

# Plano Anual de Atividades Lúdicas e



## Socioculturais 2021

Atividade	Promotores	Intervenientes	Orçamen to
<b>Janeiro</b>			
1/01 <b>Dia de Ano Novo</b> <b>Dia Mundial Da Paz:</b> ✚ (Mensagem de Bom Ano nas redes sociais)	Animadora Sociocultural	Utentes Residentes	0€
6/01 <b>Dia de Reis:</b> ✚ Lanche com Bolo-Rei ✚ Leitura da historia “Os três Reis Magos”	Equipa técnica	Utentes Residentes	0€ (Lanche oferecido pela Sra. Josefina)
21/01 <b>Dia Mundial Da Religião:</b> ✚ Curiosidades e debate sobre as várias religiões.	Animadora sociocultural	Utentes Residentes	0€
<b>Comemoração do aniversário dos utentes</b>			
<b>Observações:</b>			
<b>Fevereiro</b>			
3/02 <b>Comemoração do 28º Aniversário do Lar</b>	Direção Equipa técnica Ajudantes e auxiliares.	Utentes Residentes	50€
14/02 <b>Dia do amor:</b> ✚ Debate sobre o tema “O amor”	Animadora sociocultural	Utentes Residentes	0€
16/02 <b>Carnaval</b> “Brincar ao carnaval “na instituição.	Equipa técnica Ajudantes e auxiliares	Utentes Residentes	0€
<b>Comemoração do aniversário dos utentes</b>			
<b>Observações:</b>			
<b>Março</b>			
8/03 <b>Dia Internacional da Mulher:</b> ✚ Lanche convívio entre utentes e funcionarias.	Animadora sociocultural	Utentes Residentes	50€
19/03 <b>Dia do pai:</b> ✚ Leitura das cartas enviadas dos filhos para os pais, lanche convívio.	Animadora sociocultural	Utentes Residentes	30€

# Plano Anual de Atividades Lúdicas e



## Socioculturais 2021

22/03 <b>Dia mundial da Água:</b> ✚ Elaboração de um curso de água em 3D.	Animadora Sociocultural	Utentes Residentes	20€
<b>28/03 Domingo de Ramos</b>			
<b>Comemoração do aniversário dos utentes</b>			
<b>Observações:</b>			
<b>Abril</b>			
<b>2/04 Sexta-feira Santa</b>			
<b>4/04 Páscoa</b>			
6/04 <b>Dia mundial da atividade física:</b> ✚ Exercício físico ao ar livre.	Psicomotricista; Animadora sociocultural	Utentes Residentes	0€
23/04 <b>Dia mundial do livro:</b> ✚ Leitura de um conto	Animadora sociocultural	Utentes Residentes	0€
25/04 <b>Dia da liberdade:</b> ✚ Visualização das festividades na tv.	Animadora sociocultural	Utentes Residentes	0€
<b>Comemoração do aniversário dos utentes</b>			
<b>Observações:</b>			
<b>Maio</b>			
<b>1/05 Dia do trabalho</b>			
2/05 <b>Dia da mãe:</b> ✚ Leitura das cartas enviadas para as mães, lanche convívio.	Animadora sociocultural	Utentes Residentes	30€
13/05 <b>Dia da espiga:</b> ✚ Recolha de flores e espigas, elaboração de raminhos.	Animadora sociocultural	Utentes Residentes	0€
<b>Mês de Maria</b>			
✚ Rezar o terço em conjunto 1x por semana no decorrer do Mês.			
13/05 <b>Aparição de Nossa Senhora de Fátima aos 3 pastorinhos.</b> ✚ Visualização das festividades	Animadora sociocultural	Utentes Residentes	0€
<b>Comemoração do aniversário dos utentes</b>			
<b>Observações:</b>			

# Plano Anual de Atividades Lúdicas e



## Socioculturais 2021

<b>Junho</b>			
<b>3/06 Corpo de Deus</b>			
5/06 <b>Dia mundial do ambiente:</b> Passeio e recolha de elementos da natureza.	Animadora sociocultural	Utentes autónomos e semiautónomos.	0€
<b>10/10 Dia de Camões</b>			
18/06 <b>Dia internacional do pic-nic:</b> Passeio a nascente do Côa.	Animadora sociocultural	Utentes autónomos e semiautónomos.	0€
<b>Santos populares:</b> Sardinhada no exterior, jogos tradicionais.	Equipa técnica Ajudantes e auxiliares Cozinheiras	Utentes Residentes; Utentes SAD	100€
<b>Comemoração do aniversário dos utentes</b>			
<b>Observações:</b>			
<b>Julho</b>			
<b>Lanche na praia fluvial do seixo do Côa.</b>	Animadora sociocultural	Utentes autónomos e semiautónomos	20€
26/07 <b>Dia mundial dos avós:</b> Dia animado com mensagens dos netos, jogos e lanche no exterior.	Equipa técnica Ajudantes e auxiliares.	Utentes Residentes	50€
<b>Comemoração do aniversário dos utentes</b>			
<b>Observações:</b>			
<b>Agosto</b>			
<b>Festa da família:</b> ( A definir consoante o estado da pandemia no país).	Equipa técnica Ajudantes e auxiliares	Utentes Residentes; Utentes SAD.	50€
<b>15/08 Assunção de Nossa Senhora</b>			
<b>Lanche na zona de lazer dos Fóios.</b>	Animadora sociocultural	Utentes autónomos e semiautónomos	20€
<b>Comemoração do aniversário dos utentes</b>			
<b>Observações:</b>			
<b>Setembro</b>			
<b>Festa de santa eufêmia:</b> Participação na missa campal.	Animadora sociocultural	Utentes autónomos	0€

# Plano Anual de Atividades Lúdicas e



## Socioculturais 2021

21/09 <b>Dia mundial da gratidão:</b> ✚ Mensagens de gratidão dos nossos utentes para as nossas funcionárias.	Animadora sociocultural	Utentes Residentes	0€
<b>Comemoração do aniversário dos utentes</b>			
<b>Observações:</b>			
<b>Outubro</b>			
1/10 <b>Dia internacional do idoso:</b> ✚ Elaboração de lembranças.	Animadora sociocultural	Utentes Residentes	30€
<b>5/10 Implementação da Republica</b>			
16/10 <b>Dia do pão:</b> Confeção de vários tipos de pão.	Animadora sociocultural	Utentes Residentes	20€
30/10 <b>Dia mundial da prevenção do cancro da Mama.</b> ✚ Vídeo de sensibilização	Equipa técnica	Utentes Residentes.	0€
<b>Comemoração do aniversário dos utentes</b>			
<b>Observações:</b>			
<b>Novembro</b>			
<b>1/11 Dia de todos os Santos</b>			
11/11 <b>Dia de S. Martinho:</b> ✚ Magusto	Equipa técnica; Ajudante se auxiliares	Utentes Residentes	30€
24/11 <b>Dia Mundial da Ciência:</b> Experiencias engraçadas	Animadora sociocultural	Utentes Residentes	20€
<b>Comemoração do aniversário dos utentes</b>			
<b>Observações:</b>			
<b>Dezembro</b>			
<b>1/12 Restauração da Independência</b>			
<b>Decoração da Instituição</b>	Animadora sociocultural	Utentes Residentes	50€
<b>8/12 Dia da Imaculada Conceição</b>			
<b>Festa de Natal</b>	Equipa técnica	Utentes Residentes	250€
<b>25/12 Dia de Natal</b>			
<b>Comemoração do aniversário dos utentes</b>			

# Plano Anual de Atividades Lúdicas e



# Socioculturais 2021

<b>Atividades Socioculturais Tipo</b>	<b>Objetivos Gerais</b>
<b>Lúdicas e recreativas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Promover dinâmicas lúdicas e recreativas facilitadoras do convívio e confraternização entre os seniores residentes e os técnicos profissionais da instituição;</li><li>➤ Dinamizar o quotidiano Institucional com atividades e passatempos potenciadores de bem-estar e da qualidade de vida;</li><li>➤ 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.</li></ul>
<b>Culturais</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Promover o acesso a práticas, bens e atividades culturais essenciais ao enriquecimento pessoal e individual do idoso;</li><li>➤ Gerar dinâmicas de enriquecimento cultural .</li><li>➤ Enquadrar os idosos da instituição nas dinâmicas culturais oferecidas pela comunidade.</li></ul>
<b>Desportivas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Promover o desenvolvimento de atividades de motricidade e de desporto, de forma a potenciar a vitalidade física dos idosos;</li><li>➤ Estimular as capacidades psicomotoras.</li></ul>
<b>Sociais</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Estimular o enquadramento e a participação de cada idoso nos eventos e acontecimentos da sua Família;</li><li>➤ Estimular a participação dos idosos nos eventos locais e regionais, promovendo a socialização e participação cívica.</li></ul>
<b>Artes Plásticas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Manutenção da criatividade e motricidade fina no idoso;</li><li>➤ Permitir a expressão de sentimentos.</li></ul>
<b>Outros</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Promover o envelhecimento ativo, gerando dinâmicas que preservem os gostos, hábitos e interesses dos idosos;</li><li>➤ Preservar a autonomia e assegurar a qualidade de vida dos idosos;</li><li>➤ Promover a imagem da instituição;</li><li>➤ Manter os costumes e tradições.</li></ul>