



ATIVIDADES COMEMORATIVAS							
MÊS	NOME DA ATIVIDADE / DIA COMEMORATIVO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE / ESTRATÉGIA	DESTINATÁRIOS	RECURSOS MATERIAIS	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS FINANCEIROS
Janeiro	Cantar as Janeiras (06/01/2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Ir ao encontro do tema anual "Geminar e Germinar". - Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio. - Estimular a memória e relembrar e manter vivas as tradições. - Promover a intergeracionalidade e os valores da partilha com recursos humanos da ADCRA. - Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recolher, previamente, algumas músicas alusivas ao "Dia de Reis" junto dos idosos. - Cantar as músicas alusivas ao "Dia dos Reis", ensaiadas nas aulas de música com o Professor de Música, em todo o edificado da ADCRA. - Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior exposição nos quadros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD - Colaboradores 	<ul style="list-style-type: none"> - Fotocópias das músicas. - Máquina fotográfica. - Instrumentos musicais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores - Psicóloga - Professor de Música 	Imputado no geral
Janeiro	Dia Internacional do Riso (17/01/2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Ir ao encontro do tema anual "Geminar e Germinar". - Desenvolver, através do exercício do riso, estratégias para recuperar o sentido de humor e diminuir os níveis de ansiedade. - Fomentar a coesão grupal. - Quebrar barreiras entre as pessoas e adquirir e/ou aumentar a cumplicidade entre elas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Contactar, atempadamente, a Professora de Yoga do Riso. - Realizar uma aula de grupo de Yoga do Riso. - Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior exposição nos quadros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD 	<ul style="list-style-type: none"> - Cadeiras. - Máquina fotográfica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores - Professora de Yoga do Riso 	Sem custos associados



Fevereiro	<p>Dia de S. Valentim / Dia do Amor (14/02/2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio. - Fomentar a comunicação verbal. - Promover uma participação social ativa. - Promover relações interinstitucionais. - Promover a autoestima e o sentimento de pertença ao grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Efetuar o levantamento de utentes que desejam participar na atividade. - Selecionar um utente do género feminino e um utente do género masculino (preferencialmente, um casal) para participar na atividade. - Participar na atividade organizada pela Rede Social do Concelho da Mealhada, no âmbito do seu Plano de Atividades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de outras instituições concelhias 	<ul style="list-style-type: none"> - Transporte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores 	<p>Imputado no geral</p>
Fevereiro	<p>Dia de S. Valentim / Dia do Amor (14/02/2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ir ao encontro do tema anual "Geminar e Germinar". - Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio. - Fomentar a comunicação verbal. - Promover uma participação social ativa. - Promover a autoestima e a autoconfiança - Fomentar os afetos e a cumplicidade entre pessoas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar, previamente, no Atelier de Expressão Artística, os motivos decorativos alusivos ao Amor e ao Dia dos Namorados. - Realizar, no Salão Polivalente, um almoço-convívio com os casais de utentes da ADCRA. - Decorar o Salão Polivalente. - Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior exposição nos quadros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD 	<ul style="list-style-type: none"> - Requisição interna para confeccionar o almoço-convívio. - Outros materiais e equipamentos necessários ao desenvolvimento da atividade. - Máquina fotográfica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores - Colaboradores 	<p>Imputado no geral</p>



<p style="text-align: center;">Fevereiro</p>	<p style="text-align: center;">Reviver o Entrudo (a definir)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ir ao encontro do tema anual “Geminar e Germinar”. - Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio. - Estimular a memória e relembrar e manter vivas as tradições. - Fomentar relações interinstitucionais e intergeracionais. - Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa. - Promover a autoestima e o sentimento de pertença ao grupo. - Fomentar a comunicação verbal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Efetuar o levantamento de utentes que desejam participar na atividade. - Elaborar, previamente, no Atelier de Expressão Artística, os fatos, juntamente com os utentes. - Decorar o Salão Multiusos. - Participar no Baile e Desfile organizado pela Rede Social do Concelho da Mealhada, no âmbito do seu Plano de Atividades. - Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior exposição nos quadros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD - Utentes de outras instituições concelhias - Colaboradores 	<ul style="list-style-type: none"> - Tecidos e materiais de desgaste rápido. - Material audiovisual. - Materiais necessários à decoração do Salão Multiusos. - Máquina fotográfica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores - Colaboradores - Direção Técnica 	<p style="text-align: center;">80€</p>
<p style="text-align: center;">Março</p>	<p style="text-align: center;">Dia da Mulher (08/03/2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ir ao encontro do tema anual “Geminar e Germinar”. - Estimular a memória e o espírito crítico. - Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa. - Fomentar a comunicação verbal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Convidar, previamente, uma mulher do Concelho da Mealhada, considerada como uma referência na comunidade local. - Realizar, na Sala de Estar do Bloco B, uma pequena palestra com o testemunho de vida da convidada. - Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior exposição nos quadros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD 	<ul style="list-style-type: none"> - Máquina fotográfica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores 	<p style="text-align: center;">Sem custos associados</p>



Março	Dia do Pai (19/03/2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Ir ao encontro do tema anual "Geminar e Germinar". - Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio. - Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa. - Promover a autoestima e o sentimento de pertença. - Fomentar a comunicação verbal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar, previamente, no Atelier de Expressão Artística, os motivos decorativos alusivos aos homens. - Realizar, no Salão Polivalente, um lanche-convívio com os utentes do género masculino. - Decorar o Salão Polivalente. - Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior exposição nos quadros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utes do género masculino de ERPI - Utes do género masculino de Centro de Dia - Utes do género masculino de SAD 	<ul style="list-style-type: none"> - Requisição interna para confeccionar o lanche-convívio. - Outros materiais e equipamentos necessários ao desenvolvimento da atividade. - Máquina fotográfica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores - Colaboradores 	Imputado no geral
Abril	Dia Mundial da Saúde (07/04/2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Ir ao encontro do tema anual "Geminar e Germinar". - Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio. - Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa. - Promover a autoestima e o sentimento de pertença. - Promover o bem-estar biopsicossocial. - Promover a intergeracionalidade e os valores da partilha com recursos humanos da ADCRA. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar, na Sala do Bloco B, uma aula de ginástica grupal. - Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior exposição nos quadros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utes de ERPI - Utes de Centro de Dia - Utes de SAD - Colaboradores 	<ul style="list-style-type: none"> - Cadeiras. - Aparelha-gem. - Colunas de som - Máquina fotográfica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores - Professor de Ginástica Sénior 	Imputado no geral
Abril	Celebração da Páscoa (12/04/2020 e 13/04/2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar as práticas de cariz religioso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar, previamente, no Atelier de Expressão Artística, as lembranças da Páscoa e a decoração da Instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utes de ERPI - Utes de Centro de Dia - Utes de SAD 	<ul style="list-style-type: none"> - Objetos sagrados utilizados na 	<ul style="list-style-type: none"> - Direção - Direção Técnica 	25€



		<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a memória e relembrar e manter vivas as tradições culturais. - Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa. - Recordar hábitos e tradições e relembrar experiências vividas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Celebrar a Eucaristia na 2.º feira de Páscoa. - Distribuir as lembranças a todos os utentes séniores da ADCRA. - Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior exposição nos quadros. 		<ul style="list-style-type: none"> celebração da Eucaristia. - Materiais de desgaste. - Tesouras. - Materiais necessários à decoração da Instituição. - Máquina fotográfica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Colaboradores 	
Abril	Dia Internacional do Cão-Guia (29/04/2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Ir ao encontro do tema anual "Geminar e Germinar". - Promover a autoestima e o sentimento de pertença ao grupo. - Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa. - Estimular a motricidade fina. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estabelecer contato prévio com uma Escola de Cães-Guia, a fim de que esta realize uma demonstração da sua atividade nas Salas de Estar do Bloco A e do Bloco B. - Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior exposição nos quadros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD 	<ul style="list-style-type: none"> - Máquina fotográfica e de filmar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores - Instrutor(a) e Cães-guia 	25€
Maio	Dia da Mãe (03/05/2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Ir ao encontro do tema anual "Geminar e Germinar". - Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio. - Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa. - Promover a autoestima e o sentimento de pertença. - Fomentar a comunicação verbal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar, previamente, no Atelier de Expressão Artística, os motivos decorativos alusivos às mulheres. - Realizar, no Salão Polivalente, um lanche-convívio com as utentes do género feminino. - Decorar o Salão Polivalente. - Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior exposição nos quadros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes do género feminino de ERPI - Utentes do género feminino de Centro de Dia - Utentes do género feminino de SAD 	<ul style="list-style-type: none"> - Requisição interna para confeccionar o lanche-convívio. - Outros materiais e equipamentos necessários ao desenvolvimento da atividade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores - Colaboradores 	Imputado no geral



					- Máquina fotográfica.		
Maio	Celebrações da Aparição de Nossa Senhora de Fátima (12/05/2020 e 13/05/2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar as práticas de cariz religioso. - Estimular a memória e relembrar e manter vivas as tradições culturais. - Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa. - Recordar hábitos e tradições e relembrar experiências vividas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Decorar a ADCRA com artigos alusivos à Nossa Senhora de Fátima. - Visionamento do filme: "Fátima". - Assistir em direto às transmissões televisivas das celebrações da Aparição de Nossa Senhora de Fátima. - Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior exposição nos quadros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD 	<ul style="list-style-type: none"> - Cadeiras. - Projetor. - Mesa. - Computador. - Colunas de som. - Máquina fotográfica. 	- Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores	Sem custos associados
Junho	Dia Mundial da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa (15/06/2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Ir ao encontro do tema anual "Geminar e Germinar". - Fomentar a comunicação verbal. - Permitir um espaço de sensibilização e expressão do tema. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar uma ação de sensibilização para alertar / aconselhar os utentes, familiares e comunidade em geral para os perigos de burlas e outras situações de violência. - Prevenir sinais de abuso e violência em pessoas idosas. - Promover esclarecimentos e partilha de situações neste âmbito. - Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior exposição nos quadros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD - Familiares e amigos de utentes. - Colaboradores. - Comunidade em geral. 	<ul style="list-style-type: none"> - Máquina fotográfica. - Computador. - Colunas de som. - Projetor. - Cartazes de divulgação. 	- Elemento(s) da APAV de Coimbra - Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores	Sem custos associados
Junho	Santos Populares (29/06/2020) Atividade Transversal	<ul style="list-style-type: none"> - Ir ao encontro do tema anual "Geminar e Germinar". - Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Preparar, atempadamente, uma "Feirinha dos Santos Populares". - Propor, previamente, aos utentes e seus familiares, colaboradores e 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD 	<ul style="list-style-type: none"> - Material de desgaste. - Material audiovisual. 	- Monitora das <i>respostas sociais</i>	Imputado no geral



		<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa. - Recordar hábitos e tradições e relembrar experiências vividas. - Promover o sentimento de pertença ao grupo. - Fomentar a comunicação verbal. - Promover a intergeracionalidade e os valores da partilha. - Estimular as relações pessoais entre a família, outros utentes e colaboradores da ADCRA. 	<p>comunidade em geral que ofereçam bens alimentares e/ou doçaria para a concretização da “Feirinha dos Santos Populares”.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaborar, previamente, no Atelier de Expressão Artística, os motivos decorativos alusivos aos Santos Populares. - Divulgar, atempadamente, e em diversos meios de comunicação, a atividade, de modo a incentivar as famílias, colaboradores e comunidade local a aderir. - Realizar um Baile de São Pedro. - Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior exposição nos quadros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes do CATL - Utentes das AAAF - Familiares e amigos de utentes - Colaboradores - Comunidade em geral 	<ul style="list-style-type: none"> - Máquina fotográfica. - Mesas. - Cadeiras. - Chapéus de sol. - Tendas. - Potes com gelo. - Toalhas. - Motivos decorativos alusivos aos Santos Populares. 	<p>séniore e da infância</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de Ação Educativa - Encarregada de Serviços Gerais - Direção técnica 	
Julho	<p>Passeio à Praia de Mira (definir)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ir ao encontro do tema anual “Geminar e Germinar”. - Promover a participação social ativa. - Promover o convívio, bem-estar e o lazer. - Fomentar a coesão grupal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Passear na Praia de Mira. - Realizar um piquenique. - Visitar a Barrinha da Praia de Mira. - Comer um gelado numa esplanada junto à praia. - Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior exposição nos quadros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD 	<ul style="list-style-type: none"> - Requisição interna para confeccionar os almoços e lanches. - Transportes. - Máquina fotográfica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores - Colaboradores 	Imputado no geral
Julho	<p>Dia Mundial dos Avós (26/07/2020)</p> <p>A comemorar a 27/07/2020</p> <p>Atividade Transversal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ir ao encontro do tema anual “Geminar e Germinar”. - Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar um lanche-convívio com os utentes das <i>respostas sociais</i> séniores e da infância. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD 	<ul style="list-style-type: none"> - Requisição interna para confeccionar o lanche-convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores e da infância 	20€



		<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa. - Promover a autoestima e o sentimento de pertença. - Fomentar a comunicação verbal. - Promover a intergeracionalidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar um baile com os utentes das <i>respostas sociais</i> séniores e da infância. - Convidar os netos e netas para participar no convívio. - Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior exposição nos quadros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes do CATL - Utentes das AAAF - Familiares de utentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Máquina fotográfica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ajudantes de Ação Educativa - Colaboradores 	
Agosto	<p>Dia Mundial da Fotografia (19/08/2020) Atividade Transversal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ir ao encontro do tema anual “Geminar e Germinar”. - Promover a autoestima e a autoconfiança. - Estimular as relações pessoais entre utentes e a comunidade. - Promover a participação social ativa. -Aproximar a comunidade da ADCRA. 	<ul style="list-style-type: none"> - Organizar uma exposição de fotografias das atividades da ADCRA em três polos na localidade de Antes (Largo da Igreja, Chafariz junto ao Canto B e Cais da ADCRA). - Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior exposição nos quadros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD - Familiares e amigos de utentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Fotografias impressas e plastificadas. - Fio de pesca. - Cartazes para divulgação. - Máquina fotográfica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores - Monitora das <i>respostas sociais</i> da infância 	Imputado no geral
Setembro	<p>Aniversário da ADCRA (04/09/2020) Atividade Transversal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ir ao encontro do tema anual “Geminar e Germinar”. - Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio. - Promover o sentimento de pertença ao grupo. - Promover a intergeracionalidade. - Fomentar a comunicação verbal. - Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar, previamente, no Atelier de Expressão Artística, motivos decorativos para o Salão Multiusos. - Decorar o espaço com os motivos decorativos. - Comemorar o 25.º aniversário da ADCRA com a celebração de uma Eucaristia, seguida de um lanche-convívio e um momento artístico. - Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior exposição nos quadros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD - Utentes do CATL - Utentes das AAAF - Familiares e amigos de utentes - Colaboradores 	<ul style="list-style-type: none"> - Requisição interna para confeccionar o lanche-convívio. - Materiais necessários à decoração da ADCRA. - Material audiovisual. - Objetos Sagrados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores e da infância - Direção técnica - Setor da Cozinha - Pároco - Colaboradores 	A definir pela Direção



		- Estimular as relações entre a família, outros utentes e colaboradores da ADCRA.		- Órgãos sociais da ADCRA - Comunidade em geral	- Máquina fotográfica. - Transporte.	- Grupo artístico (a definir)	
Setembro	Dia Mundial da Doença de Alzheimer (21/09/2020 - Manhã)	- Ir ao encontro do tema anual "Geminar e Germinar". - Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa. - Fomentar a comunicação verbal. - Estimular o espírito crítico. - Proporcionar momentos de reflexão. - Sensibilizar para a doença.	- Realizar uma ação de sensibilização sobre a temática da Doença de Alzheimer. - Preparar e organizar folhetos e cartazes alusivos à doença. - Afixar na localidade e no Centro de Saúde da Mealhada cartazes sobre a atividade. - Divulgar a atividade na página do Facebook. - Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior exposição nos quadros.	- Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD - Comunidade em geral - Familiares e amigos de utentes.	- Cadeiras. - Mesas. - Projetor. - Colunas de som. - Máquina fotográfica.	- Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores - Enfermeira - Psicóloga	Sem custos associados
Setembro	Dia Mundial da Gratidão (21/09/2020 - Tarde)	- Ir ao encontro do tema anual "Geminar e Germinar". - Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa. - Fomentar a comunicação verbal. - Estimular o espírito crítico. - Proporcionar momentos de reflexão.	- Dinamizar um grupo de partilha em que cada um expressará o que o faz sentir gratidão. - Reproduzir os testemunhos em papel e criar o Mural da Gratidão com a recolha das informações. - Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior exposição nos quadros	- Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD - Colaboradores	- Cadeiras. - Mesa. - Cartolinas. - Marcadores. - Máquina fotográfica.	- Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores	Imputado no geral
Outubro	Dia Internacional do Idoso (01/10/2020)	- Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio. - Promover a autoestima e o sentimento de pertença ao grupo.	- Efetuar o levantamento de utentes que desejam participar na atividade. - Participar no almoço-convívio seguido de tarde dançante,	- Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD	- Transporte.	- Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores	Imputado no geral



		<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar relações interinstitucionais. - Promover uma participação social ativa. - Fomentar a comunicação verbal. - Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa. 	<p>organizado pela Rede Social da Mealhada, no âmbito do seu plano de atividades.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior exposição nos quadros 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes séniores de outras instituições concelhias 		<ul style="list-style-type: none"> - Colaboradores 	
Outubro	Dia Mundial da 3ª Idade (28/10/2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Ir ao encontro do tema anual "Geminar e Germinar". - Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio. - Promover a autoestima e o sentimento de pertença ao grupo. - Fomentar relações interinstitucionais. - Promover uma participação social ativa. - Fomentar a comunicação verbal. - Fomentar a coesão grupal. - Promover o convívio interinstitucional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Convidar, atempadamente, uma instituição concelhia para participar na atividade. - Decorar e organizar a disposição do espaço do Salão Polivalente. - Elaborar uma lembrança para a instituição concelhia convidada numa das aulas do Atelier de Expressão Artística. - Realizar um lanche e baile-convívio com a instituição concelhia convidada. - Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior exposição nos quadros 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD - Utentes séniores da instituição concelhia convidada 	<ul style="list-style-type: none"> - Requisição interna para confeccionar o lanche. - Materiais necessários à decoração do Salão Polivalente. - Aparelhagem. - Colunas de som. - Máquina fotográfica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores - Colaboradores 	20€
Novembro	Dia de S. Martinho (12/11/2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Ir ao encontro do tema anual "Geminar e Germinar". - Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio. - Estimular a memória e relembrar e manter vivas as tradições. - Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Preparar, previamente, o corte das castanhas com os utentes das <i>respostas sociais</i> séniores. - Realizar uma tarde de castanhada no exterior da ADCRA, na qual todos os utentes estarão à volta da fogueira. - Realizar um lanche-convívio com os utentes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD 	<ul style="list-style-type: none"> - Requisição interna para castanhas, bebidas e pipocas. - Folhas de jornais. - Jeropiga. 	<ul style="list-style-type: none"> - Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores - Setor da Cozinha - Colaboradores 	70€



		<ul style="list-style-type: none"> - Promover o sentimento de pertença ao grupo. - Fomentar a comunicação verbal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior exposição nos quadros. 		<ul style="list-style-type: none"> - Material audiovisual. - Máquina fotográfica. 		
Dezembro	<p>Festa de Natal da ADCRA (a definir) Atividade Transversal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio. - Reforçar os valores sociais e culturais associados à época Natalícia. - Partilhar atividades desenvolvidas nas diferentes <i>respostas sociais</i>. - Promover a intergeracionalidade. - Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa. - Fomentar a comunicação verbal. - Promover o sentimento de pertença ao grupo. - Estimular as relações pessoais entre a família, outros utentes e colaboradores da ADCRA. 	<ul style="list-style-type: none"> - Decorar o Salão Multiusos para receber a atividade, designadamente com fotografias das diversas atividades realizadas ao longo do ano. - Realizar um lanche-convívio. - Entregar as prendas de Natal a todos os utentes. - Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior exposição nos quadros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD - Utentes do CATL - Utentes das AAAF - Familiares e amigos de utentes - Colaboradores - Órgãos sociais da ADCRA 	<ul style="list-style-type: none"> - Requisição interna para confeccionar o lanche. - Material audiovisual. - Materiais necessários à decoração do espaço. - Máquina fotográfica. - Transporte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores e da infância - Direção técnica - Setor da Cozinha 	A definir pela Direção
ORÇAMENTO TOTAL							260€*

*Este valor engloba 240€ previsto para o desenvolvimento de atividades comemorativas do PADP e 20€ previstos para o desenvolvimento de atividades transversais a todas as *respostas sociais*.



ATIVIDADES ROTINEIRAS

DIA DA SEMANA	NOME DA ATIVIDADE / ATELIER	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE / ESTRATÉGIA	DESTINATÁRIOS	RECURSOS MATERIAIS	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS FINANCEIROS
2.ª feiras (10H30 às 11H30) e 4.ª feiras (14H30 às 16H00)	Atelier de Estimulação Cognitiva e Sensorial	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular e potenciar as capacidades cognitivas e sensoriais, designadamente a atenção, raciocínio lógico, orientação temporo-espacial, cálculo, funções executivas, linguagem e/ou memória. - Fomentar a capacidade de comunicação verbal, escrita e/ou leitura. - Expor e debater ideias. - Relembrar e/ou adquirir conhecimentos. - Estimular a coesão grupal. - Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio. - Promover o relacionamento interpessoal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar jogos de estimulação cognitiva e sensorial, em grupo ou individualmente, tais como jogos de memória, sopas de letras, palavras-cruzadas, adivinhas, provérbios, ditados, labirintos, bingos, entre outros. - Realizar atividades que envolvam leitura e/ou escrita. - Realizar desafios cognitivos. - Visualizar e debater filmes, documentários, entre outros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD 	<ul style="list-style-type: none"> - Material audiovisual. - Mesas. - Cadeiras. - Livros. - Jogos. - Material de desgaste. - Outros materiais e equipamentos necessários à elaboração das atividades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores 	40€
2.ª feiras (14H30 às 16H00)	Atelier de Expressão Musical	<ul style="list-style-type: none"> - Contribuir para o bem-estar biopsicossocial. - Fomentar o gosto pela música. - Estimular a coesão grupal. - Fomentar a autoestima e autoconfiança. - Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar sessões/aulas de música orientadas por um técnico especializado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD 	<ul style="list-style-type: none"> - Cadeiras. - Instrumentos musicais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores - Professor de Música 	800€ (agosto e setembro não h aulas)



		- Fomentar a capacidade de expressão musical e instrumental.					
6.ª feiras (3 vezes por mês, das 14H30 às 16H00)	Atelier de Expressão Artística	- Contribuir para o bem-estar biopsicossocial. - Promover a criatividade. - Estimular a motricidade fina, a destreza manual e a coordenação psicomotora. - Estimular a coesão grupal. - Fomentar a autoestima. - Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio. - Fomentar a capacidade de comunicação verbal e de expressão. - Estimular novas aprendizagens.	- Realizar atividades que objetivam a criação de artigos de decoração e lembranças que envolvam desenho, pintura, moldagem, recorte e/ou colagens.	- Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD	- Mesas. - Cadeiras. - Tesouras. - Material de desgaste. - Material reciclado ou reaproveitado. - Outros materiais e equipamentos necessários ao desenvolvimento da atividade.	- Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores	Imputado no geral
3.ª feiras (10H30 às 11H30)	Música e Dança	- Contribuir para o bem-estar biopsicossocial. - Fomentar o gosto pela música. - Estimular a coesão grupal. - Fomentar a autoestima. - Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio. - Fomentar a capacidade de comunicação verbal e de expressão.	- Promover sessões de dança de tango, valsa e/ou marcha.	- Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD	- Aparelhagem. - CD's.	- Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores	Sem custos associados
3.ª feira (14H30 às 16H00)	Ginástica Sénior	- Sensibilizar e estimular para a prática regular de exercício físico. - Promover estilos de vida saudáveis.	- Estimular as capacidades físicas e funcionais dos utentes, através de exercício físico regular que envolva a agilidade, flexibilidade, equilíbrio,	- Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia	- Roldanas. - Pedaleiras. - Fitas elásticas.	- Professor de Educação Física	2.130€



<p>4.ª e 5.ª feiras (10H30 às 11H30)</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Contribuir para o bem-estar biopsicossocial, minimizando o sedentarismo e o ócio. - Minimizar as situações de dependência, prevenindo ou retardando situações de doença. - Estimular a agilidade, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora e a força muscular. 	<p>coordenação motora e a força muscular.</p>	<p>- Utentes de SAD</p>		<p>- Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores</p>	
<p>5.ª feiras (16H00 às 17H30)</p>	<p>Jogos Diversos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Contribuir para o bem-estar biopsicossocial. - Aliar o estímulo de capacidades físicas e/ou cognitivas a uma componente mais lúdico-recreativa. - Estimular a coesão grupal. - Fomentar a autoestima. - Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio. - Fomentar a capacidade de comunicação verbal e de expressão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar, individualmente ou em grupo, jogos de mesa, designadamente cartas, dominó, damas, bingo, loto, xadrez, jogo do galo, jogo das setas, entre outros. - Realizar sessões de Jogo de Boccia. - Realizar sessões de Jogo de Bowling. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD 	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas. - Cadeiras. - Jogos diversos. 	<p>- Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores</p>	<p>Sem custos associados</p>
<p>5.ª feira (1 vez por mês, das 14H30 às 16H00)</p>	<p>Saídas ao Exterior</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a participação social ativa. - Promover o convívio, bem-estar e o lazer no exterior. - Fomentar o sentido crítico e a autonomia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover saídas ao exterior para aquisição de bens ou serviços, bem como o acesso a espaços de convívio e de lazer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD 	<ul style="list-style-type: none"> - Transporte. 	<p>- Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores</p>	<p>Imputado no geral</p>



		- Promover o relacionamento interpessoal.					
6.ª feiras (no mínimo 1 vez por mês, das 10H30 às 12H00)	Cuidados de Beleza	- Fomentar a autoestima. - Promover a boa aparência e hábitos de cuidados de higiene e imagem regulares, por vontade própria. - Fomentar a capacidade de comunicação verbal e de expressão.	- Realizar atividades de manicure e estética e/ou outras atividades de beleza.	- Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD	- Panela da cera, bandas depilatórias, giletes e pinça. - Algodão, acetona, vernizes e creme hidratante. - Shampoo, secador de cabelo, tesoura e pente/escova do cabelo.	- Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores - Colaboradores - Cabeleireira	Imputado no geral
Última 6.ª feira de cada mês (11H00 às 12H00)	Celebração da Eucaristia na ADCRA	- Promover a participação social ativa. - Preservar crenças e cultos religiosos. - Promover cerimónias religiosas, momentos de oração e reflexão. - Vivenciar a fé.	- Promover a celebração da Eucaristia na ADCRA, vivenciando deste modo a fé e preservando cultos religiosos.	- Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD	- Objetos sagrados utilizados na celebração da Eucaristia.	- Pároco - Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores	Sem custos associados
Primeira 6.ª feira de cada mês (14H30 às 16H00)	Baile Semanal	- Contribuir para o bem-estar biopsicossocial. - Fomentar o gosto pela música. - Estimular a coesão grupal. - Fomentar a autoestima. - Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio.	- Realizar um baile mensal com os utentes.	- Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD	- Aparelhagem. - CD's.	- Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores	Sem custos associados



		- Fomentar a capacidade de comunicação verbal e de expressão.					
Sempre que um utente faz anos	Celebração de Aniversários	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a participação social ativa. - Estimular as relações pessoais entre a família, outros utentes e colaboradores da ADCRA. - Promover a autoestima e o sentimento de pertença ao grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Confeccionar, internamento, o bolo de aniversário. - Celebrar o aniversário com a entrega do bolo de aniversário. - Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior exposição nos quadros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD - Familiares e amigos do aniversariante 	<ul style="list-style-type: none"> - Requisição interna de ingredientes para a elaboração do bolo de aniversário. - Máquina fotográfica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores - Setor da Cozinha 	Imputado no geral
A definir (no mínimo 2 vezes por ano)	Passeios	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a participação social ativa. - Promover o convívio, bem-estar e o lazer no exterior. - Promover a participação social. - Fomentar a coesão grupal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover passeios culturais. - Visitar museus e outros monumentos. - Visitar exposições. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utentes de ERPI - Utentes de Centro de Dia - Utentes de SAD 	<ul style="list-style-type: none"> - Transporte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Monitora das <i>respostas sociais</i> séniores - Colaboradores 	Imputado no geral
ORÇAMENTO TOTAL							2.970,00€