

Atividades Socioculturais Tipo	Objetivos Gerais
Lúdicas e recreativas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Promover dinâmicas lúdicas e recreativas facilitadoras do convívio e confraternização entre os seniores residentes e os técnicos profissionais da instituição; ➤ Dinamizar o quotidiano Institucional com atividades e passatempos potenciadores de bem-estar e da qualidade de vida; ➤ Enquadrar os idosos da instituição nas dinâmicas lúdico-recreativas oferecidas pela comunidade, de forma a garantir uma melhor participação cívica e um efetivo enquadramento na sociedade local.
Culturais	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Promover o acesso a práticas, bens e atividades culturais essenciais ao enriquecimento pessoal e individual do idoso; ➤ Gerar dinâmicas de enriquecimento cultural; ➤ Enquadrar os idosos da instituição nas dinâmicas culturais oferecidas pela comunidade.
Desportivas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Promover o desenvolvimento de atividades de motricidade e de desporto, de forma a potenciar a vitalidade física dos idosos; ➤ Estimular as capacidades psicomotoras.
Sociais	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estimular o enquadramento e a participação de cada idoso nos eventos e acontecimentos da sua família; ➤ Estimular a participação dos idosos nos eventos locais e regionais, promovendo a socialização e participação cívica.
Artes Plásticas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Manter capacidades de motricidade fina; ➤ Promover a criatividade; ➤ Expressar sentimentos.
Outros	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Promover o envelhecimento ativo, gerando dinâmicas que preservem os gostos, hábitos e interesses dos idosos; ➤ Preservar a autonomia e assegurar a qualidade de vida dos idosos; ➤ Promover a imagem da instituição; ➤ Manter os costumes e tradições.

A Diretora Técnica: _____

P'la Direção: _____

Atividade	Promotores	Destinatários	Orçamento
Janeiro			
Comemoração do Dia dos Reis: (06/01) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Elaboração de coroas dos Reis; ➤ Cantar as Janeiras e lanche convívio. 	Equipa Técnica; Ajudante de Ocupação; Encarregado Geral; Colaboradoras.	Utentes Residentes; Utentes SAD; Comunidade.	10€
Dia Internacional do Contrário (31/01) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Conjunto de atividades que alterem a rotina diária, e permitam libertar a mente do conjunto de regras diárias. 	Equipa Técnica; Ajudante de Ocupação.	Utentes Residentes.	0€
Fevereiro			
Comemoração do 26º Aniversário do Lar De Quadrazais (3/02) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Missa; ➤ Atuação de grupo a definir; ➤ Lanche convívio. 	Direção; Equipa Técnica; Ajudante de Ocupação; Encarregado Geral.	Utentes Residentes; Utentes SAD; Pároco da Freguesia; Comunidade.	100€
Dia do Amor (14/02) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sessão de tertúlia sobre o tema 	Ajudante de Ocupação;	Utentes Residentes.	0€
Dia Internacional do Pensamento (22/02) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Leitura e reflexão de frases inspiradoras. 	Equipa técnica; Ajudante de ocupação	Utentes residentes	0€

Março			
<p>Carnaval (5/03)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Participação no desfile de carnaval promovido pelo Município. 	<p>Equipa Técnica; Ajudante de Ocupação; Encarregado Geral.</p>	<p>Utentes Residentes; Utentes SAD.</p>	<p>50€</p>
<p>Dia Internacional da Mulher (8/03)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lanche com todas as mulheres da instituição. ➤ Debate sobre o papel da mulher na atualidade. 	<p>Equipa Técnica; Ajudante de Ocupação; Ajudantes de ação direta auxiliares e cozinheiras</p>	<p>Todas a mulheres residentes e SAD</p>	<p>40€</p>
<p>Dia do Pai (19/03)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realização de trabalhos manuais alusivos ao tema. 	<p>Ajudante de ocupação</p>	<p>Utentes Residentes; Utentes SAD.</p>	<p>20€</p>
Abril			
<p>Dia Internacional da Diversão no Trabalho (1/04)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Preguar pequenas partidas aos colaboradores e utentes na instituição ➤ Motivar os colaboradores para um ambiente de trabalho “leve” e divertido. 	<p>Equipa Técnica; Ajudante de Ocupação; Ajudantes de ação direta auxiliares e cozinheiras</p>	<p>Utentes Residentes;</p>	<p>0€</p>
<p>Dia Mundial da Saúde (7/04)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rastreio geral 	<p>Equipa Técnica; Enfermeira; Ajudante de Ocupação.</p>	<p>Utentes residentes; SAD; Comunidade</p>	<p>0€</p>

<p>Páscoa (21/04)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Missa; ➤ Lanche com os familiares. 	<p>Equipa Técnica; Ajudante de Ocupação; Ajudantes de Ação Direta Auxiliares e Cozinheiras</p>	<p>Utentes residentes; SAD</p>	<p>80€</p>
<p>Dia da Liberdade (25/03)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Debate com os utentes sobre o antes 25 de Abril; 	<p>Ajudante de Ocupação</p>	<p>Utentes residentes; Promotores.</p>	<p>0€</p>
Maio			
<p>Dia da Mãe (5/07)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realização de uma prenda para oferecer a todas as mães de Instituição. 	<p>Equipa Técnica; Ajudante de Ocupação; Encarregado Geral.</p>	<p>Utentes residentes; Utentes SAD; Promotores.</p>	<p>50€</p>
<p>III Olimpíadas Seniores (Data a definir)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realização de jogos lúdico-recreativos; ➤ Convidar outras Instituições; ➤ Lanche convívio. 	<p>Equipa Técnica; Ajudante de Ocupação; Encarregado Geral.</p>	<p>Utentes residentes; Utentes SAD; Promotores.</p>	<p>50€</p>
<p>Mês de Maria</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rezar o terço em conjunto 1 x por semana no decorrer do Mês. 	<p>Equipa Técnica; Ajudante de ocupação.</p>	<p>Utentes Residentes</p>	<p>0€</p>
<p>Dia Internacional da Família (15/07)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Elaborar e enviar mensagens e frases às respetivas famílias. 	<p>Equipa Técnica; Ajudante de Ocupação; Encarregado Geral.</p>	<p>Utentes residentes; Utentes SAD; Promotores.</p>	<p>0€</p>
<p>Festa do Espírito Santo (26/07)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Participação na Eucaristia; ➤ Lanche à beira-rio. 	<p>Equipa Técnica; Ajudante de Ocupação; Encarregado Geral.</p>	<p>Utentes residentes; Utentes SAD; Promotores.</p>	<p>20€</p>

Junho			
<p>Dia Mundial do Ambiente (5/06)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passeio que promova o contacto com a Natureza. 	Ajudante de Ocupação; Encarregado Geral.	Utentes Residentes;	0€
<p>Festa de Santo António (13/06)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Participação na Eucaristia. 	Ajudante de Ocupação; Encarregado Geral.	Utentes residentes; Utentes SAD.	0€
<p>Visita a local a definir, promovido pela Camara Municipal Do Sabugal.</p>	Ajudante de Ocupação; Ajudante de A. Direta.	Utentes residentes; Utentes SAD.	30€
<p>Dia Mundial do Piquenique (18/06)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Piquenique na Machoca (Reserva Natural Da Serra Da Malcata). 	Ajudante de Ocupação; Ajudante de A. Direta.	Utentes residentes; Utentes SAD.	20€
<p>Festas Populares</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sardinhada no Exterior aberta à comunidade; ➤ Atuação de acordeonista e jogos tradicionais. 	Equipa técnica; Ajudante de ocupação; Encarregado Geral; Colaboradores.	Direção; Utentes residentes; Utentes SAD; Comunidade.	150€
Julho			
<p>Visita ao campus Ciência Viva (Quinta de Santa Iria – Covilhã)</p>	Ajudante de Ocupação Encarregado Geral	Utentes Residentes	50€
<p>Dia Mundial da Pizza (10/07)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Confeção e prova de pizzas, dar a provar novos sabores. 	Ajudante de ocupação	Utentes residentes	20€

Ação de sensibilização sobre a vaga de calor e as precauções a tomar.	Enfermeira	Direção; Utentes residentes; Utentes SAD; Comunidade.	0€
Dia dos Avós (26/07) ➤ Dia de convívio com outras instituições do concelho promovida pela Camara Municipal Do Sabugal.	Ajudante de Ocupação; Encarregado Geral; Ajunte de A. Direta	Utentes residentes; Utentes SAD.	0€
Lanche na Praia Fluvial de Meimão	Ajudante de Ocupação; Encarregado Geral;	Utentes Residentes	20€
Agosto			
III Exposição Fotográfica (1/08) ➤ Montagem da Exposição de Fotografias. “Envelhecer com Qualidade”	Equipa técnica; Ajudante de Ocupação; Encarregado Geral.	Utentes residentes; Utentes SAD; Familiars; Comunidade.	30€
V Caminhada “Todos a Penantes, pelo envelhecimento ativo”. (16/08) ➤ Caminhada aberta à comunidade; ➤ Almoço Convívio com a comunidade e Familiares.	Direção; Equipa técnica; Ajudante de Ocupação; Encarregado Geral; Colaboradores	Utentes residentes; Utentes SAD; Familiars; Comunidade.	A definir.

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tarde da Família – animação musical (com grupo a definir), outras atividades e Quermesse. 	<p>Direção; Equipa técnica; Ajudante de Ocupação; Encarregado Geral; Colaboradores</p>	<p>Utentes residentes; Utentes SAD; Familiars; Comunidade.</p>	<p>A definir</p>
<p>Festa de S. Gens:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Participação na Eucaristia. 	<p>Ajudante de Ocupação; Encarregado Geral.</p>	<p>Utentes residentes; Utentes SAD.</p>	<p>0€</p>
Setembro			
<p>Festa de Nossa Senhora Santa Eufêmia (15,16,17/09)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Participação na Eucaristia; ➤ Visita ao Arraial e lanche adequado ao dia de festividade. 	<p>Equipa Técnica; Aj.de Ocupação; Encarregado Geral</p>	<p>Utentes residentes; Utentes SAD.</p>	<p>0€</p>
<p>Visita ao museu dos Descobrimentos em Belmonte</p>	<p>Ajudante de ocupação Encarregado geral</p>	<p>Utentes residentes</p>	<p>30€</p>
Outubro			
<p>Dia internacional do Idoso (1/10)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Elaboração de lembranças ➤ Atividades lúdicas para assinalar o dia. 	<p>Equipa Técnica; Aj.de ocupação; Encarregado Geral</p>	<p>Utentes residentes</p>	<p>0€</p>

<p>Dia mundial do pão (16/10)</p> <p>➤ Confeção e prova de Pão de vários tipos de cereais.</p>	<p>Equipa Técnica; Aj.de ocupação; Encarregado Geral</p>	<p>Utentes residentes;</p>	<p>15€</p>
<p>Apoio à Associação Os Amigos do Floco</p>	<p>Recolha de bens de primeira necessidade/brinquedos</p>		
<p>Novembro</p>			
<p>Magusto (11/11)</p> <p>➤ Magusto na Instituição com as famílias e comunidade.</p>	<p>Equipa técnica; Ajudante de ocupação; Encarregado Geral; Colaboradoras.</p>	<p>Utentes residentes; Utentes SAD; Familiars; Comunidade.</p>	<p>30€</p>
<p>Dia Mundial dos Diabetes (14/11)</p> <p>➤ Ação de sensibilização sobre o tema; ➤ Rastreio de diabetes e rastreio do pé atlético a toda a comunidade.</p>	<p>Enfermeira; Psicomotricista; Ajudante de ocupação</p>	<p>Utentes residentes; Utentes SAD; Comunidade.</p>	<p>0€</p>
<p>Dia da Criatividade (17/11)</p> <p>➤ Elaboração de um poema para apresentar na festa de Natal da instituição.</p>	<p>Equipa técnica; Ajudante de ocupação;</p>	<p>Utentes residentes; Utentes SAD.</p>	<p>0€</p>
<p>Presépio do Sabugal</p> <p>➤ Participação da Instituição nas atividades natalícias promovidas pelo Município</p>	<p>Equipa técnica; Ajudante de ocupação; Encarregado Geral; Colaboradoras.</p>	<p>Utentes residentes;</p>	<p>25€</p>

Dezembro			
Visita ao presépio do Sabugal; Participação na festa de Natal do Município/CLAS/CLDS	Ajudante de ocupação; Encarregado Geral.	Utentes residentes.	0€
<p style="text-align: center;">Natal</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Montagem do Presépio; ➤ Elaboração de postais e envio às famílias; ➤ Enfeitar a Instituição e envolver o utente no espírito da quadra. 	Equipa técnica; Ajudante de ocupação; Encarregado Geral; Colaboradoras.	Utentes residentes.	50€
<p style="text-align: center;">Festa de Natal</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Celebração da Eucaristia; ➤ Lanche adequado a época festiva. ➤ Surpresa dos utentes aos familiares; ➤ Oferta de lembranças aos utentes. 	Equipa técnica; Ajudante de ocupação; Encarregado Geral; Colaboradoras.	Utentes residentes; Utentes SAD; Famíliares;	200€