<br>- ASC<br>- AAD<br>- Professora Grupo<br>Toca a Marchar             | Promover a sociabilização<br>Promover o exercício físico                                      | Piscina municipal da Branca    | O dia |        |
| Semanalmente  | Atelier Desportivo    | <b>Gerontomotricidade</b> -<br>Realizar exercícios propostos pela professora                           | - Material inerente à prática da atividade<br>- Professora Grupo<br>Toca a Marchar | Promover a sociabilização<br>Promover o exercício físico                                      | AHS                            | O dia |        |

|                  |   |  |   |  |        |               |  |
|------------------|---|--|---|--|--------|---------------|--|
|                  |   |  | - ASC<br>- AAD                                |  |        |               |  |
| A<br>designar    | Atelier<br>Sociocultural                          | <b>Visita ao santuário de Fátima</b><br>Assistir à missa<br>Cumprir promessas  | ASC, Motorista<br>AAD                         | Promover momentos de<br>oração<br>Desenvolver o lado espiritual e<br>religioso de acordo com a<br>liberdade religiosa de cada<br>utente                            | Fátima | O dia         |  |
| A<br>designar    | Atelier<br>Sociocultural<br>Atelier<br>Desportivo | Visita à Bio - Ria Salreu  | ASC   | Proporcionar momentos de<br>convívio e lazer<br>Relembrar hábitos, costumes<br>e vivências<br>Promover o exercício físico<br>Promover o contacto com a<br>natureza | Salreu | A<br>designar |  |
| Semanal<br>mente | Oração  | Assistir à Eucaristia na<br>instituição  | ASC<br>Padre<br>AAD                           | Promover momentos de<br>oração<br>Desenvolver o lado espiritual e<br>religioso de acordo com a<br>liberdade religiosa de cada<br>utente                            | AHS    | O dia         |  |
| Janeiro          | Atelier<br>Sociocultural                          | <b>Dia de Reis</b><br>Recolha de “ditos populares”<br>sobre o tema;<br>Encontro entre crianças da<br>creche da instituição | ASC<br>AAD<br>EI<br>AAE<br>Crianças<br>Idosos | Promover a socialização<br>Orientar o utente no tempo;<br>Promover a<br>intergeracionalidade   | - AHS  | O dia         |  |

|           |                           |  |  |  |     |            |  |
|-----------|---------------------------|--|--|--|-----|------------|--|
|           |                           |  |  |  |     |            |  |
| Janeiro   | Atelier Sociocultural     | <b>Dia Internacional do riso</b><br>O riso é um comportamento humano que traz bem-estar às pessoas.<br>Contar anedotas<br>Filme de comédia | ASC<br>Anedotas<br>Filme de Comédia                | Estimulação da criatividade<br><br>Promover a interação social   | AHS | O dia      |  |
| Fevereiro | Atelier Lúdico Recreativo | <b>Carnaval</b><br>Preparação de enfeites para o carnaval  | Material de desgaste<br>ASC                        | Estimular a capacidade criativa dos clientes<br>Orientar o utente no tempo<br>Relembrar usos, costumes e tradições | AHS | Semana     |  |
| Fevereiro | Atelier Sociocultural     | <b>Dia Mundial da luta contra o cancro</b><br>Tema a discutir no Espaço Saúde  | ASC<br>Transporte<br>Motorista<br>Enf. CSEstarreja | Desmistificar algumas das ideias pré-concebidas sobre o cancro e informar sobre os fatos reais da doença.          | AHS | O mês      |  |
| Fevereiro | Atelier Sociocultural     | <b>Carnaval</b><br>Festejar o carnaval na instituição com as crianças que a frequentam   | ASC<br>Material inerente à prática da atividade    | Promover o convívio intergeracional<br>Orientar o utente no tempo<br>Relembrar usos, costumes e tradições          | AHS | A designar |  |
| Março     | Atelier Lúdico recreativo | <b>Dia Internacional da Mulher</b><br>Oferecer uma flor a cada mulher da instituição e visitas   | ASC<br>Material inerente à prática da atividade    | Desenvolver a capacidade lúdica e criativa<br>Incrementar a participação ativa dos utentes                         | AHS | O dia      |  |
| Março     | Atelier Sociocultural     | <b>Dia Mundial do Rim</b><br>Palestra sobre a importância  | ASC<br>Material inerente à                         | Desmistificar preconceitos<br>Proporcionar aos utentes o   | AHS | O dia      |  |

|       |                           |   |   |  |     |        |  |
|-------|---------------------------|---|---|--|-----|--------|--|
|       |                           | do sistema urinário (Espaço Saúde)  | prática da atividade                            | esclarecimento de dúvidas  |     |        |  |
| Março | Atelier Sociocultural     | <b>Dia da Incontinência Urinária</b><br>Palestra sobre o tema (Espaço Saúde)  | ASC<br>Material inerente à prática da atividade | Desmistificar preconceitos<br>Proporcionar aos utentes o esclarecimento de dúvidas   | AHS | O dia  |  |
| Março | Atelier Lúdico Recreativo | <b>Dia do Pai</b><br>Elaboração de uma prenda e oferecer a todos os clientes homens que frequentam as respostas sociais de lar e centro de dia<br>Proporcionar um momento de conversa informal, onde poderão relembrar o tempo em que tiveram de educar os filhos | ASC<br>Material inerente à prática da atividade | Desenvolver a capacidade lúdica e criativa<br>Orientar o utente no tempo<br>Relembrar experiências e vivências de ser pai                      | AHS | Semana |  |
| Março | Atelier Lúdico Recreativo | <b>Dia Mundial da árvore</b><br>Proporcionar momentos de conversa informal sobre a importância das árvores<br>Elaboração de uma pequena estufa ambulante  | ASC<br>Material inerente à prática da atividade | Orientar o utente no tempo<br>Sensibilizar os utentes para a importância da preservação das árvores<br>Relembrar usos, costumes da agricultura | AHS | O mês  |  |
| Março | Atelier Sociocultural     | <b>Dia Mundial da água</b><br>Proporcionar momentos de conversa informal sobre a urgente necessidade de preservação e poupança  | ASC<br>Material inerente à prática da atividade | Orientar o utente no tempo<br>Sensibilizar os utentes para a importância da preservação da água  | AHS |        |  |

|       |                           |  |   |   |                             |            |  |
|-------|---------------------------|--|---|---|-----------------------------|------------|--|
|       |                           | deste recurso natural tão valioso.   |   |   |                             |            |  |
| Março | Atelier Lúdico recreativo | <b>Páscoa</b><br>Elaboração de adereços relacionados com o tema  | ASC<br>Material inerente à prática da atividade | Desenvolver a capacidade criativa<br>Promover o convívio grupal<br>Relembrar usos, costumes e tradições | AHS                         | O mês      |  |
| Março | Atelier Sociocultural     | <b>Assistir Coro Juvenil da Senhora do Monte</b><br>Convidar o coro juvenil da senhora do monte para proporcionar aos utentes uma tarde de músicas populares | ASC<br>Coro Juvenil da Senhora do monte         | Proporcionar momentos de lazer e convívio   | AHS                         | A designar |  |
| Março | Atelier Sociocultural     | <b>Dia Nacional dos Centros Históricos</b><br>Visita monumento histórico em Aveiro   | ASC<br>Transporte Motorista                     | Promover o convívio<br>Dar a conhecer locais históricos da cidade                                       | Aveiro                      | A designar |  |
| Abril | Atelier Sociocultural     | <b>Feira de Março</b><br>Visita à Feira de Março   | ASC<br>Motorista<br>Transporte                  | Promover momentos de diversão e recordação  | Parque de Exposições Aveiro | Mês        |  |
| Abril | Atelier Sociocultural     | <b>Dia Internacional do Livro Infantil</b><br>Leitura de um conto às crianças da creche e jardim de infância por um utente                                   | ASC<br>Material inerente à prática da atividade | Promover o convívio intergeracional<br>Promover a leitura   | AHS                         | O dia      |  |
| Abril | Atelier Sociocultural     | <b>Dia da Liberdade</b><br>Conversa com os utentes   | ASC<br>Material inerente à                      | Relembrar hábitos, costumes e vivências   | AHS                         | Semana     |  |



|       |                           | sobre a época  | prática da atividade                            |  |     |        |  |
|-------|---------------------------|--|---|--|-----|--------|--|
| Abril | Atelier Sociocultural     | <b>Dia Mundial do Sorriso</b><br>Tirar fotografias aos utentes a sorrir  | ASC<br>Máquina fotográfica                      | Promover momentos de diversão e lazer<br>Promover a auto imagem          | AHS | Semana |  |
| Abril | Atelier Sociocultural     | <b>Dia Mundial da Dança</b><br>Convidar uma instituição para a realização de um lanche dançante  | ASC<br>Instituição convidada                    | Promover o convívio  | AHS | O dia  |  |
| Maio  | Atelier Lúdico Recreativo | <b>As Maias</b><br>Colocar uma maia na entrada da instituição  | ASC<br>Material inerente à prática da atividade | Relembrar hábitos, costumes e tradições                                  | AHS | O dia  |  |
| Maio  | Oração                    | Rezar o <b>Terço</b> diariamente   | ASC   | Promover momentos de oração  | AHS | O mês  |  |
| Maio  | Atelier Lúdico Recreativo | <b>Dia da mãe</b><br>Elaboração de uma prenda e oferecer a todos as utentes mulheres que frequentam as respostas sociais de lar e centro de dia<br>Proporcionar um momento de conversa informal, onde poderão relembrar o tempo em que tiveram de educar os filhos | ASC<br>Material inerente à prática da atividade | Desenvolver a capacidade lúdica e criativa<br>Orientar o utente no tempo | AHS | Semana |  |
| Maio  | Atelier Sociocultural     | <b>Dia Internacional do Enfermeiro</b><br>Dar a conhecer aos utentes a   | ASC<br>Material inerente à prática da atividade | Desmistificar preconceitos   | AHS | O dia  |  |

|       |                       |   |  |  |                   |            |  |
|-------|-----------------------|---|--|--|-------------------|------------|--|
|       |                       | importância do enfermeiro   |  |  |                   |            |  |
| Maio  | Atelier Sociocultural | <b>Dia Internacional da Família</b><br>Convívio entre familiares e utentes que frequentam as respostas sociais<br><b>Convidar Grupo Coral Cantares das Póvoas</b> | ASC<br>AAD<br>Material inerente à prática da atividade | Proporcionar momentos de convívio entre utente e familiares                            | AHS               | A designar |  |
| Maio  | Atelier Sociocultural | <b>Dia Mundial da Hipertensão</b><br>Palestra sobre o tema no Espaço Saúde  | ASC<br>Enf. CS Estarreja<br>Motorista<br>Transporte    | Desmistificar preconceitos<br>Promover o convívio intergruppal                         | AHS               | A designar |  |
| Maio  | Atelier Sociocultural | <b>Dia Internacional do Brincar</b><br>Convívio com as crianças da creche e jardim de infância da instituição<br><b>Convidar Os amigos das Póvoas</b>             | ASC<br>Material inerente à prática da atividade        | Promover o convívio intergeracional<br>Relembrar tradições                             | AHS               | O mês      |  |
| Maio  | Atelier Sociocultural | <b>Dia de São Filipe de Néri</b><br>Participar nas festas do santo e lanchar em casa das Irmãs da Aliança de Santa Maria  | ASC<br>Transporte<br>Motorista                         | Relembrar costumes e tradições,<br>Promover momentos religiosos<br>Promover o convívio | AHS               | O dia      |  |
| Junho | Atelier Sociocultural | Ida à praia   | ASC<br>Transporte<br>Motorista<br>Lanche               | Relembrar costumes e tradições;<br>Promover o convívio.                                | Praia da Torreira | A designar |  |
| Junho | Atelier               | <b>Santos Populares</b>   | ASC  | Relembrar usos, costumes e   | AHS               | A          |  |

|       |   |  |   |   |                      |               |  |
|-------|---|--|---|---|----------------------|---------------|--|
|       | Sociocultural<br>Atelier Lúdico<br>Recreativo | Decoração da instituição,<br>história e festejo dos diversos<br>Santos Populares.                | Material Inerente à<br>prática da Atividade                     | tradições;<br>Promover o convívio   |                      | designar      |  |
| Junho | Atelier Lúdico<br>Recreativo                  | <b>Dia Mundial da Criança</b><br>Preparar uma lembrança para<br>as crianças da instituição       | ASC   | Promover o convívio<br>intergeracional<br>Relembrar experiências e<br>vivências | AHS                  | O dia         |  |
| Junho | Atelier<br>Sociocultural                      | <b>Mercado à moda Antiga</b><br>Participar no desfile do<br>Mercado à Moda Antiga.               | ASC<br>Transporte   | Relembrar usos, costumes e<br>tradições<br>Promover o convívio                  | Estarreja            | O dia         |  |
| Julho | Atelier<br>Sociocultural                      | Ida à praia  | ASC<br>Lanche<br>Transporte<br>Motorista                        | Relembrar costumes e<br>tradições;<br>Promover o convívio.                      | Praia da<br>Torreira | A<br>designar |  |
| Julho | Atelier<br>Sociocultural                      | <b>Dia Mundial do Chocolate</b><br>Degustação de chocolate e<br>conhecimento dos seus<br>eleitos | ASC<br>NT<br>Chocolates   | Promover experiências<br>sensorialmente agradáveis;                             | AHS                  | O dia         |  |
| Julho | Atelier<br>Culinário                          | <b>Dia Internacional das Pizzas</b><br>Confecção de pizzas                                       | ASC<br>Coz<br>NT<br>Material inerente à<br>prática da atividade | Preparar um lanche diferente<br>Promover momentos de<br>convívio                | AHS                  | O dia         |  |
| Julho | Atelier<br>Sociocultural                      | <b>Dia Mundial dos Avós</b><br>Convidar os netos a visitar os<br>avós para um lanche convívio    | ASC<br>Familiares<br>Lanche<br>Coz                              | Promover laços familiares   | AHS                  | O dia         |  |

|          |                       |   |   |   |                  |               |  |
|----------|-----------------------|---|---|---|------------------|---------------|--|
|          |                       |   | AAD   |   |                  |               |  |
| Agosto   | Atelier Sociocultural | <b>Piquenique</b> num parque  | ASC<br>Transporte<br>lanche                               | Promover o convívio e o contacto com a natureza   | Local a designar | Durante o mês |  |
| Agosto   | Atelier Sociocultural | <b>Dia do artista</b><br>Imitação de vários artistas preferidos dos utentes<br>Dar a conhecer a arte de cada um deles | ASC<br>Material inerente à prática da atividade           | Desenvolver a criatividade<br>Promover a interação grupal   | AHS              | O dia         |  |
| Agosto   | Atelier Sociocultural | <b>Histórias de Imigração</b><br>Partilha de histórias entre os utentes sobre o tempo de imigração                    | ASC   | Promover a sociabilização e partilha de experiências de vida  | AHS              | O dia         |  |
| Setembro | Atelier Sociocultural | <b>Dia Mundial do Fisioterapeuta</b><br>Dar a conhecer aos utentes a importância do Fisioterapeuta                    | ASC<br>F<br>Material inerente à prática da atividade      | Desmistificar preconceitos  | AHS              | O dia         |  |
| Setembro | Atelier Sociocultural | <b>Desfolhada</b><br>Realizar uma desfolhada com uma instituição convidada.   | ASC<br>Material inerente à prática da atividade           | Promover o convívio interinstitucional<br>Relembrar usos, costumes e tradições                      | AHS              | O dia         |  |
| Setembro | Atelier Sociocultural | <b>Dia Mundial da Doença de Alzheimer</b><br>Palestra sobre o tema no Espaço Saúde                                    | ASC<br>Transporte<br>Enfermeiro Centro Saúde de Estarreja | Desmistificar preconceitos<br>Promover a compreensão dos utentes em relação a doentes de Alzheimer. | AHS              | O dia         |  |
| Setembro | Atelier Sociocultural | <b>Dia Mundial do Sonho</b><br>Apresentação de significados   | ASC<br>Material inerente à                                | Desmistificar preconceitos e curiosidades   | AHS              | O dia         |  |

|          |                       |   |   |  |     |            |  |
|----------|-----------------------|---|---|--|-----|------------|--|
|          |                       | dos sonhos  | prática da atividade  |  |     |            |  |
| Outubro  | Oração                | Rezar o <b>Terço</b> Semanalmente   | ASC   | Promover momentos de oração  | AHS | O mês      |  |
| Outubro  | Atelier Sociocultural | <b>Dia Mundial do Idoso e da Música</b><br>Convidar o Grupo Coral Cantares das Póvoas | ASC   | Promover momentos de convívio  | AHS | O dia      |  |
| Outubro  | Atelier Sociocultural | <b>Dia Mundial do Animal</b><br>Aquisição de um animal de Estimação                   | ASC<br>Animal de Estimação                                  | Promover a afectividade<br>Desmistificar preconceitos<br>Promover a responsabilidade, partilha e a interacção social | AHS | O dia      |  |
| Outubro  | Atelier Sociocultural | <b>Dia internacional da Dor</b><br>Palestra sobre a dor                               | ASC<br>Técnico de saúde                                     | Dar a conhecer curiosidades sobre o tema aos clientes<br>Promover a comunicação e a interacção grupal                | AHS | A designar |  |
| Outubro  | Atelier Sociocultural | <b>Dia das Bruxas</b><br>Decoração da instituição alusiva ao tema                     | ASC<br>Material inerente à prática da atividade             | Orientar o utente no tempo<br>Promover a criatividade  | AHS | O dia      |  |
| Novembro | Atelier Culinário     | <b>Dia da sanduíche</b><br>Confeccionar sanduíches saudáveis                          | ASC<br>NT<br>Material inerente à prática da atividade       | Promover o convívio<br>Promover hábitos de alimentação saudável  | AHS | O dia      |  |
| Novembro | Atelier Sociocultural | <b>Dia Mundial da Pneumonia</b><br>Tema a debater Espaço Saúde                        | ASC<br>Transposte<br>Motorista<br>Lanche<br>Enf CSEstarreja | Desmistificar preconceitos<br>Promover o convívio  | AHS | O dia      |  |

|          |                           |   |  |   |     |       |  |
|----------|---------------------------|---|--|---|-----|-------|--|
| Novembro | Atelier Sociocultural     | <b>São Martinho</b><br>Magusto na instituição<br>Participação nas festas de São Martinho – assistir à eucaristia                            | ASC<br>Material inerente à prática da atividade                            | Orientar o utente no tempo<br>Promover o convívio intergeracional | AHS | O dia |  |
| Novembro | Atelier Sociocultural     | <b>Dia Mundial do Cinema</b><br>Promover uma tarde de cinema  | ASC  | Promover o convívio   | AHS | O dia |  |
| Dezembro | Atelier Sociocultural     | <b>VI Exposição de presépios</b><br>Convidar instituições /familiares a participar na exposição de presépios com os mais diversos materiais | ASC<br>Instituições convidadas<br>Material inerente à prática da atividade | Promover a criatividade   | AHS | O mês |  |
| Dezembro | Atelier Culinário         | <b>Dia da Bolacha</b><br>Confecção de Bolachas  | ASC<br>NT<br>Material inerente à prática da atividade                      | Promover o convívio<br>Promover hábitos de alimentação saudável   | AHS | O mês |  |
| Dezembro | Atelier Culinário         | <b>Dia Internacional do Chá</b><br>Degustação de chás   | ASC<br>NT<br>Material inerente à prática da atividade                      | Promover o convívio<br>Promover hábitos de alimentação saudável   | AHS | O mês |  |
| Dezembro | Atelier Lúdico Recreativo | <b>Decoração de Natal</b><br>Atividades relacionadas com a época festiva, para decorar a instituição  | ASC<br>Material inerente à prática da atividade                            | Desenvolver as capacidades artísticas e plásticas                 | AHS | O mês |  |
| Dezembro | Atelier Cognitivo         | <b>Dia das Palavras Cruzadas</b><br>Sessão com palavras cruzadas  | ASC<br>Material inerente à   | Promover as habilidades cognitivas                                | AHS | O dia |  |

|          |                       |  |   |  |     |       |  |
|----------|-----------------------|--|---|--|-----|-------|--|
|          |                       | interativa   | prática da atividade<br>Data show               | Promover o convívio  |     |       |  |
| Dezembro | Atelier Sociocultural | <b>Ceia de Natal</b><br>Jantar de natal entre utentes/órgãos sociais/colaboradores   | Todos os colaboradores da instituição           | Promover o convívio entre clientes/órgãos sociais/colaboradores                              | AHS | O dia |  |
| Dezembro | Atelier Sociocultural | <b>Retrospectiva de 2016 e Desejos para 2017</b><br>Apresentação das principais notícias e eventos de 2016; Perspectivas e desejos para 2017 | ASC<br>Material Inerente à Prática da Atividade | Promover o convívio<br>Promover a memória<br>Promover o auto conceito e a realização Pessoal | AHS | O dia |  |

| <b>ATELIER COGNITIVO</b>   | <b>Objetivos</b>              |
|--|-------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos seniores (“Quem sabe sabe”, “Só por gestos”)</li> </ul> | Promover atenção/concentração |

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Provérbios</li> <li>• Bingo</li> <li>• Bingo de Figuras</li> <li>• Caixa de Pandora</li> <li>• Roda dos Saberes</li> <li>• Dominós (tradicional, cores, figuras)</li> <li>• Jogo da memória</li> <li>• Jogo de Cartas tradicionais</li> <li>• Palavras Cruzadas</li> <li>• Jogo do Stop</li> <li>• Dominó Fonológico</li> <li>• Power points com exercícios</li> <li>• Jogos online</li> <li>• Jogo da força</li> <li>• Jogo de empilhamento</li> <li>• Jogo do micado</li> <li>• Jogo das letras</li> <li>• Atenção auditiva</li> </ul> | <p>Promover a memória<br/>Promover a interação social</p>                        |
| <b>Atelier Sensorial</b>  | <b>Objetivos</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaxação</li> <li>• Musicoterapia</li> </ul>  | <p>Promover momentos de bem estar e conforto</p>                                 |
| <b>Atelier Intelectual/ Formativo</b>   | <b>Objetivos</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conferências</li> </ul>  | <p>Estimular a atenção/ concentração<br/>Estimular a linguagem e comunicação</p> |



|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seminários</li> <li>• Palestras</li> <li>• Ações de Sensibilização</li> <li>• Leitura</li> <li>• Expressões populares</li> <li>• (...)</li> </ul> | <p>Promover novas aprendizagens</p> <p>Promover a interação social</p> <p>Estimular a memória</p>                                       |
| <b>Atelier Motricidade fina</b>  | <b>Objetivos</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização de diversos jogos que promovam a destreza manual</li> </ul>  | <p>Promover a motricidade fina</p> <p>Promover a autonomia nas actividades de vida diária</p>   |
| <b>Atelier de Oração</b>   | <b>Objetivos</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oração espontânea</li> <li>• Confissões</li> <li>• Eucaristia na televisão</li> <li>• Eucaristia</li> <li>• Terço</li> </ul>                      | <p>Promover momentos de oração</p> <p>Desenvolver o lado espiritual e religioso de acordo com a liberdade religiosa de cada utente</p>  |
| <b>Atelier Lúdico recreativo</b>   | <b>Objetivos</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalhos manuais: Crochet, modelagem, pintura, tecelagem, recorte, costura, tricot...</li> </ul>   | <p>Promover habilidades motoras finas</p> <p>Promover a criatividade</p> <p>Promover a interação social</p>                             |
| <b>Atelier culinário</b>   | <b>Objetivos</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Confeção de doçaria</li> <li>• Realização de um dossier de receitas</li> </ul>  | <p>Promover hábitos de alimentação saudável</p> <p>Partilhar conhecimentos de receitas antigas</p> <p>Promover momentos de convívio</p> |



**Nota: O Plano Anual de Atividades poderá sofrer alterações ao longo do ano**

**Legenda:** DT – Direção Técnica; ASC – Animadora Sociocultural; AHS – Associação Humanitária de Salreu; AAD – Auxiliares da Ação Direta; EI – Educadora de Infância; AAE – Auxiliares da Ação Educativa; CSEstarreja – Centro de Saúde de Estarreja; NT – Nutricionista; F – Fisioterapeuta; COZ – Cozinheira

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Animadoras

Direção Técnica

Presidente da Direção