

## Atividades Lúdicas, Recreativas, Culturais e Desportivas- Centro de Dia e SAD- Plano Anual de Atividades- 2020

Calendarização					
Atividades	Objetivos	Estratégias/ Descrição	Recursos Humanos	Data	Local
Comemoração do Dia de Reis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o interesse pela vida e pelo lazer;</li> <li>- Estimular os laços afetivos;</li> <li>- Despertar o convívio;</li> <li>- Sensibilizar os utentes para o valor das palavras;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fazer coroas alusivas ao tema;</li> <li>- Partilhar tradições de forma lúdica e criativa;</li> </ul>	Diretora Técnica; Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	6 (segunda-feira)  Janeiro	CSAI
Dia Internacional do Obrigado	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular os laços afetivos;</li> <li>- Despertar o convívio;</li> <li>- Sensibilizar os utentes para o valor das palavras;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinamizar uma atividade alusiva ao tema;</li> </ul>	Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	13 (sexta-feira)  Janeiro	CSAI
Dia Internacional do Riso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular o convívio entre os utentes;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atividade de Risoterapia;</li> </ul>	Diretora Técnica; Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	20 (sexta-feira)  Janeiro	CSAI
Dia da Escrita à mão	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular os utentes para as atividades cognitivas;</li> <li>- Incentivar os utentes para a escrita;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoiar os Utentes a escreverem sobre o que quiserem e/ ou através de ditados;</li> </ul>	Animadora Sociocultural; Ajudantes de ação direta;	23 (quinta-feira)	CSAI

Dia Mundial do Puzzle	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivar os utentes para a utilização da Biblioteca da instituição;</li> <li>- Promover o convívio entre os utentes;</li> <li>- Estimular os utentes para a prática de atividades cognitivas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Construção de puzzles;</li> </ul>	Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	Janeiro	CSAI
Dia Mundial da Rádio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular os utentes para a prática de uma vida social activa;</li> <li>- Sensibilizar para a importância da comunicação;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ligar para a rádio e pedir uma música a dedicar aos utentes;</li> </ul>	Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	13 (quinta-feira) Fevereiro	CSAI; Rádio Botaréu;
Dia dos Namorados/ Dia da Amizade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o convívio entre os utentes;</li> <li>- Sensibilizar os utentes para a importância dos afetos;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinâmica de Grupo;</li> </ul>	Diretora Técnica; Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	14 (sexta-feira); Fevereiro	CSAI
Comemoração do Carnaval	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de índole cultural e de lazer;</li> <li>- Incentivar a exploração de várias formas de comunicação e expressão;</li> <li>- Desenvolver a criatividade;</li> <li>- Promover o convívio interinstitucional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Baile de Carnaval Interinstitucional;</li> </ul>	Diretora Técnica; Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	25 (terça-feira) Fevereiro	CSAI
Dia Mundial da Oração	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover momentos de reflexão aos utentes;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Convidar um grupo de pessoas para rezarem na instituição;</li> </ul>	Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	6 (sexta-feira)	CSAI



Atividades	Objetivos	Estratégias/ Descrição	Recursos Humanos	Data	Local
Comemoração do Dia Internacional da Mulher	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a auto-estima e imagem;</li> <li>- Sensibilizar os utentes para o valor da Mulher na sociedade;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar cuidados de imagem;</li> </ul>	Diretora Técnica; Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	9 (segunda-feira) Março	CSAI
Comemoração Do Dia do Pai	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorizar a auto-estima dos idosos pais;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver uma lembrança para oferecer;</li> </ul>	Diretora Técnica; Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	19 (quinta-feira) Março	CSAI
Dia Internacional da felicidade;  Comemoração do Dia Mundial da Poesia;  Dia Mundial da Árvore;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar para a importância do bem-estar físico e psicológico;</li> <li>- Estimular os utentes a frequentarem a biblioteca;</li> <li>- Insentivar os utentes para a preservação da Natureza;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar uma dinâmica sobre o bem-estar de cada Utente</li> <li>- Dinâmica de grupo na Biblioteca;</li> <li>- Caminhada no exterior da instituição;</li> </ul>	Diretora Técnica Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	20 (Sexta-feira) Março	CSAI
Dia Mundial da Água	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular os utentes para a importância de ingerir água;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ação de sensibilização sobre o tema;</li> </ul>	Diretora Técnica Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	23 (Sexta-feira) Março	CSAI

## Calendarização

Atividades	Objetivos	Estratégias/ Descrição	Recursos Humanos	Data	Local
Comemoração do Dia Mundial do Teatro	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a criatividade;</li> <li>- Promover experiências culturais;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visionamento de uma peça de teatro;</li> </ul>	Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	27 (sexta-feira) Março	CSAI
Comemoração do Dia Mundial da Atividade física;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a motricidade dos utentes;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula de ginástica;</li> </ul>	Animadora Sociocultural; Professora de ginástica; Ajudantes de Ação Direta;	6 (segunda-feira) Abril	CSAI
Dia Mundial da Saúde;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover um rastreio;</li> <li>- Estimular os utentes para a importância do bem-estar;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rastreio de tensão arterial, glicemia e peso;</li> <li>Realizar um quiz sobre os cuidados a ter com a saúde</li> </ul>	Diretora Técnica; Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	7 (terça-feira) Abril	CSAI;
Visita à Feira de Março	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de lazer;</li> <li>- Promover o convívio entre os utentes;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visitar a feira de Março;</li> </ul>	Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	(a definir) Abril	Aveiro
Ida às Almas da Areosa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de reflexão;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visitar a capela, assistir à missa;</li> </ul>	Animadora	(a definir)	Aguada de

	- Proporcionar o convívio;			Sociocultural; Ajudantes Ação Direta;	Abril	Baixo
Festejo da Páscoa	- Relembrar as tradições da Páscoa; - Proporcionar o convívio entre os utentes;		- Confeccionar foliares; - Realizar uma lembrança para oferecer a todos os Utentes;	Diretora Técnica; Animadora Sociocultural; Ajudantes Ação Direta;	9 <b>(Quinta- feira)</b>  Abril	CSAI
Dia Mundial da Voz	- Estimular os utentes para a importância da voz;		- Cantar música tradicionais;	Animadora Sociocultural; Ajudantes Ação Direta;	16 <b>(Quinta- feira)</b>  Abril	CSAI
<b>Calendarização</b>						
Dia Mundial do Livro	- Estimular os utentes a reconhecer a importância de um livro; - Estimular a memória dos utentes; - Desenvolver a sua destreza manual; - Incentivar os utentes visitarem a Biblioteca;		- Visitar a biblioteca municipal e proporcionar momentos de leitura;	Animadora Sociocultural; Ajudantes Ação Direta;	23 <b>(Quinta- feira)</b>  Abril	CSAI
Comemoração do Dia Mundial da Dança	- Estimular formas de expressão e comunicação; - Promover a interação entre idosos; - Promover a socialização, o entretenimento ativo;		- Convidar uma instituição para um Baile;	Diretora Técnica; Animadora Sociocultural; Ajudantes Ação Direta;	29 <b>(Quarta- feira)</b>  Abril	CSAI

Comemoração do Dia da Mãe	- Valorizar a auto-estima das idosas mães;	- Realizar uma lembrança para celebrar o dia da mãe; - Realizar um lanche no jardim da instituição;	Diretora Técnica; Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	4 (segunda-feira)  Maio	CSAI
<b>Calendarização</b>					
Atividades	Objetivos	Estratégias/ Descrição	Recursos Humanos	Data	Local
Comemoração do Início de Atividade	- Promover o convívio entre utentes, colaboradores, direção e órgãos sociais;	- Realizar um almoço; - Apresentar uma filmagem da atividade da instituição;	Direção; Órgãos Sociais; Diretora Técnica; Colaboradoras;	6 (Quarta-feira)  Maio	CSAI
Aparição da Nossa Senhora de Fátima aos Pastorinhos	- Assistir às comemorações religiosas do dia 13 de Maio; - Visualização de um filme alusivo ao aparecimento da N. S.r.ª de Fátima;	- Proporcionar momentos de carácter religioso; - Rezar o terço; - Visionamento das celebrações de Fátima;	Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	13 (Quarta-feira)  Maio	CSAI
Comemoração do Dia Mundial da Família	- Estimular as relações familiares; - Promover o convívio entre familiares e a instituição; - Estimular a participação dos familiares na vivência institucional;	- Promover lanche partilhado com os utentes e familiares dos utentes; - Escrever mensagens para os familiares;	Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta; Familiares;	15 (Sexta-feira)  Maio	CSAI

Dia Internacional dos Museus	- Sensibilizar os utentes para a importância do Património e cultura;	- Visita a um museu;	Animadora sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	18 (segunda-feira)  Maio	CSAI
<b>Calendarização</b>					
<b>Atividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Estratégias/ Descrição</b>	<b>Recursos Humanos</b>	<b>Data</b>	<b>Local</b>
Dia Mundial da Bicicleta	- Estimular para a prática da actividade física; - Promover o convívio entre os utentes;	- Atividade Interinstitucional com o Centro Social da Borralha;	Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	3 (Quarta-feira)  Junho	Centro Social da Borralha
Comemoração do Dia Mundial do Ambiente	- Realizar atividades criativas e recreativas; - Incrementar a participação ativa dos idosos; - Sensibilizar para a importância da reciclagem;	- Realizar reciclagem de vários materiais;	Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	5 (Sexta-feira)  Junho	CSAI
Realização do Passeio Cicloturístico	- Estimular as relações de cooperação e amizade entre associados e amigos do Centro; - Angariar fundos;	- Realizar o passeio, seguido de almoço e convívio;	Direção; Órgãos Sociais; Diretora Técnica; Animadora Sociocultural;	Junho	Lugares limítrofes de



				Ajudantes de Ação Direta; Familiares; Comunidade;		Paradela e CSAI
Ida á Praia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover experiências diferentes em contato com a natureza;</li> <li>- Estimular o bem-estar e convívio entre os idosos;</li> <li>- Promover momentos de lazer;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passeio pela praia;</li> <li>- Promover o lazer;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora Sociocultural;</li> <li>- Ajudantes de Ação Direta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Junho</li> </ul>	Praia da Barra	
Marchas Populares	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frequentar atividades recreativas;</li> <li>- Promover o convívio entre os utentes;</li> <li>- Criar uma coreografia para a época festiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar nas marchas das Bengalas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diretora Técnica;</li> <li>- Animadora Sociocultural;</li> <li>- Ajudantes de Ação Direta;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Junho</li> </ul>	A definir	
Dia Internacional do Piquenique	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover momentos de lazer;</li> <li>- Estimular o convívio entre os utentes;</li> <li>- Dinamizar jogos tradicionais;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um piquenique e se possível convidar uma instituição;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diretora Técnica;</li> <li>- Animadora Sociocultural;</li> <li>- Ajudantes de Ação Direta;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 18 (Quinta-feira)</li> <li>- Junho</li> </ul>	A definir	
<b>Calendarização</b>						
<b>Atividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Estratégias/ Descrição</b>	<b>Recursos Humanos</b>	<b>Data</b>	<b>Local</b>	
Festejo do São João	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o convívio com utentes, familiares dos utentes, sócios e toda a comunidade;</li> <li>- Incrementar a participação ativa dos idosos;</li> <li>- Angariar fundos para a Instituição;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um almoço;</li> <li>- Realizar uma Tómbola para angariação de fundos para o Centro;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Direção;</li> <li>- Diretora Técnica;</li> <li>- Sócios;</li> <li>- Ajudantes de Ação Direta; Familiares; Comunidade;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Junho</li> </ul>	CSAI	

			- Realizar jogos dinâmicos;				
Dia mundial das Bibliotecas	- Convidar um Jardim de infância a visitar a nossa Biblioteca; -Estimular os utentes para a leitura e a escrita;		- Dinamizar uma atividade de escrita e leitura na Biblioteca da instituição;	Diretora Técnica; Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	1 <b>(Quarta-feira)</b> Julho	CSAI	
Dia Mundial do Chocolate	- Dialogar sobre os benefícios do chocolate;		- Dar a provar aos utentes vários tipos de chocolate;	Diretora Técnica; Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	7 <b>(Terça-feira)</b> Julho	CSAI	
Visitar o Aguitágueda	- Proporcionar momentos de lazer;		- Ver a decoração das ruas, lanche no recinto;	Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	Julho	Águeda	
Dia Mundial da Pizza	- Informar os utentes de onde surgiu a Pizza; - Verificação de algumas receitas;		- Confeção de mini Pizzas; - Degustação de vários sabores de pizzas;	Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	10 <b>(sexta-feira)</b> Julho	CSAI	

Comemoração do Dia Mundial dos Avós	- Trocar vivências, afetos; - Promover a saúde e bem-estar físico e psíquico;	- Realizar um lanche num parque;	Diretora Técnica; Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	27 (Segunda-feira) Julho	Parque de merendas
<b>Calendarização</b>					
Festejo do Dia Internacional do Amigo	- Estimular o convívio, e a importância das relações sociais; - Incentivar várias formas de expressão e comunicação; - Desenvolver as relações sociais;	- Promover convívio com IPSS a convidar, fazer jogos tradicionais, baile, lanche partilhado;	Diretora Técnica; Animadora Sociocultural; Ajudante de Ação Direta;	30 (Quinta-feira) Julho	CSAI
Ida a Praia	- Promover experiências diferentes em contato com a natureza; - Estimular o bem-estar e convívio entre os idosos; - Promover momentos de lazer;	- Passear pelas praias da Costa Nova;	Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	Julho	Praia da Costa Nova
Comemoração do Mundial da Fotografia	- Proporcionar vivências novas;	- Secção fotográfica com os utentes;	Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	19 (Quarta-feira) Agosto	CSAI
Ida a Praia	- Promover experiências diferentes em contato com a natureza;	- Passear pelas praias de Mira;	Animadora Sociocultural;		Praia de

	Ajudantes de Ação Direta; (ангажируемые)	Agosto	Mira
<p>- Estimular o bem-estar e convívio entre os idosos; - Promover momentos de lazer; - Promover momentos de culto religioso;</p>	<p>- visitar, ajudar e ajudar os idosos; - visitar, ajudar e ajudar os idosos; - visitar, ajudar e ajudar os idosos;</p>	<p>Setembro (сентябрь) (сентябрь)</p>	<p>Fátima (Фátima) (Фátima)</p>
<p>Ida ao Santuário de Fátima</p>	<p>- Visitar o Santuário de Fátima;</p>	<p>30</p>	<p>CZVI (CZVI)</p>
<p>Conselho de Administração</p>	<p>- Conselho de Administração;</p>	<p>30</p>	<p>CZVI (CZVI)</p>
<p>Ida ao Santuário de Fátima</p>	<p>- Visitar o Santuário de Fátima;</p>	<p>30</p>	<p>CZVI (CZVI)</p>
<p>Ida ao Santuário de Fátima</p>	<p>- Visitar o Santuário de Fátima;</p>	<p>30</p>	<p>CZVI (CZVI)</p>
<p>Ida ao Santuário de Fátima</p>	<p>- Visitar o Santuário de Fátima;</p>	<p>30</p>	<p>CZVI (CZVI)</p>

Сборная работа

Desfolhada de milho	- Recordar memórias antigas;	- Desenvolver a motricidade fina; - Cantar músicas da altura dos idosos;	Diretora Técnica; Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	<b>Setembro</b>	CSAI
Comemoração do Aniversário do Centro Social Arco Íris	- Comemorar o aniversário da instituição; - Incentivar à participação ativa dos idosos;	- Promover um lanche convívio, e desenvolver uma atividade a ser realizada pelos idosos;	Direção; Diretora Técnica; Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	<b>17 Setembro</b>	CSAI
Festejo do Dia Mundial do Coração	- Sensibilizar para os cuidados de saúde;	- Realizar uma Palestra sobre os cuidados com o coração e realização de um Quiz sobre esta temática;	Diretora Técnica; Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	<b>30 (terça-feira)</b>	CSAI
Comemoração do: Dia Mundial da Música; Dia Internacional do Idoso;	- Promover a interação entre os idosos; - Promover o respeito, intercâmbio de experiências, valores, sentimentos; - Estimular a coordenação e a motricidade fina;	- Desenvolver atividades lúdicas/recreativas; - Construir instrumentos musicais e consequente atuação dos mesmos;	Diretora Técnica; Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta	<b>1 (Quinta-feira)</b> <b>Outubro</b>	CSAI Luso


## Calendarização

Atividades	Objetivos	Estratégias/ Descrição	Recursos Humanos	Data	Local
Comemoração do Dia Mundial da Alimentação	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar bons hábitos alimentares;</li> <li>- Sensibilizar e informar os utentes sobre as quantidades que se devem comer nas mais variadas refeições por dia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um Atelier de culinária;</li> <li>- Realizar uma Roda dos Alimentos;</li> </ul>	Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	16 (sexta-feira) Outubro	CSAI
Festival do Outono	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar no concurso;</li> <li>- Proporcionar momentos de lazer e troca de vivências;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular o gosto pela culinária;</li> <li>- Desenvolver o espírito crítico.</li> </ul>	Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta; Familiares;	Outubro (a definir)	(a definir)
Dia Mundial da Terceira Idade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover momentos de lazer e convívio;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover um convívios com utentes de outras instituições;</li> </ul>	Diretora Técnica; Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	28 (Quarta-feira) Outubro	A Definir
Dia Mundial do AVC	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar os utentes para os cuidados a ter com esta doença;</li> <li>- Promover uma acção de sensibilização;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Convidar a Farmácia a fazer um acção de sensibilização;</li> <li>- Convidar uma Enfermeira para vir falar do tema;</li> </ul>	Diretora Técnica; Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	29 (Quinta-feira) Outubro	CSAI
Dia Mundial do Cinema	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a cultura;</li> <li>- Incentivar os utentes a novas experiências visuais;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visionamento de um filme</li> </ul>	Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	5 (quinta-feira) Outubro	A Definir

					Ação Direta	feira) Novembro	
Comemoração do Dia de São Martinho	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover os costumes e tradições;</li> <li>- Fomentar o estreitamento de relações de solidariedade e fraternidade entre os idosos e restante comunidade;</li> </ul>				Direção; Diretora Técnica; Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	11 (quarta-feira) Novembro	CSAI

### Calendarização

Atividades	Objetivos	Estratégias/ Descrição	Recursos Humanos	Data	Local
Sensibilização- Dia Mundial da Diabetes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar para os cuidados a ter para uma boa qualidade de vida;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar uma Ação de Sensibilização sobre a temática;</li> <li>- Realizar um rastreio;</li> </ul>	Diretora Técnica; Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	14 (Quinta-feira) Novembro	CSAI
Dia Mundial do Homem	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a auto-estima;</li> <li>- Proporcionar o bem-estar;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dialogar sobre a importância do Homem na sociedade;</li> <li>- Promover momentos de cuidados aos utentes homens;</li> </ul>	Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	19 (Quarta-feira) Novembro	CSAI

Dia da Bolacha	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o gosto pela Culinária;</li> <li>- Estimular o paladar;</li> </ul>	- Confeccionar uma receita;	Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	4 (Sexta-feira) Dezembro	CSAI
Dia Internacional do Chá	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular o paladar;</li> <li>- Sensibilizar para a importância do chá;</li> </ul>	- Dar a provar alguns tipos de chás e explicar quais os seus benefícios;	Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	15 (Terça-feira) Dezembro	CSAI
Dia das Palavras cruzadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular os utentes ás actividades cognitivas;</li> <li>- Sensibilizar para a importância da exercitação do cérebro;</li> </ul>	- Dinamizar uma actividade de palavras cruzadas;	Animadora Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta;	21 (segunda-feira) Dezembro	CSAI
Festa de Natal e sua preparação	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a socialização, reforço dos laços afectivos;</li> <li>- Estimular as relações interpessoais;</li> <li>- Desenvolver a motricidade fina e grossa, coordenação motora, criatividade e trabalho em grupo;</li> <li>- Festejar a época, partilhar as suas tradições;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar trabalhos de expressão plástica para enfeitar a instituição à época natalícia;</li> <li>- Realizar um Sorteio de Cabaz de Natal;</li> <li>- Realizar uma peça de teatro pelos colaboradores da instituição;</li> </ul>	Direção, Orgãos Sociais; Diretora Técnica; Animadora Sociocultural; Colaboradores; Familiares; Comunidade;	Dezembro	CSAI

O Presidente de Direção,

*João Carlos da Fonseca Coelho*

(Dr. João Carlos da Fonseca Coelho)

1750-405 ESPINHÊL