

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



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

PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2024-2025

Instituição Particular de Solidariedade Social registado pela inscrição nº 59/97 a fls 5 e verso do livro 7 das Associações de Solidariedade Social em 07/04/1997.

Pessoa de Utilidade Pública nº 503 660 370, Dr. Nº 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

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

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

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]

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 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.



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

3.1. 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.



- 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.

3.4. 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.

3.5. 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:

- Realização das Atividades de Vida Diária que têm como intuito a higiene pessoal e as tarefas rotineiras do alojamento,



4. Atividades orientadas para Utentes 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 Utentes 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 paliativo, consoante as condições apresentadas no meio envolvente fornecido.

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

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

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



- **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.

5.2. 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**



6.2. Fevereiro

Atividade	Descrição	Calendarização	Objetivos (s)	Respostas Sociais	Materiais	Entidade	Costos
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 2025	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 2025	Cada utente irá revelar o que é para si o amor e irá ficar registado num vídeo emocional 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 Abertoclusivo ao Carnaval	Abertura da instituição a todas as pessoas	26 de fevereiro de 2025	Promover o convívio. Fomentar a participação na comunidade, angariar fundos.	ERPI-Moradas, CD, AERS.	Coluna (música ambiente, lembranças feitas com cartolina e paus de espelada.	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	10,00 €



6.2. 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 2025	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 2025	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 2025	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 2025	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 2025	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



6.4. Junho

Atividade	Descrição	Calendarização	Objetivos (s)	Responsabilidades Sociais	Materiais	Entidade	Custos
Apanha de cerejas	Apanha de cerejas da instituição	Início de junho de 2025	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 2025	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 2025	Promover o espírito festivo e de convívio 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 repostas sociais	21 de junho de 2025	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 2025	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€



6.6. Agosto

Atividade	Descrição	Calendarização	Objetivos (s)	Respostas Sociais	Materiais	Entidade	Costos
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 2025	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 2025	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€
Santuário do Sagrado Coração de Jesus/Monte Santo Lm	Realização de passeio entre seniores e Resposta Social CATLom lanche	23 de agosto de 2025	Promover o contacto com a Natureza, regiões e crianças/jovens, desenvolvendo a intergeracionalidade.	CD, ERPI- M, AERS, CATL	Cartolinas, tintas, tesouras, fio d pesca, cola.	Centro Social Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	160,00€

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



6.8. Outubro

Atividade	Descrição	Calendarização	Objetivos (s)	Respostas Sociais	Materiais	Entidade	Custos
Elaboração de marmelada	Promoção da apanha de marmelos e preparação dos mesmos para serem cozinhados	Início de outubro de 2025	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 2025	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 de Rotary Mirandela.	23 de outubro de 2025	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 da Escola Camilo Castelo Branco	Demonstração dos nossos hábitos de saúde e higiene dentro da instituição.	29 de outubro de 2025	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

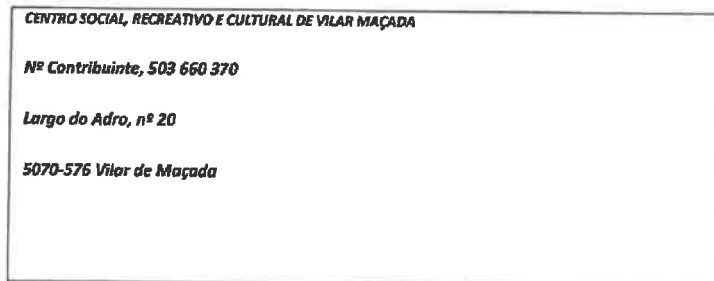
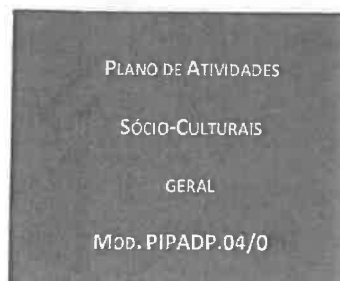
Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada



6.10. 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 2025	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 2025	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€



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.



Anexos

ACR.11- Plano Semanal da Animadora Socio Cultural.



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



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

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

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. Arrumar 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-Moradiaz.	Folga
Tarde	ERPI-M/CD/AERS Festa comemorativa alusiva ao "Dia dos Reis", ao som da fadista Marisa Cardoso.	ERPI-M/CD/AERS Preparação da música das "Janelas", para apresentar no dia 27 de Janeiro em Alijó.	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. Mamede vai atuar.	Folga

Data: ____/____/____ Animadora Sociocultural: ____ Validado por: ____

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



ACR.03- Galeria fotográfica.

GALERIA
FOTOGRAFICA

Mod. ACR.03 /0

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



MÊS: Janeiro

ANO: 2023

1. ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS

Comemoração de Aniversários;

Execução de trabalhos manuais;

Atividades de Estimulação

- Correspondência de figuras
- Correspondência de cores
- Musicoterapia

Comemoração de datas temáticas:

- Dia dos Reis

Alfabetização:

- Fichas de trabalho;
- Encontrar números;
- Números antes/depois;
- Escrita de data e nome pessoal.

Atividades Desportivas:

- Caminhadas
- Ginástica;
- Bowling;
- Pedaleiras;
- Boccia;
- Pesos;
- Bicicletas;
- Marcha;
- Reabilitação física;
- Roda;
- Passadeira;
- Roldana.

Leitura de jornais/revistas;

Reposição no Quadro Temporal

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



Recursos e materiais de desgaste

- - Jornais/revistas;
- - Livros;
- - Material reciclado;
- - Computadores;
- - Instrumentos musicais;
- - Capas com as letras musicais;
- - Cadeiras;
- - Aparelhagem;
- - Colunas;
- - Mesas;
- - Bolas;
- - Balões;
- - Garrafas de plástico;
- - Jogos;
- - Pedaleira;
- - Arcos;
- - Roda;
- - Roldana;
- - Bolas de massagem;
- - Esponjas;
- - Pesos;
- - Cartolinas;
- - Cadernos;
- - Fichas de exercícios;
- - Borrachas;
- - Afias;
- - Tesouras;

PLANO DE ATIVIDADES

SÓCIO-CULTURAIS

GERAL

Mod. PIPADP.04/0

CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

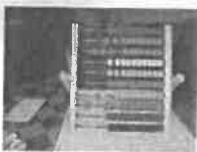
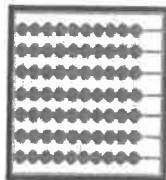
Nº Contribuinte, 503 660 370

Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada



Jogos e Equipamentos de Animação Sócio Cultural e Reabilitação Psicomotora

Nº	Nome	Quantidade	Resposta Social	Imagem do Jogo	Técnica responsável	Regras do Jogo / Equipamento
1	Ábaco	1	Centro de Dia ERPI Moradias		Animadora Sociocultural	Jogadores: uma ou mais pessoas Início: O ábaco pode ser usado para contar e registar quantidades. Baseado no nosso sistema de numeração com base 10 cada bola e cada fio têm exatamente o mesmo valor e, utilizado desta  maneira, pode ser utilizado para representar números acima de 100.
2	Dominó	3	Centro de Dia ERPI Moradias		Animadora Sociocultural	Jogadores: até 4 pessoas. Início: As peças são embaralhadas com movimentos aleatórios. Cada jogador tem que escolher 6 peças. Inicia o jogo quem tiver o duplo-6. Caso esta peça não exista, inicia quem tiver a peça dupla maior. E se ainda assim ninguém tiver nenhuma dupla na mão, inicia quem tiver a peça de maior valor, ex.: 6/5. Com o início do jogo, no sentido horário. Um jogador de cada vez deve encaixar alguma peça da sua mão em alguma das

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



						Incluindo o trunfo. Ganha a rodada o trunfo mais alto ou se não houver trunfes na mesa, a carta mais alta do Naípe do 1º jogador que jogou. O jogador que ganhou puxa o próximo naípe. Se algum jogador mentir sobre a ausência de algum naípe na sua mão, e for pego, ele estará a "renunciar" ao jogo. Então a dupla oponente ganha 4 jogos automaticamente. Nenhum sinal é permitido entre os parceiros, audível, pelo menos, mas toda a gente faz pequenos sinais com as cartas, o que não é permitido. Vence a equipa que tiver mais de 60 pontos totais.
5	Quem é quem?	1			Animadora Sociocultural	Jogadores: 2 pessoas ou mais Início: Os jogadores sentam-se frente a frente com roda entre dois. Dividem as peças de disfarce entre os dois de forma a ficarem exatamente com o mesmo número de peças. Cada jogador escolhe um disfarce girando a sua roda. Utiliza o marcador para escolher a sua cara. Se acertar - na peça e na cor - coloca o disfarce na sua cara e retira quaisquer outros disfarces utilizando um processo de eliminação. Por exemplo, se ele

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



			ERPI Moradias			uma a uma. Ganha o jogador que primeiro conseguir preencher os seus cartões com as figuras correspondentes.
8	Loto	1	Centro de Dia ERPI Moradias		Animadora Sociocultural	Jogadores: 2 a 6 pessoas Início: Distribui-se pelos jogadores os cartões com diferentes figuras. Vai-se retirando as imagens individuais uma a uma. Ganha o jogador que primeiro conseguir preencher os seus cartões com as figuras correspondentes.
9	Jogo do Rapa	2	Centro de Dia ERPI Moradias		Animadora Sociocultural	Jogadores: 2 pessoas ou mais. Início: Para começar, cada um dos jogadores coloca em jogo um feijão ou rebuçado. E, à vez, cada um vai jogando o dado. O T é de Tira e o jogador tira um feijão. O D é de Deixa e tudo fica igual. O P é de Põe e o jogador deve colocar no meio mais um feijão. O R, claro, é de Rapa e o jogador rapa o jogo, ou seja, recolhe tudo.
10	Tabuleiro de Damas	1	Centro de Dia		Animadora Sociocultural	Jogadores: 2 Início: Para começar, as peças são colocadas sobre os primeiros 12 quadrados ou casas de cada lado do tabuleiro. Cada jogador movimenta, alternadamente, as suas peças – sempre para a frente e na diagonal – pisando apenas as casas escuras e uma de cada vez, desde que estas não estejam obstruídas por uma ou mais peças da mesma cor ou adversárias. Quando na casa

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



					terá de "coroar" o peão como dama, ao sobrepor a essa peça, uma das peças já capturadas. Se o adversário não tiver uma peça para coroar o peão, este valerá na mesma como dama, até à coroação. Uma vez coroado (fisicamente ou não), a jogada seguinte pertence ao adversário. Tanto os peões como as damas têm dois movimentos possíveis – sem captura e com captura. A captura ou toma é obrigatória e, se houver várias possibilidades de toma, o jogador terá de capturar o maior número de peças disponíveis para tal. Seguindo a mesma lógica, o jogador terá de capturar sempre as peças de maior valor, sendo que uma dama vale, naturalmente, mais do que um peão. Uma vez coroada, a dama terá de continuar a mover-se na diagonal, percorrendo as casas vagas para a frente, mas agora também se pode movimentar para trás. Se a dama encontrar, numa das suas diagonais, uma peça adversária, mesmo em casa não contígua e seguida de uma ou mais casas vagas, pode saltar por cima da peça e ocupar qualquer uma dessas casas. Se continuar a encontrar peças nessas condições, é obrigatório capturar todas as peças adversárias. No entanto, a dama não pode saltar por cima de peças da sua cor ou de peças de
--	--	--	--	--	--

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



12	Jogo de Xadrez	2		Animadora Sociocultural	Jogadores: 2 pessoas Preparação: Cada jogador começa com 16 peças, dispostas na primeira linha na seguinte sequência: torre, cavalo, bispo, rei e dama (a dama na casa da sua cor), bispo, cavalo e torre. Na segunda linha 8 peões. Note que a torre da direita deve estar em uma casa branca. As brancas começam. Início: A cada vez um jogador faz um movimento. As peças têm movimentação diferenciada, o que faz com que tenham valores diferentes. Veja em resumo como se comportam as peças: -Rei- é a peça mais valiosa pois se é capturado a partida termina; pode movimentar-se em qualquer direção, mas só uma casa; não se pode mover para uma posição em que possa ser imediatamente capturado; -Dama – é a peça mais poderosa, pode ir para qualquer direção; -Torre – movimenta-se na horizontal ou na vertical; -Bispo – movimenta-se na diagonal; -Cavalo – movimenta-se uma casa na diagonal e uma casa na horizontal ou vertical, afastando-se do ponto de que partiu; é a única peça que pode pular outras no seu caminho;
			Centro de Dia		
			ERPI Moradias		

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



						cheque; En passant: assim que um peão avança duas casas, se ele parar ao lado de um peão adversário, o peão adversário pode capturá-lo avançando em diagonal, como se o primeiro peão tivesse avançado apenas uma casa e não duas; Final de Partida: Se um jogador fizer xeque-mate ao outro, ele vence. Se um jogador não puder mover nenhuma peça, mas não estiver em xeque, a partida é considerada empatada. Se um jogador não tiver material suficiente para dar xeque-mate no outro (pelo menos uma dama ou uma torre ou dois bispos ou um bispo e um cavalo ou um peão, que possa ser promovido), também é empate. Ainda é possível que, em qualquer momento do jogo, os dois jogadores de comum acordo considerem a partida como empatada. Um jogador que achar que não tem mais hipótese, pode abandonar a partida, dando a vitória ao adversário.
13	Bíngos Seniores	2	Centro de Dia		Animadora Sociocultural	Jogadores: 2 pessoas ou mais Início: Cada jogador recebe um cartão (frutos ou utensílios do passado conforme a história lida). O Animador lê a história, há duas opções. Durante a leitura cada jogador terá que completar o cartão com os

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



17	Puzzle As Quatro Estações	1	Centro de Dia ERPI Moradias		Animadora Sociocultural	Jogadores: 1 ou 2 pessoas Início: Neste jogo tem de unir as várias peças do puzzle para conseguir completar as imagens das quatro estações.
18	Loto	1	Centro de Dia ERPI Moradias		Animadora Sociocultural	Jogadores: 2 pessoas ou mais. Início: Cada jogador recebe, vulgarmente, 3 cartões que coloca diante de si e os tentos necessários para marcar nesses cartões os números que vão saindo. A pessoa responsável por sortear os números deve-se certificar que todas as bolas numeradas estão na roda. Inicia-se o jogo, ganha o jogador quem primeiro conseguir encher nos seus cartões, uma série de 5 números colocados na mesma linha e o que consegue preencher todos os números no seu cartão.
19	Cubos Lógicos	1	Centro de Dia ERPI Moradias		Animadora Sociocultural	Jogadores: 2 ou mais jogadores. Início: O jogo é constituído por 9 cubos. 1 Bloco de 3 níveis com: -10 Cartões Nível 1; -10 Cartões Nível 2; -10 Cartões Nível 3.

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



						esse encaixe, as peças têm que ser de números iguais. Não tendo nenhuma peça em mãos que venha a encaixar, esse jogador passa a vez. Seguindo essas regras, a partida terá fim e como vencedor, o jogador que conseguir balxar pra mesa todas as pedras de suas mãos.
23	Pegs	1	Centro de Dia ERPI Moradias/ Quartos		Animadora Sociocultural	Jogadores: 1 ou mais pessoas. Início: Colocar o tabuleiro, numa superfície, as peças coloridas servem para completar as imagens sugeridas.
24	Cartas SuperTmatik Quiz Corpo Humano	1	Centro de Dia ERPI Moradias/ Quartos		Animadora Sociocultural	Jogadores: 2 ou mais pessoas. Início: Conjunto de 54 cartas de jogar (378 perguntas e respetivas respostas); 4 graus de dificuldade. Instruções em Português. É retirada uma carta aleatoriamente do baralho, é lida a pergunta ser for corretamente respondida continua a jogar.
25	ToZuDo	1	Centro de Dia ERPI Moradias/ Quartos		Animadora Sociocultural	Jogadores: 2 a 4 pessoas. Início: Encaixar as peças do jogo. Jogo de equilíbrio com um burrinho teimoso. Um divertido jogo de perícia e suspense. Há que carregar os objetos nas albardas do burrinho com cuidado, para que não deixe cair tudo da sela e dê um coice.

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



[Handwritten signature]

29	Jogo cai-não cai	1	Centro de Dia ERPI Moradias/ Quartos		Animadora Sociocultural	Jogadores: 4 jogadores. Início: Colocam-se as tampas coloridas por cima dos paus coloridos (verde, azul, amarelo e vermelho). Cada jogador fica com uma cor diferente, o objetivo é retirar o pau, com a cor do jogador, deixar cair o menos possível as rolhas.
30	Baralhos de Cartas	3	Centro de Dia ERPI Moradias/ Quartos		Animadora Sociocultural	Jogo: "À pesca!" Jogadores: 2 ou mais jogadores. Início: Mistura-se as cartas em cima da mesa, viradas para baixo e à balda ou simplesmente baralha-se as cartas, deixando-as num monte. Tira-se 4 cartas à sorte da tal mistura de cartas. O primeiro a tirá-las é o primeiro a pedir. O jogador 1 pergunta ao jogador à sua esquerda se este tem (por exemplo) Áses e este jogador tem duas opções: Ou diz que sim e entrega ao outro jogador todos os Áses que tiver; Diz que não e o jogador 1 tem de ir "à pesca" (ou seja, tem de ir buscar uma carta na mistura). Se essa carta for um Ás (ou seja, a carta que ele pediu) então joga outra vez, senão passa o jogo a quem estiver à sua esquerda que

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



[Handwritten signature]

34	Bolas de Ténis	5	Centro de Dia ERPI Moradias/ Quartos		Fisioterapeuta	Jogadores: 1 jogador Exercícios: Exercício nº1: Segurar a bola de ténis com a mão direita no ombro direito, cotovelo fletido, elevado à altura do ombro e na lateral do corpo. Virar a cabeça para o lado esquerdo. (Contagem de tempo é sua). Fazer com o outro lado. Exercício nº2: Segurar a bola de ténis com as duas mãos, elevar os braços e segurá-la com cotovelos estendidos acima da cabeça. Exercício nº3: Pernas afastadas e joelhos ligeiramente fletidos. Segurar a bola com as duas mãos, cotovelos estendidos acima da cabeça. Fletir tronco à frente. Variação: fletir tronco nas laterais. Exercício nº4: Flexão de joelho e quadril direito à frente. Segurar a bola em cima do joelho. Fazer com o outro lado. Caso alguém esteja com dificuldade de equilíbrio pode ser feito dois a dois ou com o idoso encostado na parede ou próximo de algum lugar onde ele possa se apoiar. Exercício nº5: Colocar a bola atrás do joelho direito fletido prendendo-a. Realizar extensão de quadril. Caso ache alguma dificuldade de equilíbrio realizar do mesmo modo acima.
----	----------------	---	---	---	----------------	---

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



			ERPI Moradias/ Quartos			Primeiro, ele deve esticar os braços ao máximo para cima. Depois na diagonal para a esquerda, e então na diagonal para a direita.
37	Roda de ombros	1	ERPI Quartos		Fisioterapeuta	Jogadores: 1 jogador Com sistema de regulação em altura, para melhor se adaptar à estatura de diferentes utilizadores. Possibilidade de regular a intensidade do esforço através de parafuso central.
38	Roldana	1	ERPI Quartos		Fisioterapeuta	Utilizador: 1 pessoa Permite melhorar a tonicidade muscular. Encontra-se fixado no teto. O idoso pode permanecer sentado na cadeira de rodas ou cadeira vulgar, não havendo assim o perigo de perder o equilíbrio.
39	Quadro Temporal	1	ERPI Quartos		Animadora Sociocultural	Jogadores: 1 ou mais pessoas; O quadro temporal contém um calendário mensal, que é possível adaptar consoante o mês. Contém também o dia da semana e o local para colocar o número do dia. É ainda possível na roda do estado do tempo, selecionar o estado correto conforme o dia. Existe um espaço para colocar a estação do ano.



44	Argola para exercícios	1	ERPI Quartos		Fisioterapeuta	Jogadores: 1 jogador Exercício: Molas de mão. Aperte levemente a argola de mão em uma mão ou nas duas. Aperte até a argola de mão até estar bem próximas, e então solte a argola.
45	ABC Mini Puzzles	1	ERPI Quartos		Animadora Sociocultural	Jogadores: 1 ou mais pessoas. Início: Colocam-se as peças, sobre a mesa, viradas para cima. Completar a imagem com as diferentes peças.
46	Jogo Mikado e Dominó	1	ERPI Quartos		Animadora Sociocultural	Mikado Jogadores: 2 ou mais jogadores Início: Segure os pauzinhos na mão, de maneira que o punho repouse na mesa. Ao abrir a mão espontaneamente os pauzinhos cairão sobre a mesa, formando um círculo. É permitido ao jogador lançar novamente os pauzinhos se o primeiro lançamento não correr bem. Agora, o jogador tenta apanhar, individualmente, os pauzinhos com os dedos, sem que os outros se mexam. Quando o Mikado preto for apanhado, pode ser utilizado para apanhar outros pauzinhos. É carregando com o dedo na ponta do pauzinho que o último pode ser apanhado com maior facilidade.

PLANO DE ATIVIDADES

SÓCIO-CULTURAIS

GERAL

Mod. PIPADP.04/0

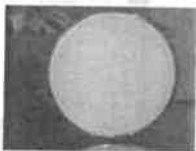
CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 370

Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada



						de um gomo de bambu ou uma pequena ripa de madeira com talhos transversais. A raspagem de uma baqueta sobre os talhos produz o som.
49	Pandeirola	1	Todas as respostas sociais		Animadora Sociocultural	A Pandeirola é um instrumento musical de percussão. Usado em músicas tradicionais de vários países europeus como é o caso de Portugal. Pode ser brandido para produzir som contínuo de entrechoque, ou percutido com a palma da mão e os dedos.
50	Pandeiro	1	Todas as respostas sociais		Animadora Sociocultural	O pandeiro é um instrumento de percussão. Pode ser brandido para produzir som contínuo de entrechoque, ou percutido com a palma da mão e os dedos.
51	Bombo	1	Todas as respostas sociais		Animadora Sociocultural	Bombo tradicional em madeira, com pele natural e uma maceta. O bombo tradicional é percutido com a maceta.
52	Maracas	3	Todas as respostas sociais		Animadora Sociocultural	A maraca é um idiófone de agitação. Normalmente, são tocadas aos pares - com uma maraca em cada mão- agitando, embora também possam ser tocadas rodando-as lentamente.
53	Pratos	2	Todas as respostas sociais		Animadora Sociocultural	Prato ou címbalo é o nome genérico atribuído a vários instrumentos musicais de percussão, construídos a partir de uma liga de metal, geralmente, à base de bronze, cobre e/ou prata. Podem ser percutidos com um par de

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



[Handwritten signature]

			sociais			pinos com a bola pesada. Uma partida é composta por dez jogadas, e o jogador tem direito a dois lançamentos por jogada, sempre com o objetivo de tombar os pinos todos. No caso de o jogador conseguir um strike, (derrubar todos os pinos) logo no primeiro arremesso, já não joga a segunda bola.
57	Jogo de Cartas com o tema "Hidratação"	1	ERPI Quartos		Animadora Sociocultural	Sueca Jogadores: quatro jogadores em duplas Início: O jogador que está à direita de quem deu as cartas começa a jogar. Os outros jogadores devem seguir o naipe (assistir ao Naipe) jogado pelo primeiro jogador. O jogador que não tiver cartas para assistir ao naipe puxado pode jogar cartas de qualquer outro naipe, incluindo o trunfo. Ganha a rodada o trunfo mais alto ou se não houver trunfes na mesa, a carta mais alta do Naipe do 1º jogador que jogou. O jogador que ganhou puxa o próximo naipe. Se algum jogador mentir sobre a ausência de algum naipe na sua mão, e for pego, ele estará "renunciando" ao jogo. Então a dupla oponente ganha 4 jogos automaticamente. Nenhum sinal é permitido entre os parceiros, audível, pelo menos, mas toda a gente faz

PLANO DE ATIVIDADES

SÓCIO-CULTURAIS

GERAL

Mod. PIPADP.04/0

CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 970

Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada



						correspondentes; copia a forma que se encontra na ficha; memória visual em que se estuda a construção pela sua cor e pela construção de acordo com as instruções ouve-se uma descrição de uma forma e constrói-se essa forma segundo a sua base e depois compara-se os resultados pela ficha.
61	Apertar o sapato (tie-up shoe)	2	ERPI Moradias		Animadora Sociocultural	Jogadores: 1 Início: A criança terá de passar o atacador pelos elásticos do sapato para o conseguir apertar.
62	Jogo de madeira natural	1	ERPI Quartos		Animadora Sociocultural	Jogadores: 1 ou mais Início: O jogador que saiba somar ou subtrair propõe somas ou subtrações que sejam simples a pessoa pode verificar os anéis caso não estejam corretos, corrigir e explicar porquê. Caso o jogo não seja individual: no jogo 1 o jogador que propõe uma soma deve pôr os dois primeiros pinos de pé com o número dos anéis correspondentes, se o jogador acerta no resultado ganha um ponto caso não acerte passa ao jogador seguinte. O vencedor é quem conseguir acumular 5 pontos. No jogo 2 determina-se um número de jogadas para a partida, segundo uma ordem cada jogador propõe uma operação com um erro, os outros jogadores devem

PLANO DE ATIVIDADES

SÓCIO-CULTURAIS

GERAL

Mod. PIPADP.04/0

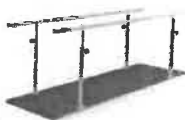
CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 370

Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada



67	Carrinho de Psicomotricidade	1	Todas as Respostas Sociais		Fisioterapeuta Animadora Sociocultural	Este carrinho é constituído por vários materiais (escala de ritmo, arcos, cones, bastões, entre outros) que induzem uma melhoria na marcha autónoma dos utentes. Também poderá ser utilizado no CATL sempre que se justifique.
68	Passadeira	1	ERPI-Moradias		Fisioterapeuta	Realizar treino de marcha (reabilitação física).
69	Barras paralelas	1	ERPI-Quartos		Fisioterapeuta	Equipamento de apoio e treino à marcha.
70	Bicicleta Estática	1	ERPI-Moradias		Fisioterapeuta	Treino do movimento de marcha e bicicleta (reabilitação física).
71	Passadeira	1	ERPI-Moradias		Fisioterapeuta	Realizar treino de marcha sob diferentes intensidades e inclinações (reabilitação física).

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



77	Rolo Espuma Pilates	1	ERPI-Quartos		Fisioterapeuta	Ajuda na libertação da tensão muscular; libertação dos tecidos Miofascial; melhoria do fluxo sanguíneo; trabalho propriocetivo na região plantar. Utilizado também em alguns exercícios de Pilates para reeducação do exercício, movimento postural e estabilidade/equilíbrio.
78	Bola de Pilates Tamanho S	1	ERPI-Quartos		Fisioterapeuta	Ajuda a trabalhar as camadas mais profundas da musculatura corporal. Permitindo a reeducação de múltiplos movimentos de forma global evitando o impacto negativo sobre as cadeias musculares. Reeducação postural em determinadas posições do paciente sobre a bola. Melhoria da postura, fortalecimento do equilíbrio, favorece o bom desenvolvimento motor. Aumenta a mobilidade e ativa a musculatura. Indicado para RPG e situações neurológicas específicas entre outras.
79	Tapetes de Pilates	2	ERPI-Quartos		Fisioterapeuta	Servem para dar conforto e proteção ao paciente. Utilizados nos exercícios de pilates, na solicitação por exemplo, dos músculos do Core.



85	T.E.N.S. com 8 elétrodos	1	Gabinete de Enfermagem Edifício Principal		Fisioterapeuta	T.E.N.S Estimulação elétrica neuromuscular transcutânea, é uma terapia aplicada superficialmente sobre a pele através de elétrodos. Tratamento da dor, exercendo uma função analgésica através da ativação de mecanismos de controlo internos do sistema nervoso.
86	Compressa Cervical	1	Gabinete de Enfermagem Edifício Principal		Fisioterapeuta	Calor húmido (compressa) cervical com aplicação sobre a região cervical para alívio da dor e da rigidez muscular, promovendo o relaxamento das fibras musculares.
87	Compressa Quadrado	4	Gabinete de Enfermagem Edifício Principal		Fisioterapeuta	Calor húmido (compressa) para alívio da dor e da rigidez muscular, promovendo o relaxamento das fibras musculares e articulares. Em qualquer região do corpo sejam em regiões anteriores ou posteriores anatómicos.
88	Compressa Lombar	1	Gabinete de Enfermagem Edifício Principal		Fisioterapeuta	Calor húmido (compressa) para alívio da dor e da rigidez muscular, promovendo o relaxamento das fibras musculares e articulares. Em qualquer região do corpo sejam em regiões anteriores ou posteriores anatómicos, bastante direcionado na região lombar e dorsal.

PLANO DE ATIVIDADES

SÓCIO-CULTURAIS

GERAL

Mod. PIPADP.04/0

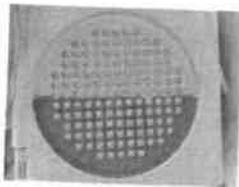
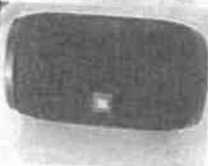
CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 370

Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada



93	Rede Power Web	1	Gabinete de Enfermagem Edifício Principal		Fisioterapeuta	Permite trabalhar as articulações e músculos do punho, mãos e dedos, com exercícios de movimento de flexão (fechar) e extensão (abrir /esticar). Cada cor oferece uma determinada resistência.
94	Máquina Fotográfica CANON	1	Gabinete da Diretora de Serviços.		Equipa Técnica	
95	Câmara de Filmar	1	Gabinete da Diretora de Serviços.		Equipa Técnica	
96	Coluna JBL	1	Gabinete da Diretora de Serviços. Responsáveis Creche e CATL.		Creche e CATL	
97	Coluna JBL	1	Arrumos do Sousa. Responsáveis Creche e CATL.		Animadora Sociocultural	

PLANO DE ATIVIDADES

SÓCIO-CULTURAIS

GERAL

MOD. PIPADP.04/0

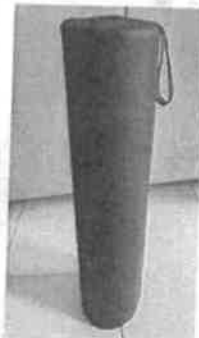
CENTRO SOCIAL, RECREATIVO E CULTURAL DE VILAR MAÇADA

Nº Contribuinte, 503 660 370

Largo do Adro, nº 20

5070-576 Vilar de Maçada



						Abdominoplastias); Resposta a casos clínicos neuroológicos.
102	Eléktrods	19	Gabinete de Enfermagem Edifício Principal		Fisioterapeuta	Função: Colocados sobre a região a tratar como a dor, lesão. Permitem que a corrente elétrica chegue aos tecidos e músculos. De acordo com a sua frequência e intensidade dos impulsos elétricos. Prevenindo também a atrofia muscular e recuperar inicial da massa muscular.
103	Rolo de Posicionamento	4	Gabinete de Enfermagem Edifício Principal		Fisioterapeuta	Apoio do corpo do utente durante as técnicas de tratamento nos vários decúbitos ou posições específicas.
104	Bandas de Kinesiotape	10	Gabinete de Enfermagem Edifício Principal		Fisioterapeuta	Função: Alívio da dor; Auxiliar no tratamento de lesões nos nervos e tensão muscular; Suporte aos músculos, articulações, tendões e ligamentos; Aumenta a estabilidade e amplitude dos movimentos.

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



109	Compressa em gel frio e quente para peito.	1	Gabinete Equipa Técnica		Fisioterapia	Recomendadas para a recuperação pós-operatório da zona do peito.
110	Máscara de quente e frio para o rosto.	1	Gabinete Equipa Técnica		Fisioterapia	Esta máscara é recomendada para a redução de rugas de expressão, olhos inchados, olheiras, dores musculares, queimaduras do sol, stress, enxaquecas e dores de cabeça.
111	Bolsa de gelo reutilizável.	1	Gabinete Equipa Técnica		Fisioterapia	Colocar em zonas com dor, inchaço ou inflamação.
112	Saco de gelo.	1	Gabinete Equipa Técnica		Fisioterapia	Acalma e alivia a dor localizada.