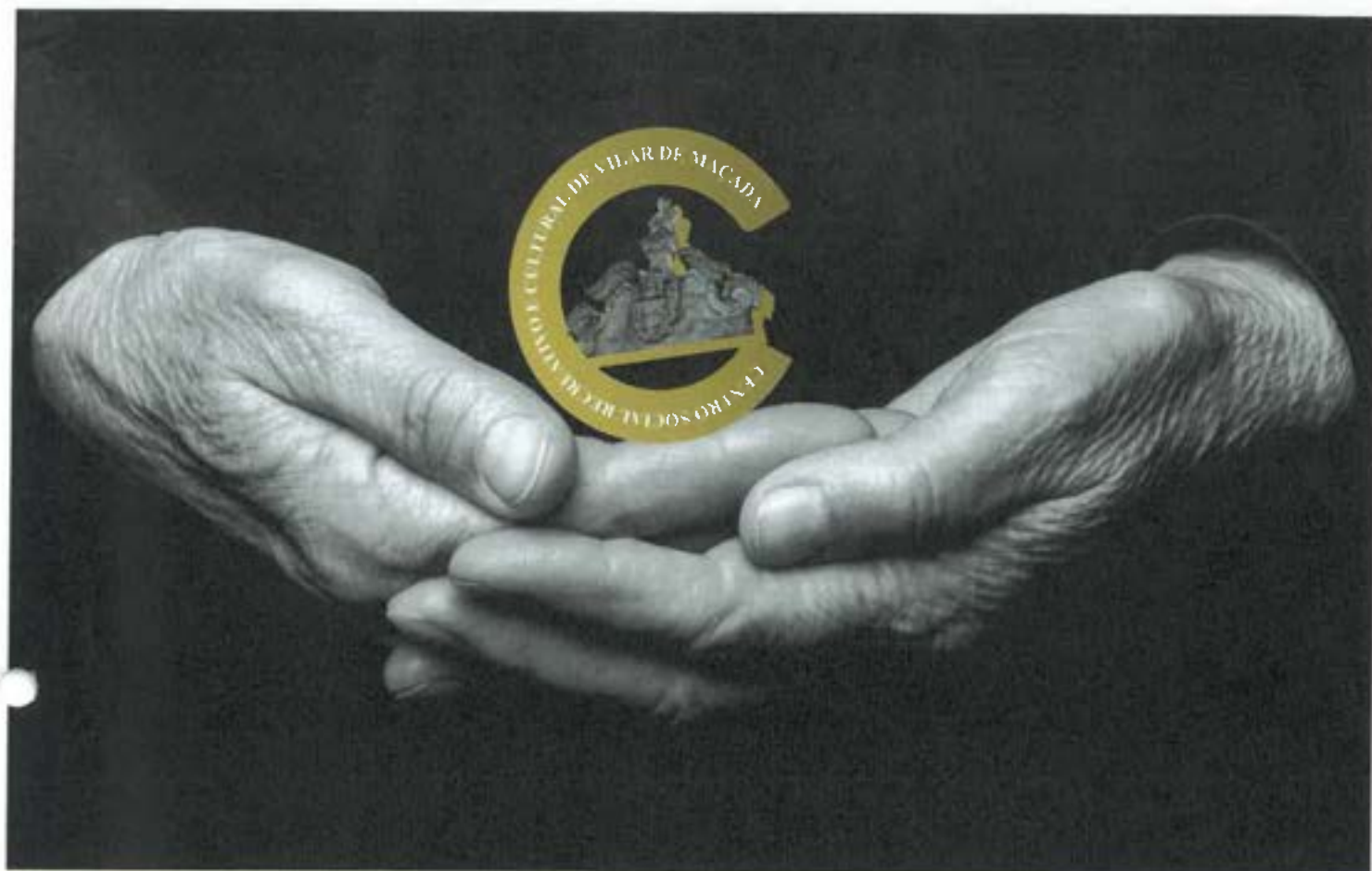




CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR DE MAÇADA-IPSS

PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2025-2026

Instituição Particular de Solidariedade Social registado pela inscrição n.º 59/97 a fls 5 e verso do livro 7 das Associações de Solidariedade Social em 07/04/1997.

Pessoa de Utilidade Pública n.º 503 660 370, Dr. N.º 267 de 18-11-1997.

LARGO DO ADRO, N.º 20 5070-576 VILAR DE MAÇADA

+351 259 918 068

centrosocialvm@sapo.pt

www.centrosocialvilarmacada.com

[Csrcvilardemacada](https://www.facebook.com/Csrcvilardemacada)

[@Csrcvilardemacada](https://www.instagram.com/Csrcvilardemacada)

PLANO DE ATIVIDADES

SÓCIO-CULTURAIS

GERAL

Mod. PIPADP.04/0

CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 370

Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada



Índice

1. INTRODUÇÃO	1
2. A ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL EM CONTEXTO PRÁTICO	3
2.1. A Animação Sociocultural na Terceira Idade.....	4
3. RELEVÂNCIA DO PLANO DE ATIVIDADES.....	5
3.1. Levantamento das necessidades.....	5
4. ATIVIDADES REALIZADAS DE FORMA CONTÍNUA (CD, ERPI- QUARTOS, ERPI- MORADIAS E AERS).....	6
4.1. Atividades Cognitivas ou Mentais.....	6
4.2. Atividades através da Expressão Plástica.....	7
4.3. Atividades através da Expressão e da Comunicação Corporal e Oral.....	7
4.4. Atividades Físicas ou Motoras	8
4.5. Atividades de Autonomia e Inserção no Meio Sociocultural	8
5. ATIVIDADES ORIENTADAS PARA UTENTES DO SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO	9
6. ATIVIDADES INTERGERACIONAIS (CD, ERPI- QUARTOS, ERPI- MORADIAS, AERS, CRECHE E CATL).....	11
6.1. Atividades através da Expressão e da Comunicação Corporal e Oral.....	11
6.2. Atividades Físicas ou Motoras	12
7. COMEMORAÇÃO DE DIAS FESTIVOS.....	13
7.1. Janeiro.....	13
7.2. Fevereiro.....	14

PLANO DE ATIVIDADES

SÓCIO-CULTURAIS

GERAL

Mod. PIPADP.04/0

CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 370

Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada



Ana Margarida
WAZ
Vomex

7.3. Março.....	15
7.4. Abril.....	16
7.5. Maio.....	17
7.6. Junho.....	18
7.7. Julho	19
7.8. Agosto.....	20
7.9. Setembro.....	21
7.10. Outubro	22
7.11. Novembro	23
7.12. Dezembro.....	24
ACORDOS E PARCERIAS:	25
8. BIBLIOGRAFIA.....	26
9. ANEXOS.....	28

PLANO DE ATIVIDADES

SÓCIO-CULTURAIS

GERAL

Mod. PIPADP.04/0

CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 370

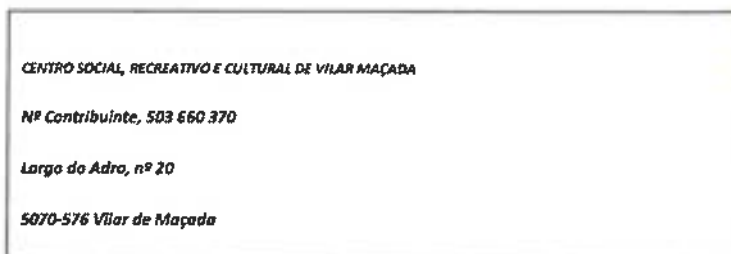
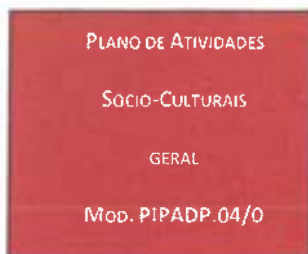
Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada



*“É urgente educar as pessoas de todas as idades
para se apreciar a velhice como um período que pode e tem de valer por si mesmo e
não
apenas como um período que será o epílogo de tudo o que se viveu até aí, condicionado
pelo que se viver até aí.
Devemos assim, cada vez mais, valorizar e cuidar as pessoas idosas, para que
haja mudanças positivas no processo de envelhecimento, para que este seja bem
sucedido”*

Paúl e Ribeiro (2012) [cit. por Ribeiro, 2015:6]



1. Introdução

A finalidade da planificação de atividades consiste na ocupação do utente e no seu envolvimento nas atividades, para que este possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação e consciencializando-se que pode dar o seu contributo no desenvolvimento das atividades propostas, desfazendo a imagem pré-concebida de que os seniores são inúteis e inativos. Segundo Jacob (2008) O envelhecimento ativo pretende que as pessoas tomem consciência do seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso de vida através da participação ativa dos seniores em questões económicas, culturais, espirituais, cívicas e na definição das políticas sociais.

Deste modo a realização de atividades com e para os utentes visa uma melhor participação na vida da comunidade desenvolvendo a autonomia pessoal.

Neste sentido, surge o presente plano de atividades, que reúne um conjunto de ações a desenvolver junto do público-alvo do Centro Social, Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada. Pretende-se assim, fomentar um envelhecimento ativo que reconhece a importância dos direitos humanos das pessoas mais velhas e dos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização estabelecidos pela Organização das Nações Unidas.

O Centro Social (com as Respostas Sociais de Centro de Dia [CD], Estrutura Residencial para Pessoas Idosas – Quartos [ERPI-Quartos], Estrutura Residencial para Pessoas Idosas – Moradias [ERPI-Moradias], Alojamento de Emergência e Reabilitação Social [AERS], e Serviço de Apoio Domiciliário [SAD]) é um espaço de acolhimento e de convívio onde se desenvolvem atividades diárias, ocupacionais e de lazer adequados aos utentes nas mais variadas condições e etapas das suas vidas e, que visam promover um envelhecer saudável. Estas atividades permitem a prevenção, estimulação e manutenção das capacidades físicas, mentais, cognitivas e relacionais para que assim se mantenha a contínua autonomia de cada utente. Para além disto, no presente plano, também serão evidenciadas atividades que foram implementadas no ano correspondente a 2022/2023 junto das crianças e jovens das Respostas Sociais Creche e Centro de

Am. Cy
Am. Margarida
us
Umeso

PLANO DE ATIVIDADES
SÓCIO-CULTURAIS
GERAL
Mod. PIPADP.04/0

CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA
Nº Contribuinte, 503 660 370
Largo do Adro, nº 20
5070-576 Vilar de Maçada



Atividades e Tempos Livres [CATL], e que darão continuidade no próximo ano (atividades intergeracionais).

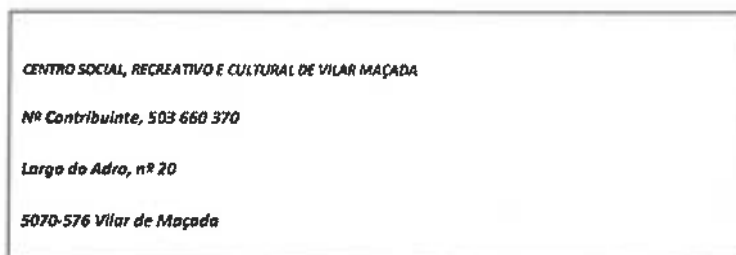
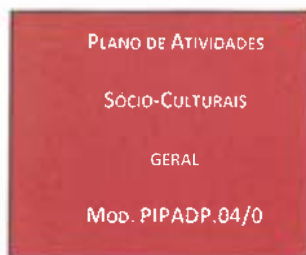
O Plano de Atividades apresentado no quadro seguinte apresenta como objetivos:

Gerais:

- Potenciar a dimensão física, biológica, psíquica, intelectual, espiritual, emocional, cultural e social de cada indivíduo;
- Proporcionar qualidade de vida e o sentimento de utilidade;
- Prevenir as incapacidades e a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de estimulação dos seniores;
- Facultar um envelhecimento ativo, com a implementação de variadas atividades com vista os seus gostos/interesses/necessidades;
- Privilegiar a interação e o convívio das pessoas idosas com a família/crianças/jovens/comunidade, reforçando o elo de ligação e os laços afetivos;
- Recordar e partilhar vivências, costumes e tradições populares.

Específicos:

- Aumento do nível de autoestima, preservando acima de tudo a sua identidade pessoal;
- Estimular funções executivas e criativas;
- Orientar para a realidade;
- Prevenir ou retardar a sintomatologia depressiva;
- Estimular capacidades instrumentais;
- Estímulo da motricidade fina.



2. A Animação Sociocultural em contexto prático

A vida adulta é definida como o período de vida que vai dos 18-20 anos até aos 65-70 anos. Vulgarmente separa-se a fase do adulto da do idoso (cf. Birren & Schaie, 1990; Salthouse, 1991), sendo esta última (a partir dos 70 anos), designada por velhice ou Terceira Idade (Marchand, 2005).

Saraiva e Lima (2011) consideram que a Animação é vista como um processo em permanente reestruturação adaptativa a cada realidade social. A Animação Sociocultural é assumida como uma ferramenta privilegiada para a promoção da mudança social, e para o aperfeiçoamento da vida dos indivíduos.

Ander-Egg (1999:12) refere que a Animação só pode ser realizada adequadamente se o Animador “animar, vitalizar e dinamizar as energias e potencialidades existentes nas pessoas, grupos e colectividades.” De acordo com esta visão, concluímos que só pode ser animador quem se formou adequadamente, e também quem se preocupa com a problemática do envelhecimento.

Ander-Egg (1999:9) afirma que a Animação é uma “acção de estímulo e mobilização de indivíduos, grupos e colectividades. Forma de infundir ânimo e insuflar dinamismo e entusiasmo. Dar vida e movimento a um conjunto de pessoas.”

Bermejo (2013) indica que o termo ativo está em sintonia com a essência da Animação Sociocultural, onde expressa a ideia de participação contínua das pessoas, promove o desenvolvimento da pessoa ao longo de todo o ciclo vital, e assume um enfoque intergeracional ao reconhecer a importância das relações.

Através do enunciado, verifica-se que o Animador Sociocultural assume um papel pertinente, quer numa perspetiva de socialização do indivíduo, quer numa perspetiva de intervenção sociocultural.



2.1. A Animação Sociocultural na Terceira Idade

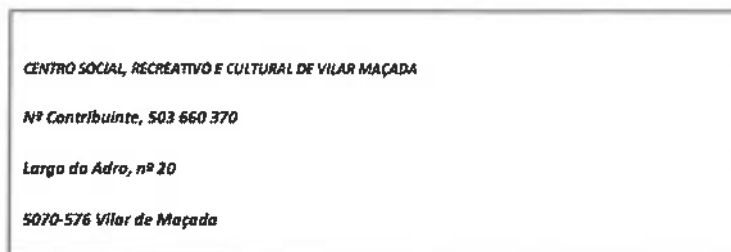
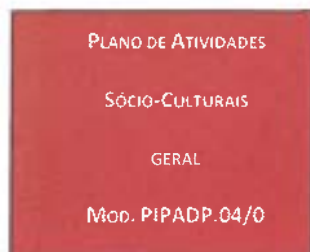
Tendo em conta um leque alargado de enunciações face à Animação Sociocultural na Terceira Idade, salientam-se dois autores que apresentam o mesmo ponto de vista:

Jacob (2007)	A Animação de pessoas idosas atua em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva das mesmas. A Animação deve solicitar a participação das pessoas tornando-as mais ativas e interventivas, fazendo com que se sintam úteis e com plenos direitos.
Cunha (2009)	A Animação direcionada a pessoas idosas desempenha um papel considerável, porque é vocacionada para que se estabeleçam relações sociais e estas são fundamentais para manter e promover a sua saúde física e mental. A finalidade da Animação Sociocultural é promover um envelhecimento saudável, com autonomia e capacidade para a resolução, de forma independente.

Grelha 1 – Animação Sociocultural na Terceira Idade

Para uma velhice bem-sucedida, é necessário existir um treino cognitivo, estimulando o corpo a nível psicológico e físico, com alguma regularidade (Apostolo, J, L, A, 2011).

A área da animação apresenta uma vertente positiva, principalmente a idosos com sintomatologia depressiva e um menor nível de autonomia na realização das AVD'S, retardando e prevenindo o aparecimento da demência.



3. Relevância do Plano de Atividades

A elaboração do plano de atividades é uma tarefa de extrema relevância no âmbito das respostas sociais destinadas a pessoas idosas.

Assume-se como um documento muito pertinente ao nível da orientação das práticas de uma qualquer organização. Não obstante, convém referir que este documento apresenta um caráter flexível, o que permitirá alterar atividades previamente planificadas em detrimento de novas iniciativas. Para tal, apenas são necessários justificar os desfasamentos.

O plano de atividades (enquanto documento formal) elabora-se (e assim deveria ser sempre) em função do público-alvo. Contudo, os colaboradores, os familiares e/ou significativos, são manifestamente destinatários e parte interessada no documento.

Assim, chegamos a um modelo de elaboração totalmente participativo e democrático, fomentando o envolvimento de todos os implicados, e tendo por base os anos anteriores e as atividades já implementadas.

3.1. Levantamento das necessidades

Como referido anteriormente, o plano de atividades dirige-se a pessoas distintas. Assim sendo, convém escutar todos os indivíduos, no sentido de apurar tudo o que pode melhorar e constituir-se como pontos fortes e oportunidades para a qualidade do documento e sua implementação.

Começando desde logo pelos residentes. Assim, é essencial escutá-los e conhecer alguns aspetos essenciais acerca do público-alvo que nos rodeia.

É importante realizar alguma investigação sobre o género, idade, literacia e prevalência de demências.

Outro ponto fundamental é a questão das necessidades, gostos, interesses e desejos dos utentes. Explorar as suas vivências e as atividades que pretendem desenvolver.

PLANO DE ATIVIDADES

SÓCIO-CULTURAIS

GERAL

Mod. PIPADP.04/0

CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 370

Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada



4. Atividades realizadas de forma contínua (CD, ERPI- Quartos, ERPI- Moradias e AERS)

4.1. Atividades Cognitivas ou Mentais

- Participação em Sessões de Informática (pesquisa na *internet*, execução de jogos e elaboração de texto);

- Exercitar o cálculo matemático;
- Treinar vocabulário;
- Sessões de alfabetização;
- Realização de puzzles, jogos de letras, identificação de imagens, reconhecimento de diferenças entre duas imagens, jogos de cartas, dominó, memorização de objetos, ...;
- Identificação de imagens e cheiros através do Jogo dos 5 Sentidos;
- Sensibilizar e informar os utentes para diversos temas atuais;
- Promover ações de sensibilização abertas aos utentes/familiares/comunidade;
- Exercitar a memória através de lendas e cânticos antigos.

• **Objetivos específicos**

- Preservar as capacidades dos utentes letrados;
- Treinar a leitura e a escrita;
- Estimular a atividade cerebral;
- Desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio;
- Facultar o contacto com as novas tecnologias;
- Estimular a memória sensorial.

• **Recursos Físicos e Logísticos**

Instalações e Equipamentos

Edifícios próprios da Instituição (Erpi-Quartos e Edifício Principal), com espaços interiores e exteriores para a elaboração de atividades, equipados com diversos materiais para uso nas mesmas.

Viaturas de Transporte

Quatro carrinhas de três lugares, duas carrinhas de nove lugares (uma delas transformada), e dois carros de cinco lugares.

4.2. Atividades através da Expressão Plástica

- Facultar a pintura de desenhos específicos nas datas comemorativas;
- Contribuir em trabalhos de jardinagem;
- Organização para o desfile de Carnaval da instituição;
- Outros trabalhos que possam surgir de acordo com a comemoração dos dias festivos;

• Objetivos específicos

- Desenvolver a expressão plástica;
- Estimular a imaginação e a criatividade;
- Facultar a motricidade fina;
- Trabalhar a coordenação óculo-manual;
- Promover o contacto com o exterior.

4.3. Atividades através da Expressão e da Comunicação Corporal e Oral

- Leitura e análise de notícias de Jornais/Revistas;
- Visionamento e análise de filmes/documentários/vídeos;
- Organização e participação no Carnaval (Desfile);
- Organização e participação no concurso anual de “Dança com os Idosos”;
- Organização de festas populares;
- Ensaios para Grupo Coral com instrumentos musicais;
- Participação em caminhadas/passeios/eventos (a agendar institucionalmente e de acordo com os agendados nas Tertúlias da Rede Social)

Objetivos específicos

Ana Margarida
IASZ
vanessa

PLANO DE ATIVIDADES
SÓCIO-CULTURAIS
GERAL
Mod. PIPADP.04/0

CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 370

Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada



- Incentivar o relacionamento entre todos os utentes;
- Proporcionar a troca de saberes e experiências;
- Proporcionar a recolha de saberes antigos através da música;
- Facultar a transmissão de sentimentos e emoções;
- Promover a interação, o convívio e o enriquecimento da cultura.

4.4. Atividades Físicas ou Motoras

- Ginástica;
- Bowling;
- Boccia;
- Caminhadas;
- Jogos tradicionais;
- Bicicletas;
- Exercícios de roda, roldana, pesos e pedaleiras;
- Participação em Torneios de Sueca/Boccia/...;
- Participação em torneios de Dança.

• Objetivos específicos

- Desenvolver a motricidade e a agilidade;
- Proporcionar a força;
- Facultar o bem-estar pessoal;
- Promover o contacto com o exterior;
- Combater o sedentarismo, o *stress* e a solidão.

4.5. Atividades de Autonomia e Inserção no Meio Sociocultural

Neste contexto de atuação é fundamental identificar atividades com vista à autonomia dos utentes em torno da comunidade, bem como na promoção de hábitos e medidas de vida que facultem o bem-estar e melhoria na qualidade de vida individual. Neste sentido, identificamos:

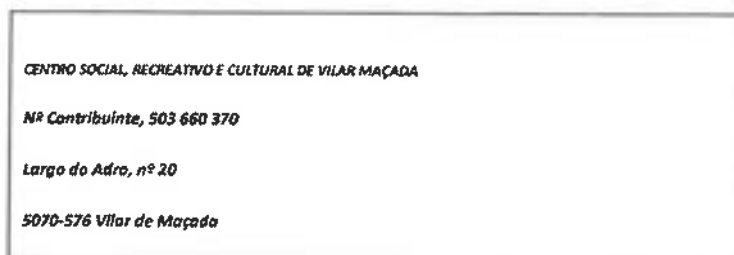
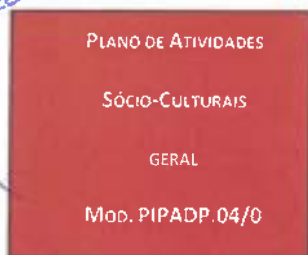


Ana Margarida
ND
Vongoso

- Realização das Atividades de Vida Diária que têm como intuito a higiene pessoal e as tarefas rotineiras do alojamento,
 - Valorizar as crenças individuais;
 - Promoção de ações de sensibilização que promovam opiniões e/ou dúvidas;
 - Permitir a conversa entre utentes-colaboradores;
 - Facultar a recolha de opiniões sobre a igualdade, direitos e deveres;
 - Proporcionar a partilha de saberes e experiências de vida nas outras Respostas Sociais;
 - Contribuir para o convívio Intergeracional criando laços afetivos;
 - Incentivar a prática de ações saudáveis no quotidiano.
- **Objetivos específicos**
 - Favorecer a aquisição de hábitos de saúde, higiene, alimentação e vestuário;
 - Promover a aquisição de competências;
 - Estimular atitudes, habilidades e técnicas para o desenvolvimento de atividades na vida prática;
 - Orientar para hábitos/medidas que facultam a qualidade de vida;
 - Promover a postura e a comunicação;
 - Propiciar a troca de vivências;
 - Favorecer a afetividade;
 - Orientar regras de adequação social.

5. Atividades orientadas para Utes do Serviço de Apoio Domiciliário

Tendo em conta as atividades evidenciadas no ponto 3 do presente plano, pretende-se englobar os utentes do Serviço de Apoio Domiciliário, agrupando-os por freguesias, ao longo da primeira semana de cada mês, nas atividades programadas na instituição, em conjunto com o ERPI-Q, ERPI-M, CD e AERS.



Estas atividades serão programadas por freguesias, dia da semana, atividades a dinamizar, cujos utentes serão contactados sempre com antecedência para se saber com exactidão quais os que demonstram interesse em integrar-se nas atividades, de forma a combinar igualmente com o motorista da Instituição os transportes, bem como informar as cozinheiras.

Nesses dias da semana, os Utes virão de manhã para a Instituição e voltarão ao final da tarde para o seu domicílio, com o motorista António Sousa.

Para além dessa primeira semana de cada mês, também se enquadrarão noutras atividades que estão evidenciadas no ponto 6. Comemoração de dias festivos.

No SAD o serviço de Fisioterapia faz parte de uma equipa multiprofissional.

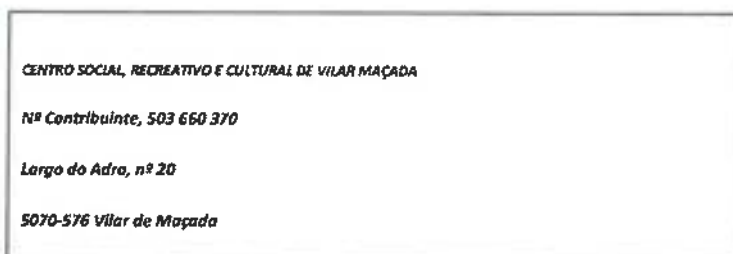
Neste ambiente domiciliário o profissional tem como papel principal orientar e informar os cuidadores e idosos na realização de exercícios desta área, a nível respiratório, motor, conhecimento de cuidados paliativos, consoante as condições apresentadas no meio envolvente fornecido.

Desta forma a fisioterapia divide-se em 5 áreas distintas aplicadas:

- Exame e avaliação do utente;
- Diagnosticar o prognóstico em fisioterapia;
- Planear e implementar o plano de intervenção;
- Avaliação de afetividade;
- Reformulação ou conclusão.

Através da Psicomotricidade, conseguimos preservar e oferecer um processo de envelhecimento de qualidade e excelência, no próprio domicílio.

Esta área de intervenção apresenta como papel principal a manutenção das capacidades funcionais, melhorando o conhecimento de si e a eficácia na realização das ações, principalmente das AVD'S.



Assim, neste sentido, estas atividades permitirão criar um “Centro Integrado” dirigido aos destinatários da resposta social SAD:

- Proporcionar um maior conhecimento dos Utentes na Instituição, facultando assim a execução da Autobiografia individual, e, porventura, detetar carências sentidas pelos mesmos;
- Permitir o convívio com os restantes Utentes da Instituição/Colaboradores;
- Facultar a dinamização de atividades de Animação Sociocultural;
- Combater a exclusão social dos seniores.

As atividades dinamizadas estarão vincadas nos documentos identificados como:

- ACR.02-Relatório de Avaliação das Atividades Realizadas;
- ACR.03-Galeria fotográfica;
- ACR.11-Plano Semanal da Animadora Socio Cultural.

6. Atividades Intergeracionais (CD, ERPI- Quartos, ERPI- Moradias, AERS, Creche e CATL)

6.1. Atividades através da Expressão e da Comunicação Corporal e Oral

- Hora do Conto (leitura de livros infantis seniores-crianças/jovens e/ou crianças/jovens-seniores) com treino de leitura antecipada;
- Dinâmica de grupo: Jogo da mimica dançante com música animada;
- Desfiles internos com adereços relacionados a respetivas épocas festivas;
- Sessões de informática;
- Auxiliar nas AVD's nas horas da refeição;
- Ensaios para Grupo Coral, com as capas de músicas (já criadas, e com músicas mencionadas pelos seniores) e instrumentos musicais.

PLANO DE ATIVIDADES

SÓCIO-CULTURAIS

GERAL

Mod. PIPADP.04/0

CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 370

Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada



• **Objetivos**

- Incentivar o relacionamento entre seniores e crianças/jovens;
- Proporcionar a troca de saberes e experiências de vida;
- Facultar a transmissão de sentimentos e emoções;
- Incentivar a partilha de saberes através da música;
- Promover a interação, a união e o convívio.

6.2. Atividades Físicas ou Motoras

- Exercícios de ginástica;
- Bowling;
- Boccia;
- Caminhadas;
- Jogos tradicionais;
- Bicicletas;
- Exercícios de roda, roldana, pesos e pedaleiras;
- Participação em Torneios de Sueca/Boccia/...;

• **Objetivos**

- Desenvolver a motricidade e a agilidade;
- Proporcionar a força;
- Facultar o bem-estar pessoal;
- Promover o contacto com o exterior;
- Combater o sedentarismo, o *stress* e a solidão.

• **Recursos materiais – Consultar todos no anexo**



7. Comemoração de dias festivos

7.1. Janeiro

Atividade	Descrição	Calendarização	Objetivos (s)	Respostas Sociais	Materiais	Entidade	Custos
Comemoração dos aniversários dos utentes	Realização de um lanche convívio comemorativo. Convite aos familiares. *Esta atividade decorre na primeira semana de cada mês.	A quando do dia de aniversário de cada utente.	Preservar a identidade dos idosos. Promover o convívio.	CD, ERPI- Q, ERPI- M, AERS e CRECHE	Bolo de aniversário e sumos/outro.	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	20.00 €
Comemoração do Ano Novo	Concretização de um momento de reflexão em relação ao ano anterior e elaboração de um painel de desejos para o Ano Novo.	1 de janeiro de 2026	Preservar a capacidade de relembrar, organizar pensamentos. Incentivar a expressão de sentimentos e emoções. Estimular a capacidade crítica.	CD, ERPI- Q, ERPI- M, AERS	Lápis, cartolina, boxie, tesoura, borracha, cola e canetas coloridas.	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	5,00 €
Comemoração do dia dos Reis	Cantar das Janeiras, no auditório de Alijó	08 de janeiro de 2026	Promover o convívio entre utentes das instituições da zona.	CD, ERPI- M, AERS.	Instrumentos musicais.	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	Sem custos

PLANO DE ATIVIDADES

SÓCIO-CULTURAIS

GERAL

Mod. PIPADP.04/0

CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 370

Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada



7.2. Fevereiro

Atividade	Descrição	Calendarização	Objetivos (s)	Respostas Sociais	Materiais	Entidade	Custos
Comemoração do Carnaval	Bailarico e desfile pela Vila e Instituição, com as crianças da escola primária, pré-escola e creche.	Desde o início do mês até 13 de fevereiro de 2026	Convívio entre utentes Quartos e Moradas e instituições da zona.	CD, ERPI- Q, ERPI- M, AERS	Roupas alusivas ao tema "CSRC Vilar de maçada".	Centro Social/ Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	20,00 €
Comemoração do dia de São Valentim	Criação de vídeo "O que é o Amor?", decoração da instituição.	14 de fevereiro de 2026	Cada utente irá revelar o que é para si o amor e irá ficar registado num vídeo enocional que nos lembrará para sempre esta data.	CD, ERPI- Q, ERPI- M, AERS	cartolinas, lápis, cola e fio de pesca.	Papelaria.com	5,00 €
Dia Aberto relativo ao Carnaval	Abertura da instituição a todas as pessoas	26 de fevereiro de 2026	Promover o convívio. Fomentar a participação na comunidade, angariar fundos.	ERPI- Moradas, CD, AERS.	Coluna (música ambiente, lembranças feitas com cartolina e paus de espetada.	Centro Social/ Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	10.00 €

PLANO DE ATIVIDADES

SÓCIO-CULTURAIS

GERAL

Mod. PIPADP 04/0

CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 370

Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada



7.3. Março

Atividade	Descrição	Calendarização	Objetivos (s)	Respostas Sociais	Materiais	Entidade	Custos
Workshop	Gesto perfumado.	1 de março de 2026	Partilha de conhecimento e convívio entre sociedade e utentes	Sociedade, CD, ERPI-M, AERS e CRECHE	Formas, gesso, concentrado de aroma	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	25,00 €
Comemoração do Dia Internacional das Mulheres	Lanche convívio entre utentes e colaboradoras. Lançamento de balões.	08 de março de 2026	Convívio e reforço do papel da Mulher na sociedade	CD, ERPI-Q, ERPI-M, AERS	Kit de botija de hélio, balões brancos, coluna.	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	25,00€
Comemoração do dia do Pai	Realização de um cartaz e vídeo com opiniões de "o que é ser Pai?"	19 de março de 2026	Compreender e debater os laços familiares e recordar momentos parentais.	CD, ERPI-Q, ERPI-M, AERS e CRECHE	Cartolinas, tesoura, cola, fio de pesca e telemóvel.	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	5,00€
Comemoração da chegada da Primavera	Realização de ramos para Domingo de Ramos.	20 de março de 2026	Proporcionar a alegria e boa disposição recordando tradições da estação.	CD, ERPI-Q, ERPI-M, AERS	Flores do campo, cordel.	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	Sem Custos
Missa de Ramos	Celebração de uma pequena eucaristia	31 de março de 2026	Estimular a memória do utente recordando a tradição da Páscoa	CD, ERPI-Q, ERPI-M, AERS	Sr. Pároco	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	Sem Custos

15
Ana Margarida
AP
Vergil

PLANO DE ATIVIDADES

SÓCIO-CULTURAIS

GERAL

Mod. PIPADP.04/0

CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 370

Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada



Am. Es.
Am. Margalide
ASZ
unicef

7.4. Abril

Atividade	Descrição	Calendarização	Objetivos (s)	Respostas Sociais	Materiais	Entidade	Custos
Celebração do Dia das Mentiras	Realização de vídeo com partidas entre utentes e colaboradores.	1 de abril de 2026	Promover a boa disposição, alegria e relação entre utentes-colaboradores	CD, ERPI-Q, ERPI-M, AERS	Telemóvel	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	Sem custos
Comemoração do Dia Mundial da Atividade Física	Realização de exercícios físicos e convívio.	6 de abril de 2026	Desenvolver e estimular as capacidades físicas e motricidade.	CD, ERPI-Q, ERPI-M, AERS	Bolas, cordas, jogo de Boccia, coluna.	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	Sem custos
Comemoração do Dia do Beijo	Sessão fotográfica e realização de um vídeo de utentes a dar um beijo.	13 de abril de 2026	Recordar o ato do beijo, os afetos e emoções.	CD, ERPI-Q, ERPI-M, AERS	Telemóvel	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	Sem custos
Workshop	Resina composta, para porta-chaves, marca livros, etc.	21 de abril de 2026	Fomentação da criatividade de cada utente, convívio e partilha de saberes.	Sociedade, CD, ERPI-Q, ERPI-M, AERS	Resina composta, formas, corantes, decoração.	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	30,00€
Comemoração do Dia da Liberdade	Debate sobre as mudanças que ocorreram com a liberdade, fotos com cravo vermelho.	25 de abril de 2026	Recordar vivências e mudanças na sociedade.	CD, ERPI-Q, ERPI-M, AERS	Cravo, telemóvel.	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	2,00€

PLANO DE ATIVIDADES

SÓCIO-CULTURAIS

GERAL

Mod. PIPADP-04/0

CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 370

Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada



7.5. Maio

Atividade	Descrição	Calendarização	Objetivos (s)	Respostas Sociais	Materiais	Entidade	Custos
Comemoração do Mês de Maria	Realização de uma Nª Sª moderna com jornal e cola, visita à Nª Sª de Fátima na Freguesia	Ao longo do mês de maio de 2026	Impulsionar o contacto com a religião e com o exterior e estimular a criatividade.	CD, ERPI- Q, ERPI- M, AERS	Cola branca, jornais.	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	5,00€
Comemoração do Dia da Mãe	Convidar as mães de utentes e colaboradores para lanche convívio com música ambiente	6 de maio de 2026	Compreender e debater os laços familiares e relembrar vivências enquanto Mães.	CD, ERPI- Q, ERPI- M, AERS	Lanche, coluna.	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	25,00€
Comemoração do Dia Internacional da Família	Realização de jogos tradicionais entre familiares e utentes	15 de maio de 2026	Promover a ligação entre famílias.	CD, ERPI- Q, ERPI- M, AERS	Bolas, jogo de Boccia, corda, coluna	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	Sem custos
Proclamação das Velas	Passadeira de flores pela rua da instituição.	30 de maio de 2026	Espírito de entreajuda para a realização da passadeira.	ERPI- Moradias, AERS e CD	Flores da instituição	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	Sem custos
Corpo de Deus – Vila Verde	Visualização das passadeiras de flores	31 de maio de 2026	Proporcionar o contacto com o exterior, promover convívio e religião.	Sociedade, CD, ERPI- Q, ERPI- M, AERS	Transporte, Telemóvel	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	10,00€

Ana Margarida
Vareira

PLANO DE ATIVIDADES

SÓCIO-CULTURAIS

GERAL

Mod. PIPADP.04/0

CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 370

Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada



7.6. Junho

Atividade	Descrição	Calendarização	Objetivos (s)	Respostas Sociais	Materiais	Entidade	Custos
Apanha de Cerejas	Apanha de cerejas da instituição	Início de junho de 2026	Promover o sentimento de utilidade e atividade física.	CD, ERPI- M, AERS	Baldes	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	Sem custos
Doce de Cereja	Elaboração de doce de cereja com os utentes	13 de junho de 2026	Promover o sentimento de utilidade, motricidade fina e convívio.	CD, ERPI- M, AERS	Cozinha, açúcar, recipientes	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	10,00€
Comemoração do Santo António	Visita ao Santo António na feira de Vila Real	13 de junho de 2026	Promover o espírito festivo e dos utentes.	ERPI-M, CD, AERS	Transporte	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	20,00€
Comemoração da estação do ano - Verão	Promoção de enfeites para decoração das respostas sociais	21 de junho de 2026	Relembrar tradições desta estação. promover a destreza e criatividade.	CD, ERPI- Q, ERPI- M, AERS	Cartolinas, tintas, tesouras, fio de pesca, cola.	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	10,00€
Comemoração dos Santos Populares em dia aberto	Realização de lanche convívio com música ambiente, dança entre seniores e crianças/jovens.	22 de junho de 2026	Relembrar tradições, hábitos e costumes	Sociedade, CD, ERPI- Q, ERPI- M, AERS, CATL	Transporte, Telemóvel	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	25,00€

PLANO DE ATIVIDADES

SÓCIO-CULTURAIS

GERAL

Mod. PIPADP.04/0

CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 370

Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada



7.7. Julho

Atividade	Descrição	Calendarização	Objetivos (s)	Respostas Sociais	Materiais	Entidade	Custos
Comemoração da festa da freguesia em honra do Sr. Jesus da Capelinha	Participação na festa com venda de trabalhos realizados pelos utentes e apresentação de uma atuação "Noite do Artista"	05 a 10 de julho de 2026	Promover o espírito festivo bem como recordar as tradições festivas. Promoção do convívio com a comunidade.	Sociedade, CD, ERPI- M, AERS, CATL	Mesa, materiais feitos pelos utentes, bolo, vestuário e adereços para usar na atuação	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	20,00€
Comemoração do dia dos Avós	Realização de um lanche convívio entre os seniores e crianças da Resposta Social CATL	26 de julho de 2026	Estimular o convívio intergeracional bem como o diálogo e experiências	CD, ERPI- Q, ERPI- M, AERS, CATL	Produtos para lanche, telemóvel, coluna	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	30,00€

Ana Margarida
Conceição

PLANO DE ATIVIDADES

SÓCIO-CULTURAIS

GERAL

Mod. PIPADP-04/0

CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 370

Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada



Ana Margarida
2020

7.8. Agosto

Atividade	Descrição	Calendarização	Objetivos (s)	Respostas Sociais	Materiais	Entidade	Custos
Comemoração das festividades das freguesias	Promoção de passeios pelos recintos de festas, assistir a procissões e visitar capelas com andores ornamentados.	Ao longo do mês agosto de 2026	Promover o convívio, contacto com o exterior, religião e região. Proporcionar o sentimento de independência.	Sociedade, CD, ERPI- M, AERS, CATL	Transporte	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	20,00€
Visita e piquenique no santuário do Sr. da Capelinha	Piquenique intergeracional no santuário do sr. da Capelinha.	11 de agosto de 2026	Desenvolver as competências de comunicação entre outras faixas etárias.	CD, ERPI- M, AERS, CATL	Transporte e alimentação	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	20,00€

PLANO DE ATIVIDADES

SÓCIO-CULTURAIS

GERAL

Mod. PIPADP.04/0

CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 370

Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada



7.9. Setembro

Atividade	Descrição	Calendarização	Objetivos (s)	Respostas Sociais	Materiais	Entidade	Custos
Comemoração do dia das vindimas	Execução de fotos criativas com os utentes a vindimar no exterior. Cântico do "fui ao dourado às vindimas" e filmagem do momento	20 de setembro de 2026	Proporcionar momentos de Diversão e convívio, recordar a tradição das vindimas e o que ela envolve, promovendo a esfera emocional e memória.	CD, ERPI- M, AERS	Baldes, tesouras e telemóvel	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	Sem custos
Comemoração do Dia Mundial da Pessoa Com Doença de Alzheimer	Elaboração de uma curta-metragem com os utentes sobre o tema e publicação da mesma nas diversas redes	21 de setembro de 2026	Sensibilização da sociedade para o tema, bem como para os nossos utentes e colaboradores. Esclarecimento de dúvidas e explicação sobre o tema.	Sociedade, CD, ERPI- Q, ERPI- M, AERS, CATL	Telemóvel	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	Sem custos
Comemoração da chegada do Outono	Realização de enfeites par decoração de toda a instituição	24 de setembro de 2026	Abordar a estação do ano, recordar tradições e promover a destreza e motricidade fina.	CD, ERPI- Q, ERPI- M, AERS, CATL	Cartolinas, tintas, tesouras, cola, material reciclado.	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	5.00€

Ana Margarida

PLANO DE ATIVIDADES

SÓCIO-CULTURAIS

GERAL

Mod. PIPADP 04/0

CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 370

Largo do Adro, nº 20

5070-376 Vilar de Maçada



7.10. Outubro

Atividade	Descrição	Calendarização	Objetivos (s)	Respostas Sociais	Materiais	Entidade	Costos
Elaboração de marmelada	Promoção da apanha de marmelos e preparação dos mesmos para serem cozinhados	Início de outubro de 2026	Promover o sentimento de utilidade, a atividade física e a motricidade fina.	CD, ERPI- M, AERS	Baldes, cozinha, recipientes	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	Sem custos
Comemoração do Dia Internacional do Idoso	Participação de atividades proporcionadas pelo município. Bailarico convívio com os restantes utentes da instituição.	1 de outubro de 2026	Promover o convívio, o espírito de união, bem-estar e partilha de saberes.	CD, ERPI- M, AERS, ERPI-Q	Cantor, coluna, bolos, mesas, cadeiras, etc	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	20,00€
Dia Aberto	Receber os estudantes da Universidade Sénior.	23 de outubro de 2026	Promover o convívio entre os nossos idosos e outras pessoas na sociedade.	ERPI-M, CD, AERS, ERPI-Q	Cadeiras, telemóvel	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	Sem custo
Grupo de alunos de Escolas Profissionais	Demonstração dos nossos hábitos de saúde e higiene dentro da instituição.	29 de outubro de 2026	Promover a partilha de experiências, a intergeracionalidade bem como o conhecimento e sentimento.	CD, ERPI- Q, ERPI- M, AERS	Telemóvel	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	Sem custos

PLANO DE ATIVIDADES

SÓCIO-CULTURAIS

GERAL

Mod. PIPADP.04/0

CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 370

Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada



7.11. Novembro

Atividade	Descrição	Calendarização	Objetivos (s)	Recursos Sociais	Materiais	Entidade	Custo
Comemoração do Dia "de los muertos"	Pinturas faciais de caveiras mexicanas, cântico de uma música do filme COCO, filmagem da atividade	2 de novembro de 2026	Relembrar o dia dos finados de uma forma diferente, promovendo o conhecimento de culturas de outros países e afastando assim sentimentos mais pesados e negativos nesta data.	CD, ERPI- Q, ERPI- M, AERS	Telemóvel	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	Sem custos
Comemoração do São Martinho	Participação do São Martinho em Alijó.	12 de novembro de 2026	Promover o convívio, relembrar tradições, costumes e vivências.	Sociedade, CD, ERPI- Q, ERPI- M, AERS	Transporte	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	20,00€
Comemoração do Dia da Alfabetização	Elaboração de um vídeo com os utentes a cantar a música do "Buéréré" acompanhados das respetivas letras em cartolina	14 de novembro de 2026	Estímulo cognitivo, promoção da alegria e memória.	CD, ERPI- Q, ERPI- M, AERS	Telemóvel, cartolinas	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	5,00€
Apanha da azeitona	Apanha e quartilha da azeitona na instituição	Fim de novembro de 2026	Promover o sentimento de utilidade, a motricidade e atividade física.	CD, ERPI- M, AERS, CATL	Baldes, toldes	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	Sem custos

23
Ana Margarida
Vilaça

PLANO DE ATIVIDADES

SÓCIO-CULTURAIS

GERAL

Mod. PIPADP-04/0

CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 370

Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada

7.12. Dezembro

Atividade	Descrição	Calendarização	Objetivos (s)	Respostas Sociais	Materiais	Entidade	Custos
Comemoração do Natal	Construção de presépio exterior. elaboração de árvores de natal nas respostas sociais ERPI-Q e ERPI-M com a foto dos utentes, elaboração de postais de boas festas, centros de mesa e vídeos de Natal. Jantares de natal nessas duas respostas sociais.	Ao longo do mês de dezembro de 2026	Proporcionar o divertimento e ocupação do tempo, para que se evite pensamentos melancólicos sobre a data e tema, desenvolver capacidades artísticas e confraternizar.	CD, ERPI-Q, ERPI-M, AERS, CATL	Cartolinas, tesouras, cola, fio de pesca, vários tipos de papel, luzes, enfeites de natal, figuras de presépio, produtos para os jantares.	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	100,00€
Comemoração da estação do ano - Inverno	Promoção de enfeites da época (já compatíveis com o tema natalício) para decorar a instituição.	21 de dezembro de 2026	Abordar a estação do ano, trabalhar a motricidade fina e criatividade.	CD, ERPI-Q, ERPI-M, AERS, CATL	Cartolinas, cola, lápis, fio de pesca.	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	5,00€



CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 370

Largo do Adro, nº 20

5070-526 Vilar de Maçada



Acordos e Parcerias:

A2000 – Estágio de Orientação Profissional

Agrupamento de Escolas D. Sancho II, Alijó – Formação Modular empregados e desempregados

Centros de Formação Talento

EAPN - Rede Europeia Anti Pobreza/Portugal

Hospital da Luz – Condições de saúde especiais de acesso a serviços de saúde para colaboradores e associados da instituição

IEFP- Estágio Profissional – Educação Social, Serviço Social

SA Formação- Estágio Curricular, Auxiliar Ação Educativa

Talento Formação - Estágios Curriculares, Educação Infantil, Auxiliar de Saúde e Geriatria, Auxiliar de Fisioterapia

UTAD – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Universidades Sénior do País

Município de Alijó – Rede Social

PLANO DE ATIVIDADES

SÓCIO-CULTURAIS

GERAL

Mod. PIPADP.04/0

CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 370

Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada



8. Bibliografia

ANDER-EGG, Ezequiel (1999). *O léxico do Animador*. Ourense: ASPGP (Movimento da Renovação Pedagógica).

BERMEJO, Lourdes García (2013). Boas Práticas em Centros de Dia e em Residências de Pessoas Idosas – Uma experiência para favorecer o “empoderamento”, a participação ativa e o exercício de direitos de Pessoas Idosas dependentes de instituições assistenciais. In José Dantas Lima Pereira, Marcelino de Sousa Lopes e Tânia M. Moreira Rodrigues (coord.), *Animação Sociocultural, Gerontologia e Geriatria: A Intervenção Social, Cultural e Educativa na Terceira Idade* (181 – 196). Chaves: Intervenção.

CUNHA, Maria José dos Santos (2009). *Animação Sociocultural na Terceira Idade. Recurso Educativo de Intervenção*. Chaves: Ousadias.

JACOB, Luís (2007). *Animação de Idosos – Actividades nº 6*. 3ª Edição. Porto: Ambar.

LOPES, Marcelino de Sousa (2008). *Animação Sociocultural em Portugal*. Amarante: Edições Intervenção.

MARCHAND, Helena D’Obrey (2005). *A Idade do Saber. Maturidade e Envelhecimento*. Porto: AMBAR.

SARAIVA, Joaquim António Maurício, & LIMA, Teresa Maria Póvoa Ramos (2011). Saberes em Palavras. In Carlos Alexandre dos Santos Costa (coord.), *Animação Sociocultural. Voluntariado e Cidadania Ativa* (159 – 168). Porto: Livpsic.

Apóstolo, J, L, A; Cardoso, D, F, B & Marta, L, M, G & Amaral, T, I, O. (2011). Efeito da estimulação cognitiva em idosos. *Revista de Enfermagem Referência*, 3 (5), 193-201.

PLANO DE ATIVIDADES

SÓCIO-CULTURAIS

GERAL

Mod. PIPADP.04/0

CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 370

Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada



O presente plano de atividades socioculturais revisto entra em vigor em _____ de _____, aprovado pela Direção, Diretora de Serviços e Diretoras Técnicas.

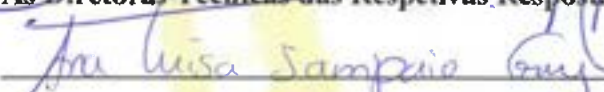
Vilar de Maçada, _____ de _____

O Presidente da Direção

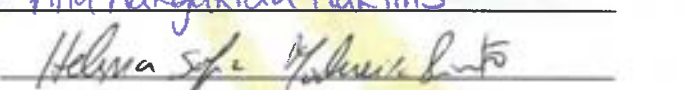

Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada
Nº Contribuinte 503 660 370
Largo do Adro, nº 20
5070-576 Vilar de Maçada

A Diretora de Serviços

As Diretoras Técnicas das Respetivas Respostas Sociais


Ana Margarida Martins


Helena Sofia


Vanessa Fátima Freitas Fernandes

PLANO DE ATIVIDADES

SÓCIO-CULTURAIS

GERAL

MOD. PIPADP-04/0

CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 370

Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada

9. Anexos

ACR.11- Plano Semanal da Animadora Socio Cultural.

PLANO SEMANAL DA
ANIMADORA SOCIO
CULTURAL

AVISO LOCAL: PARTICIPAÇÃO E CUSTEIO DO VILAR MAÇADA
Nº Contribuinte, 503 660 370
Largo do Adro, nº 20
5070-576 Vilar de Maçada

Jan ☐ Fev ☐ Mar ☐ Abr ☐ Mai ☐ Jun ☐ Jul ☐ Ago ☐ Set ☐ Out ☐ Nov ☐ Dez ☐

Semana de: 09/01/2023 a 15/01/2023

TURNO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	ERPI-M Terminar a realização das coroas personalizadas dos Reis.	Realização do material semanal para as colaboradoras, registo do mesmo. Assumir tudo o que seja alusivo ao Natal de 2022.	Folga	ERPI-M/CD/AERS Realização de uma atividade através de um baralho de cartas do UNO, para o desenvolvimento da capacidade motora e cognitiva do raciocínio.	ERPI-M/CD/AERS Passagem de bolas entre colegas, numa mesa de 4 pessoas, ao som de música.	Execução de documentos em falta dos novos utentes de ERPI-Moradins.	Folga
Tarde	ERPI-M/CD/AERS Festa comemorativa alusiva ao "Dia dos Reis", ao som da fadista Maria Cardoso.	ERPI-M/CD/AERS Preparação da música das "Janelas", para apresentadas no dia 27 de Janeiro em Aljô.	Folga	ERPI-Q Realização da atividade descrita no período da manhã.	ERPI-Q Realização da atividade descrita no período da manhã com uma diferente resposta social.	Organização do espaço no local onde a Banda de Música de S. Mançede vai atuar.	Folga

Data: ____/____/____

Animadora Sociocultural: _____

Validado por: _____