



# Plano de Atividades Anual – 2025

## Respostas Sociais ERPI, CD e SAD

| Atividades                                                 | Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Metodologia                                                                                          | Sub-Planos                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Recursos                                |                                                                                                                          |                |            | Calendarização     | Responsáveis                                          |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------|--------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Internos                                |                                                                                                                          |                | Externos   |                    |                                                       |
|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Humanos                                 | Materiais                                                                                                                | Financeiros    | Parcerias  |                    |                                                       |
| Desenvolvimento e Promoção de Atividades Lúdico-Recreativa |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                         |                                                                                                                          |                |            |                    |                                                       |
| 1.<br>Lembrar o Carnaval                                   | - Estimular a manutenção de hábitos e tradições;<br>- Valorizar as capacidades e competências, aumentando a sua autoestima;<br>- Desenvolver a imaginação e criatividade;<br>- Aplicar o tema anual nas máscaras;<br>- Apresentar aos nossos utentes c/ os nossos utentes as diferentes mascaras;<br>- Participar no Desfile de Carnaval, como forma de conviver com a comunidade... | Planificação;<br>Divulgação;<br>Preparação;<br>Realização;<br>Avaliação;<br>Comunicação ao exterior. | <b>Autónomos:</b><br>Preparação da sua máscara;<br>Participação na exibição das máscaras;<br>Participação ativa no baile de máscaras.<br><b>Semi-Dependentes:</b> Preparação da sua máscara;<br>Participação na exibição das máscaras.<br><b>Dependentes:</b><br>Receber no quarto os mascarados. | Colaboradores<br>Utentes<br>Voluntários | Lanche;<br>Material Didático e Decorativo;<br>Máquina Fotográfica;<br>Aparelhagem;<br>Brindes Oferecidos;<br>Transporte. | 85,00 €<br>a)  | —          | 27/02<br><br>01/03 | Direção Técnica;<br>Equipa de Animação Sociocultural. |
| 2.<br>Dia das Bruxas “Baile”                               | - Viver novas experiências de costumes e tradições não portuguesas;<br>- Proporcionar um momento diferente com a elaboração da decoração do Dia das Bruxas, desenvolvendo imaginação e criatividade;<br>- Participar com pequenos apontamentos de um traje de bruxa (ou relativo ao dia Das Bruxas).                                                                                 | Divulgação;<br>Realização;<br>Seleção;<br>Apresentação.                                              | <b>Autónomos:</b><br>Participação ativa com os Utentes.<br><b>Semi-Dependentes:</b><br>Assistir à atividade colaborando pontualmente.                                                                                                                                                             | Colaboradores<br>Utentes<br>Voluntários | Material Didático e Decorativo;<br>Máquina Fotográfica;                                                                  | 105€<br>a)     | —          | 31-10              | Direção Técnica;<br>Equipa de Animação Sociocultural  |
| 3.<br>Um Dia na Barragem                                   | - Conviver e desfrutar de um dia no campo.<br>- Reviver momentos e espaços físicos;                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Divulgação;<br>Preparação;<br>Realização.<br>Dinâmica de grupo e individual.                         | <b>Autónomos e Semi-Dependentes:</b><br>Passear perto da barragem dos minutos;<br>Conviver entre si.                                                                                                                                                                                              | Colaboradores<br>Utentes<br>Voluntários | Material Didático-divulgação;<br>Máquina Fotográfica<br>Almoço e lanche;<br>Transporte.                                  | 235,00 €<br>a) | C.M.M.-o-N | Maio               | Direção Técnica;<br>Equipa de Animação Sociocultural  |

| Atividades                                         | Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Metodologia                                                                                                      | Sub-Planos                                                                                                                                                                                                                    | Recursos                                |                                                                                                                                    |                 |                 | Calendarização                                                                                            | Responsáveis                                             |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                               | Internos                                |                                                                                                                                    |                 | Externos        |                                                                                                           |                                                          |
|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                               | Humanos                                 | Materiais                                                                                                                          | Financeiros     | Parcerias       |                                                                                                           |                                                          |
| <b>4.<br/>Passeios à descoberta</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Possibilitar aos utentes um dia diferente explorando o que temos no concelho e arredores;</li> <li>- Contactar com o mundo exterior diretamente, acompanhando diferentes realidades socioculturais;</li> <li>- Enriquecimento cultural;</li> <li>- Conviver</li> </ul> <p>Museu da Cortiça Coruche<br/>Fluviário Mora<br/>Santuário de Fátima</p> | <p>Planificação;<br/>Divulgação;<br/>Preparação;<br/>Realização;<br/>Avaliação;<br/>Comunicação ao exterior.</p> | <b>Autónomos e Semi-Dependentes:</b><br>Visitar a Casa dos Patudos, em Alpiarça                                                                                                                                               | Colaboradores<br>Utentes                | Diária;<br>Lanche;<br>Transporte;<br>Máquina<br>Fotográfica.                                                                       | 350,00 €<br>a)  | C.M.M.-o-<br>N. | <p>Em datas a combinar<br/>(a confirmar com o parceiro)</p> <p>Propostas:<br/>19/03<br/>23/4<br/>21/5</p> | Direção Técnica;<br>Equipa de Animação<br>Sociocultural  |
| <b>5.<br/>Viver o Natal</b>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a manutenção de hábitos e tradições;</li> <li>- Manter uma relação regular com a família e comunidade;</li> <li>- Conviver.</li> <li>- Viver um dia diferente com almoço e entrega de presentes, animação, partilha...</li> </ul>                                                                                                       | <p>Planificação;<br/>Divulgação;<br/>Preparação;<br/>Realização;<br/>Avaliação;<br/>Comunicação ao exterior.</p> | <b>Autónomos e Semi-Dependentes:</b><br>Participação na animação, no baile e na distribuição dos presentes.<br><b>Dependentes:</b><br>Receber no quarto a prenda de Natal e o lanche.                                         | Colaboradores<br>Utentes<br>Voluntários | Material Didático e decorativo;<br>Máquina<br>Fotográfica;<br>Lanche;<br>Prendas para os clientes,<br>colaboradores e voluntários. | 3500,00 €<br>a) | —               | 18/12                                                                                                     | Direção Técnica;<br>Equipa de Animação<br>Sociocultural  |
| Desenvolvimento e Promoção de Atividades Culturais |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                               |                                         |                                                                                                                                    |                 |                 |                                                                                                           |                                                          |
| <b>6.<br/>Janeiras</b>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorizar o tempo/tradições passado;</li> <li>- Satisfazer os ideais de expressão e socialização;</li> <li>- Reavivar a memória.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                       | <p>Divulgação;<br/>Realização;<br/>Encerramento com lanche.</p>                                                  | <b>Autónomos e Semi-Dependentes:</b><br>Cantar em todos os setores da Instituição.<br><b>Dependentes:</b><br>Ouvem no quarto o grupo das Janeiras.                                                                            | Colaboradores<br>Utentes<br>Voluntários | Material Didático;<br>Máquina<br>Fotográfica.                                                                                      | 60,00 €<br>b)   | —               | 06/01                                                                                                     | Direção Técnica;<br>Equipa de Animação<br>Sociocultural  |
| <b>7.<br/>Baile da Pinha</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorizar o tempo/tradições passado;</li> <li>- Satisfazer os ideais de expressão e socialização;</li> <li>- Reavivar a memória;</li> <li>- Envolver a família;</li> <li>- Estimular a manutenção de hábitos e tradições.</li> </ul>                                                                                                              | <p>Planificação;<br/>Divulgação;<br/>Preparação;<br/>Realização;<br/>Avaliação;<br/>Comunicação ao exterior.</p> | <b>Autónomos:</b><br>Participação no Baile e no lanche convívio.<br><b>Semi-Dependentes:</b><br>Assistem ao Baile e participação no lanche convívio.<br><b>Dependentes:</b><br>Ver as fotografias do Baile e lanche convívio. | Colaboradores<br>Utentes<br>Voluntários | Material Didático e Decorativo;<br>Máquina<br>Fotografia e revelações;<br>Lanche.                                                  | 200,00 €<br>a)  | —               | 16/04                                                                                                     | Direção Técnica;<br>Equipa de Animação<br>Sociocultural  |
| <b>8.<br/>Dia da Espiga</b>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorizar o tempo/tradições passado;</li> <li>- Satisfazer os ideais de expressão e socialização;</li> <li>- Reavivar a memória;</li> <li>- Envolver a família;</li> <li>- Conviver num ambiente campal com piquenique;</li> <li>- Elaborar os ramos da espiga.</li> </ul>                                                                        | <p>Planificação;<br/>Divulgação;<br/>Preparação;<br/>Realização;<br/>Avaliação;<br/>Comunicação ao exterior.</p> | <b>Autónomos:</b> Apanhar a espiga e elaborar os ramos.<br><b>Semi-Dependentes:</b><br>Elaborar os ramos da Espiga.                                                                                                           | Colaboradores<br>Utentes<br>Voluntários | Material para elaboração dos ramos;<br>Máquina<br>Fotográfica.                                                                     | 50,00 €<br>a)   | —               | 29/05                                                                                                     | Direção Técnica;<br>Equipa de Animação<br>Sociocultural. |

| Atividades                                       | Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Metodologia                                                                                          | Sub-Planos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Recursos                                              |                                                                                                                              |                 |             | Calendarização | Responsáveis                                         |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|----------------|------------------------------------------------------|
|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Internos                                              |                                                                                                                              |                 | Externos    |                |                                                      |
|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Humanos                                               | Materiais                                                                                                                    | Financeiros     | Parcerias   |                |                                                      |
| <b>9.</b><br><b>Viver o Magusto</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorizar o tempo/tradições passado;</li> <li>- Satisfazer os ideais de expressão e socialização;</li> <li>- Reavivar a memória;</li> <li>- Envolver a família;</li> <li>- Estimular a manutenção de hábitos e tradições.</li> </ul>               | Planificação;<br>Divulgação;<br>Preparação;<br>Realização;<br>Avaliação;<br>Comunicação ao exterior. | <b>Autónomos:</b><br>Participação no assar das castanhas, no Baile e no lanche convívio.<br><b>Semi-Dependentes:</b><br>Assistem ao Baile e participação no lanche convívio.                                                                                                                                                                  | Colaboradores<br>Utentes<br>Voluntários               | Material Didático e Decorativo<br>Máquina Fotográfica<br>Lanche mais castanhas e batatas-doces.                              | 500,00 €<br>a)  | —           | 11-11          | Direção Técnica;<br>Equipa de Animação Sociocultural |
| Desenvolvimento e Promoção de Atividades Sociais |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                       |                                                                                                                              |                 |             |                |                                                      |
| <b>10.</b><br><b>58º Aniversário</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorizar o espírito institucional;</li> <li>- Manter uma relação regular com a família e comunidade;</li> <li>- Estimular a manutenção de hábitos e tradições;</li> <li>- Festejar os Santos Populares e o aniversário da instituição.</li> </ul> | Planificação;<br>Divulgação;<br>Preparação;<br>Realização;<br>Avaliação;<br>Comunicação ao exterior. | <b>Autónomos:</b><br>Participação na organização da festa (na construção da decoração, preparação de um número para atuar); participação nas marchas populares; lanche convívio<br><b>Semi-Dependentes:</b><br>Assistem ao espetáculo e participam no lanche convívio<br><b>Dependentes:</b><br>Ver as fotografias da Festa e lanche convívio | Colaboradores<br>Utentes<br>Voluntários<br>Convidados | Material Didático e Decorativo;<br>Máquina Fotográfica;<br>Lanche ajantarado;<br>Palco;<br>Carvão;<br>Transporte;<br>Músico. | 2000,00 €<br>a) | C.M.M.-o-N. | 17-06          | Direção Técnica;<br>Equipa de Animação Sociocultural |
| <b>11.</b><br><b>Dia da Mulher</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comemorar datas simbólicas</li> <li>- Manter os costumes</li> <li>- Reavivar e estimular recordações.</li> </ul>                                                                                                                                   | Planificação;<br>Divulgação;<br>Realização.                                                          | <b>Autónomos, Semi-Dependentes e Dependentes:</b><br>Receber a oferta da lembrança                                                                                                                                                                                                                                                            | Colaboradores<br>Utentes<br>Voluntários               | Brinde;<br>Máquina Fotográfica.                                                                                              | 25,00 €<br>a)   | C.M.M.-o-N. | 08-03          | Direção Técnica;<br>Equipa de Animação Sociocultural |
| <b>12.</b><br><b>Dia do Pai</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comemorar datas simbólicas</li> <li>- Manter os costumes</li> <li>- Reavivar e estimular recordações</li> </ul>                                                                                                                                    | Planificação;<br>Divulgação;<br>Realização.                                                          | <b>Autónomos, Semi-Dependentes e Dependentes:</b><br>Receber a oferta da lembrança                                                                                                                                                                                                                                                            | Colaboradores<br>Utentes<br>Voluntários               | Brinde;<br>Máquina Fotográfica.                                                                                              | 25,00 €<br>a)   | —           | 19-03          | Direção Técnica;<br>Equipa de Animação Sociocultural |
| <b>13.</b><br><b>25 de Abril</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comemorar datas simbólicas;</li> <li>- Recordar a importância da data para a História de Portugal</li> <li>- Reviver recordações e emoções.</li> </ul>                                                                                             | Planificação;<br>Divulgação;<br>Realização.                                                          | <b>Autónomos, Semi-Dependentes e Dependentes:</b><br>Receber a oferta da lembrança                                                                                                                                                                                                                                                            | Colaboradores<br>Utentes<br>Voluntários               | Brinde;<br>Máquina Fotográfica.                                                                                              | 25,00 €<br>a)   | —           | 25-04          | Direção Técnica;<br>Equipa de Animação Sociocultural |

| Atividades                        | Objetivos                                                                                                                                                                                                                                       | Metodologia                                                                                          | Sub-Planos                                                                                                                                                                            | Recursos                                |                                                                                      |                |             | Calendarização                                                | Responsáveis                                         |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                       | Internos                                |                                                                                      |                | Externos    |                                                               |                                                      |
|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                       | Humanos                                 | Materiais                                                                            | Financeiros    | Parcerias   |                                                               |                                                      |
| <b>14.</b><br>1 de Maio           | - Comemorar o Dia Mundial do Trabalhador;<br>- Estimular a manutenção de hábitos e tradições;                                                                                                                                                   | Planificação;<br>Divulgação;<br>Realização.                                                          | <b>Autónomos, Semi-Dependentes e Dependentes:</b><br>Receber a oferta da lembrança                                                                                                    | Colaboradores<br>Utentes<br>Voluntários | Brinde;<br>Máquina<br>Fotográfica.                                                   | 25,00 €<br>a)  | —           | 01-05                                                         | Direção Técnica;<br>Equipa de Animação Sociocultural |
| <b>15.</b><br>Dia da Mãe          | - Comemorar datas simbólicas<br>- Manter os costumes<br>- Reavivar e estimular recordações                                                                                                                                                      | Planificação;<br>Divulgação;<br>Realização.                                                          | <b>Autónomos, Semi-Dependentes e Dependentes:</b><br>Receber a oferta da lembrança                                                                                                    | Colaboradores<br>Utentes<br>Voluntários | Brinde;<br>Máquina<br>Fotográfica.                                                   | 25,00 €<br>a)  | —           | 05-05                                                         | Direção Técnica;<br>Equipa de Animação Sociocultural |
| <b>16.</b><br>Jogos Tradicionais  | - Conhecer e dar a conhecer os vários jogos tradicionais que existem e os mais usados na nossa região;<br>- Perceber os seus benéficos na saúde;<br>- Exercitar a mente pelos jogos.                                                            | Planificação;<br>Divulgação;<br>Realização.                                                          | <b>Autónomos, Semi-Dependentes e Dependentes:</b><br>Receber a oferta da lembrança                                                                                                    | Colaboradores<br>Utentes<br>Voluntários | Material de culinária e os produtos alimentares;<br>Material didático e informático. | 150,00€<br>a)  | -----       | Ao longo do ano                                               | Direção Técnica;<br>Equipa de Animação Sociocultural |
| <b>17.</b><br>Feira da Luz        | - Manter uma relação com a comunidade;<br>- Convívio.                                                                                                                                                                                           | Visita à Feira                                                                                       | <b>Autónomos e Semi-Dependentes:</b><br>Participação na Feira da Luz através de Passeios e visitas aos pavilhões. Participar ativamente na decoração do pavilhão expositivo do Abrigo | Colaboradores<br>Utentes<br>Voluntários | Material Didático e Decorativo;<br>Máquina Fotográfica;<br>Bolos; Águas.             | 300,00 €<br>b) | C.M.M.-o-N. | 1º fim de semana Set. (a confirmar com o parceiro) 03 a 08/09 | Direção Técnica;<br>Equipa de Animação Sociocultural |
| <b>18.</b><br>Abrigo em Movimento | - Valorizar o espírito institucional;<br>- Estimular a manutenção de hábitos e tradições;<br>- Realizar várias visitas, ao longo do ano, como o Lagar, Olaria, Queijaria, Panificadora...<br>- Estimular as capacidades intelectuais e físicas. | Planificação;<br>Divulgação;<br>Preparação;<br>Realização;<br>Avaliação;<br>Comunicação ao exterior. | <b>Autónomos, Semi-dependentes:</b><br>Participação na Vida ativa da Instituição;<br>Divulgação de hábitos e tradições.                                                               | Colaboradores<br>Utentes<br>Voluntários | Material Didático e Decorativo;<br>Máquina Fotográfica, Carrinhas.                   | 50,00 €<br>a)  | —           | Durante o Ano                                                 | Direção Técnica;<br>Equipa de Animação Sociocultural |

| Atividades                                                                                                                                                           | Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Metodologia                      | Sub-Planos                                                                                                                                | Recursos                             |                                             |               |                   | Calendarização                                                                                                                       | Responsáveis                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|---------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |                                                                                                                                           | Internos                             |                                             |               | Externos          |                                                                                                                                      |                                                      |
|                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |                                                                                                                                           | Humanos                              | Materiais                                   | Financeiros   | Parcerias         |                                                                                                                                      |                                                      |
| Desenvolvimento e Promoção de Atividades <b>Intelectuais/Formativas</b>                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |                                                                                                                                           |                                      |                                             |               |                   |                                                                                                                                      |                                                      |
| <b>19.</b><br><b>Ateliê de Estimulação Cognitiva</b>                                                                                                                 | - Alfabetização do idoso;<br>- Aprender a reconhecer letras e números;<br>- Desenvolver leitura e escrita.<br>- Estimular e desenvolver as capacidades intelectuais e cognitivas;<br>- Identificar números e letras;<br>- Aprender a assinar o nome;<br>- Valorizar a formação ao longo da vida. | Abordagem Individual             | <b>Autónomos e Semi-dependentes:</b><br>Aprender as letras e números.<br><b>Dependentes:</b><br>Ouvir leituras.                           | Colaboradores Utentes                | Material Didático diverso                   | 60,00 €<br>b) | —                 | Semanalmente                                                                                                                         | Direção Técnica;<br>Equipa de Animação Sociocultural |
| <b>20.</b><br><b>Acompanhamento a pessoas invisuais e/ou de visão reduzida</b>                                                                                       | - Desenvolver o olfato, o tato e o raciocínio;<br>- Reestimular a capacidade intelectual;<br>- Dar a conhecer o mundo de outra forma.                                                                                                                                                            | Abordagem Individual             | <b>Semi-Dependentes</b><br>Participação Ativa nas atividades                                                                              | Colaboradores Utentes                | Material Técnico e Didático diverso;        | —<br>b)       | —                 | Semanalmente                                                                                                                         | Direção Técnica;<br>Equipa de Animação Sociocultural |
| Desenvolvimento e Promoção de Atividades <b>Espirituais e/ou Religiosas</b>                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |                                                                                                                                           |                                      |                                             |               |                   |                                                                                                                                      |                                                      |
| <b>21.</b><br>1 - Celebração Eucaristia<br>2 - Confissões<br>3 - Vigília Pascal<br>4 - Bênção dos Ramos com procissão<br>5 - Quinta-feira da Ascensão<br>6 - Funeral | - Distribuir a Sagrada Comunhão;<br>- Apoiar o grupo ajudando-o num trabalho participativo de Comunhão;<br>- Promover o envolvimento da comunidade/família/idoso, num sentido de Fraternidade;<br>- Estimular a manutenção de hábitos e convicções religiosas.                                   | Palestra,<br>Abordagem de grupo. | <b>Autónomos e Semi-Dependentes:</b><br>Participação presencial<br><b>Dependentes:</b><br>Recebem a visita da equipa da Pastoral da Saúde | Colaboradores Utentes<br>Voluntários | Material Didático;<br>Velas;<br>Transporte. | 85,00 €<br>b) | Pastoral da Saúde | <b>1</b> - Todos os Sábados;<br><b>2</b> - Datas a definir;<br><b>3</b> - Datas a definir;<br><b>4</b> - 12-04;<br><b>5</b> - 29-05; | Pároco;<br>Pastoral da Saúde.                        |

| Atividades                                                                                                           | Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                    | Metodologia                                                         | Sub-Planos                                                                                                                                                                                                                                                   | Recursos                                           |                                                                    |                 |                                | Calendarização                           | Responsáveis                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                              | Internos                                           |                                                                    |                 | Externos                       |                                          |                                                                              |
|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                              | Humanos                                            | Materiais                                                          | Financeiros     | Parcerias                      |                                          |                                                                              |
| Desenvolvimento e Promoção de Atividades Quotidianas                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                    |                                                                    |                 |                                |                                          |                                                                              |
| 22.<br>Ajudas dos Utentes                                                                                            | - Envolver voluntaria/ os Utentes nas atividades diárias da Instituição (por e levantar a mesa, descascar alhos, favas, etc.) com o desempenho de pequenas tarefas;<br>- Implementar a ocupação do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja passivo. | Atividades Específicas.                                             | <b>Autónomos e Semi-Dependentes:</b><br>São integrados nas atividades de forma voluntária e de acordo com cada situação.                                                                                                                                     | Colaboradores Utentes                              | Material diverso, adequado a cada tarefa.                          | 40,00 €<br>b)   | —                              | Ao longo do ano mediante disponibilidade | Direção Técnica; Equipa de Animação Sociocultural; Ajudantes de Ação Direta. |
| 23.<br>Comemoração dos Aniversários dos Utentes                                                                      | - Festejar os aniversários;<br>- Criar um dia diferente e especial.                                                                                                                                                                                          | Divulgação; Preparação; Realização.                                 | <b>Autónomos e Semi-Dependentes:</b><br>Participam no almoço de anos.<br><b>Dependentes:</b><br>Recebem o postal de aniversário com as respectivas velas.                                                                                                    | Colaboradores Utentes<br>Voluntários<br>Convidados | Material Didático-divulgação; Almoço com bolo e doces; Transporte. | 500,00 €<br>a)  | —                              | Mensal                                   | Direção Institucional; Direção Técnica.                                      |
| 24.<br>Ateliês Diversos (pintura, trabalhos manuais, modelagem, dança e movimento, sessão de cinema, informatica...) | - Desenvolver a motricidade fina, precisão manual e coordenação psicomotora.                                                                                                                                                                                 | Abordagem de grupo; Pintura; Moldagens; Recorte; Colagens; Leitura. | <b>Autónomos e Semi-Dependentes:</b><br>Participam nos trabalhos à sua escolha.<br><b>Dependentes:</b><br>Desenvolvem atividade/jogos visuais.                                                                                                               | Colaboradores Utentes                              | Material Didático diverso.                                         | 1000,00 €<br>a) | —                              | Semanal                                  | Direção Técnica; Equipa de Animação Sociocultural                            |
| Desenvolvimento e promoção de Atividades Desportivas                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                    |                                                                    |                 |                                |                                          |                                                                              |
| 25.<br>Caminhadas                                                                                                    | - Incentivar ao hábito das caminhadas;<br>- Promover hábitos de vida saudáveis;<br>- Convívio pelo intercâmbio c/ outras IPSS em comunidade,<br>- Viver a dinâmica da Marcha da Saúde                                                                        | Dinâmica de grupo.<br>Passeio<br>Animação diversa                   | <b>Autónomos</b><br>Participar na Caminhada e ajudar a transportar pessoas semi-dependentes<br><b>Semi-Dependentes</b><br>Participar na atividade                                                                                                            | Colaboradores Utentes                              | —                                                                  | —<br>b)         | C.M.M.-o-N.<br>Centro de Saúde | Durante o Ano                            | Direção Técnica; Equipa de Animação Sociocultural                            |
| 26.<br>Ginásio (alguns tratamentos de Fisioterapia)                                                                  | - Desenvolver e estimular as suas capacidades físicas;<br>- Incentivar a sua auto-estima;<br>- Desenvolver as capacidades motricionais.                                                                                                                      | Dinâmica Individual.                                                | <b>Autónomos e Semi-Dependentes:</b><br>Deslocam-se ao ginásio para fazer tratamentos/exercícios adequados à sua situação.<br><b>Dependentes:</b><br>O auxiliar de fisioterapia desloca-se ao quarto para fazer alguns tratamentos adequados à sua situação. | Colaboradores Utentes<br>Voluntários               | Parafina; Óleos; Pomadas; Terapêuticas.                            | 100,00 €<br>b)  | —                              | Todos os dias úteis                      | Direção Técnica; Fisioterapeuta; Auxiliar Fisioterapia.                      |

| Atividades                                                                                                                                | Objetivos                                                                                                                                                                                                                         | Metodologia                                                   | Sub-Planos                                                                                                                     | Recursos                 |                                                        |                  |           | Calendarização  | Responsáveis                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------------|-------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                               |                                                                                                                                | Internos                 |                                                        |                  | Externos  |                 |                                                       |
|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                               |                                                                                                                                | Humanos                  | Materiais                                              | Financeiros      | Parcerias |                 |                                                       |
| <b>27.</b><br><b>Jogos Diversos</b><br><b>(Bingo, Bowling,</b><br><b>Boccia, Malha,</b><br><b>Jogo do 31, Jogo</b><br><b>da Sueca...)</b> | - Estimular as capacidades cognitivas e a motricidade fina.<br>- Estimular a motricidade grossa<br>- Promover espírito de equipa<br>- Proporcionar um momento de convívio e de interação com a partilha c/ outras IPSS ou grupos. | Preparação;<br>Realização;<br>Dinâmica de grupo e individual. | <b>Autónomos e Semi-dependentes:</b><br>Participar ativamente nas atividades e jogos.<br>Participar passivamente como público. | Colaboradores<br>Utentes | Material Técnico<br>Diverso;<br>Máquina<br>Fotográfica | 50,00€<br><br>b) | —         | Ao longo do ano | Direção Técnica;<br>Equipa de Animação Sócio-Cultural |

#### Legenda:

**a)** Afeto às 3 Respostas Sociais: Lar, Centro de Dia, Apoio Domiciliário

**b)** Afeto às 2 Respostas Sociais: Lar, Centro de Dia.

#### Abreviaturas:

C.M.M.-o-N. - Câmara Municipal de Montemor-o-Novo

I.P.S.S. - Instituição Particular de Solidariedade Social

**Nota:** As Atividades Calendarizadas podem sofrer alterações de datas.

**A Realização das atividades dependem da situação da Pandemia Covid19, várias atividades podem não ser realizadas em SAD ou CD.**