



## Plano Anual de Atividades Socioculturais

(Respostas sociais: CD, SAD, CC)

Ano: 2024



## Preâmbulo

O plano anual de atividades socioculturais é um documento orientador do conjunto de atividades a desenvolver, nas respostas sociais da terceira idade, nomeadamente: Centro de Dia (C.D.), Centro de Convívio (C.C.) e Serviço de Apoio Domiciliário (S.A.D.), na Associação de Solidariedade Social de Alquerubim.

O objetivo principal da planificação de atividades consiste na realização de um conjunto de ocupações diversificadas que visem o envolvimento do utente nas atividades, para que este possa sentir satisfação na sua realização, entusiasmando-se a participar e consciencializando-se que o seu contributo no desenvolvimento das mesmas é uma mais valia. Através deste trabalho é ainda possível desmistificar a imagem pré-concebida que os idosos são inativos!

Também não podemos ignorar o carácter terapêutico da Animação Sociocultural na Terceira Idade, pois o programa de animação é também um programa de intervenção em grupo, onde as pessoas interagem, criam dinâmicas, mobilizam-se e vencem medos e inibições; ganham alento e por conseguinte ganham vida! Relativamente à resposta social de SAD, iremos realizar algumas visitas no domicílio, acompanhando os utentes e seus cuidadores mais de perto. Queremos ainda lembrar e comemorar dias festivos de maior impacto. Pretende-se dinamizar a resposta, retardando a institucionalização e fomentando o envelhecimento feliz e ativo.

## **População-alvo**

<b>Resposta Social</b>	<b>Capacidade da resposta</b>
Centro de Dia	25
Centro de Convívio	30
Serviço de Apoio Domiciliário	50

## **Calendarização do plano**

- De 02 de janeiro a 31 de dezembro de 2024.

## **Avaliação**

A avaliação do Plano é efetuada através de dados recolhidos ao longo das atividades descritas nos seguintes indicadores:

- Mapa das presenças.
- Planeamento mensal de atividades.
- Relatório anual.
- Registo de atividades e avaliação diária.

### **Objetivos Gerais**

- Proporcionar um envelhecimento com qualidade, através de rotinas adequadas as suas dificuldades e necessidades de forma lúdica e criativa.
- Proporcionar aos clientes atividades que contribuam para o seu bem-estar, diminuindo os períodos de isolamento/solidão;
- Promover a saúde e qualidade de vida do cliente.

### **Objetivos Específicos**

- Proporcionar aos idosos momentos de boa disposição;
- Recordar vivências e tradições populares, envolvendo os idosos;
- Proporcionar maior qualidade de vida e sentimento de utilidade;
- Combater o sedentarismo, promovendo um estilo de vida ativo através da participação em atividades físicas;
- Prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de ativação e estimulação dos idosos.  
(Fomentar o envelhecimento ativo)
- Contribuir para o enriquecimento cultural do Idoso;
- Criar um ambiente de solidariedade e apoio mútuo;
- Contribuir para a realização pessoal e social do Idoso;
- Refletir sobre mudanças de comportamento, redimensionamento atitudes e valores;
- Manter a alegria de viver ajudando-os a descobrir o prazer de fazer coisas novas e de se sentirem uma mais-valia no âmbito da comunidade onde estão inseridos;
- Estimular a imaginação e a criatividade dos idosos;
- Sensibilizar para a participação ativa na vida social, estimulando o convívio intergeracional;
- Vigiar adequadamente a saúde primária, através de rastreios;
- Auxiliar na realização de cuidados pessoais e de saúde imprescindíveis;
- Incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que esse mesmo tempo se torne passivo.
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, elevando a sua autoestima e confiança.

## Atividades Lúdicas e de Lazer

1. **Comemoração de aniversários dos idosos**: Festejar o aniversário de cada idoso, comemorando mais um ano de vida, através de partilha e socialização.

<b>Tipo de atividades a desenvolver</b>	Dinamizar o aniversário, cantando os Parabéns ao idoso.	
<b>Localização</b>	ASSA/ Domicílio utentes Programar consoante os aniversários	
<b>Calendarização</b>		
<b>Recursos</b>	Humanos	Animador, auxiliar
	Materiais	Bolo, transporte (SAD)
<b>Número clientes a abranger</b>	Número variável	
<b>Destinatários</b>	Centro de Dia, Centro de Convívio, SAD	

2. **Risoterapia e jogos lúdico - recreativos**: Sessão de leitura, jogos de estímulo cognitivo (dos quais jogar cartas – sueca), anedotas, ditos ou provérbios adequados ao público; realizam-se por vezes também inquéritos e jogos lúdicos. Discutem-se assuntos da atualidade ou que despertem interesse aos idosos. Esta atividade pretende divertir e consciencializar o utente para a atualidade.

<b>Tipo de atividades a desenvolver</b>	<b>Divertir/ distrair o cliente, promover o convívio desprendido e informal entre idosos. Troca de ideias e saberes.</b>	
<b>Localização</b>	ASSA	
<b>Calendarização</b>	Sexta-feira (ASSA)	
<b>Recursos</b>	Humanos	Animador, auxiliar
	Materiais	Materiais diversos
<b>Número clientes a abranger</b>	Número variável	
<b>Destinatários</b>	Centro de Dia, Centro de Convívio	

3. **Programa Idade Maior: - “Ler em Comunidade”** – Visa a dinamização de sessões de “leituras” sob forma de tertúlia e de debate de ideias que pretendem proporcionar ao público de Idade Maior a (re)descoberta de hábitos de leitura, os diálogos interpares, o espírito de argumentação e, assim, contribuir para a

melhoria da sua qualidade de vida, fomentando a aprendizagem ao longo da vida.

<b>Tipo de atividades a desenvolver</b>	<b>Debate de ideias, bem como convívio desprendido e informal entre idosos. Troca de ideias e saberes interpares.</b>	
<b>Localização</b>	Biblioteca Municipal/ Parceria com Município. A definir pelo Município ao longo do ano	
<b>Calendarização/ Tema</b>		
<b>Recursos</b>	Humanos	Animador, auxiliar,
	Materiais	Livros
<b>Número clientes a abranger</b>	10	
<b>Destinatários</b>	Centro de Dia,	

4. **Expressão musical – “Trauteias e Rodopias”** - Atividade dedicada à aprendizagem de noções básicas de música, como a respiração e o ritmo. Estimula-se para o canto individual e em coro, bem como o manuseamento, de alguns instrumentos musicais, tais como pandeireta, reco-reco, ferrinhos, entre outros. A música tem geralmente a capacidade de distrair, de alegrar e predispor o cliente. Trabalhar em equipa.

<b>Tipo de atividades a desenvolver</b>	<b>Aprendizagem de noções básicas de música; Estímulo do canto individual e em grupo; Manuseamento de alguns instrumentos musicais; Interpretação de músicas de forma dinâmica. Ex: construção de musicais; Conhecimento de músicas da atualidade.</b>	
<b>Localização</b>	ASSA/ Parceria com o Município	
<b>Calendarização</b>	Segunda-feira(14:15h) - Semanal	
<b>Recursos</b>	Humanos	Animador, professor
	Materiais	Materiais diversos
<b>Número clientes a abranger</b>	Número variável	
<b>Destinatários</b>	Centro de Dia, Centro de Convívio	

5. **Exercício físico: “AtivaIDADE”** Ginástica e exercícios adequados a cada sénior de acordo com as suas limitações e capacidades, Esta atividade tem como objetivo promover a diminuição do sedentarismo, estimulando a

autonomia, através da mobilidade e flexibilidade. Visa também colocar em prática técnicas de relaxamento e fisioterapia que estimulem o corpo e a mente da forma mais adequada, contribuindo para o envelhecimento ativo.

<b>Tipo de atividades a desenvolver</b>	<b>Aquecimentos e alongamentos Jogos de flexibilidade e equilíbrio; jogos de resistência, rítmicos e coreografias; Relaxamentos musculares.</b>	
<b>Localização</b>	ASSA	
<b>Calendarização</b>	Quartas-feiras (14:30h)   Centro de Dia e Centro Convívio (ASSA)	
<b>Recursos</b>	Humanos	Animador, professor
	Materiais	Material de ginástica;
	Parcerias	Município de Albergaria
<b>Número clientes a abranger</b>	Número variável	
<b>Destinatários</b>	Centro Dia, Centro Convívio	

6. **Oficina da Culinária: - Saberes e Sabores-** Esta atividade permite desenvolver o estímulo da criatividade e também da recordação. Isto porque são várias as clientes que transitam para a atividade os seus conhecimentos de culinária, ensinando a confeccionar, por exemplo pratos tradicionais das suas localidades, principalmente, doces.

<b>Tipo de atividades a desenvolver</b>	<b>Manusear diretamente os alimentos, estimulando a rotina; Desenvolver a percepção sensorial através do manuseamento, do cheiro e da forma como se procede ao cozinhar de uma receita; Estímulo à manutenção das rotinas diárias;</b>	
<b>Localização</b>	ASSA	
<b>Calendarização</b>	Mensal (principalmente para comemorações festivas)	
<b>Recursos</b>	Humanos	Animador, auxiliar
	Materiais	Materiais diversos à confeção receita
<b>Número clientes a abranger</b>	Número variável	
<b>Destinatários</b>	Centro de Dia, Centro de Convívio,	



7. **Cuidados de beleza:** - Promover a autoestima e valorização do utente, através de cuidados de beleza (Manicure, depilações faciais) e higiene que visam a manutenção da saúde do utente.

<b>Tipo de atividades a desenvolver</b>	<b>Manter as unhas bonitas e saudáveis. Tratar da estética facial através da depilação do buço. Valorizar a auto estima.</b>	
<b>Localização</b>	ASSA	
<b>Calendarização</b>	Quinzenal	
<b>Recursos</b>	Humanos	Animador, auxiliar
	Materiais	Materiais diversos
<b>Número clientes a abranger</b>	Número variável	
<b>Destinatários</b>	Centro de Dia, Centro de Convívio.	

8. **Visitas e passeios:** Realização de passeios e visitas ao longo do ano. Dar a conhecer os espaços ao ar livre de forma a estimular não só os movimentos físicos como os mentais. Estes passeios visam proporcionar momentos de exploração de espaços capazes de despertar sentimentos de bem-estar e de diversão; bem como estimular a orientação em espaços externos.

<b>Tipo de atividades a desenvolver</b>	<b>Organizar passeios; saídas para espaços ao ar livre e zonas verdes; estímulo continuado ao desenvolvimento físico e mental.</b>	
<b>Localização</b>	A definir	
<b>Calendarização</b>	A definir	
<b>Recursos</b>	Humanos	Animador, auxiliar
	Materiais	Materiais diversos, carrinhas e/ou autocarro
<b>Número clientes a abranger</b>	Número variável	
<b>Destinatários</b>	Centro de Dia, Centro de Convívio.	

9. **Cuidados Básicos De Saúde (Rastreios):** promover o acesso a cuidados de saúde primária, através de pequenos rastreios (avaliação da tensão arterial, controlo da glicémia capilar, controlo do índice de massa gorda) de forma a manter o bem-estar físico, mental e emocional dos idosos; impulsionando para uma melhoria da sua qualidade de vida.

<b>Tipo de atividades a desenvolver</b>	<b>Acesso a cuidados de saúde primária. Efetuar pequenos rastreios. Proporcionar ao cliente um adequado acompanhamento na sua saúde, de forma a contribuir para a qualidade de vida.</b>	
<b>Localização</b>	ASSA	
<b>Calendarização</b>	Mensal (ou outra periodicidade consoante necessidade)	
<b>Recursos</b>	Humanos	Animador, auxiliar
	Materiais	Materiais diversos
<b>Número clientes a abranger</b>	Número variável	
<b>Destinatários</b>	Centro de Dia, Centro de Convívio	

10. **Videoteca:** Estímulo cognitivo - os nossos idosos irão desfrutar da visualização de filmes, proporcionando momentos de distração, convívio e conhecimento (através da mensagem do filme).

<b>Tipo de atividades a desenvolver</b>	<b>- Promover a animação lúdica; - Proporcionar um momento diferente na vida dos idosos.</b>	
<b>Localização</b>	ASSA	
<b>Calendarização</b>	Trimestral	
<b>Recursos</b>	Humanos	Animador, auxiliar
	Materiais	Materiais diversos, nomeadamente: computador, projetor.
<b>Número clientes a abranger</b>	Número variável	
<b>Destinatários</b>	Centro de Dia, Centro de Convívio,	

**11. Comemoração de dias festivos:** Identificar a importância do dia, atribuída à comemoração da respetiva festividade. Comemorar, recordar, incentivando ao convívio e ao estímulo cognitivo.

<b>Tipo de atividades a desenvolver</b>	- Promover o convívio; - Proporcionar um momento diferente na vida dos idosos/ estímulo cognitivo.	
<b>Localização</b>	ASSA/ domicílio idosos (SAD)	
<b>Calendarização</b>	Cronograma de comemoração de datas (anexo) Em SAD serão seleccionadas as datas a comemorar;	
<b>Recursos</b>	Humanos	Animador, auxiliar
	Materiais	Materiais diversos, transporte (SAD)
<b>Número clientes a abranger</b>	Número variável	
<b>Destinatários</b>	Centro de Dia, Centro de Convívio (sempre que se proporcione em dias de convívio) e SAD	

**12. Celebração da Eucaristia:** Proporcionar aos idosos um momento de expressão da sua fé e participação na eucaristia.

<b>Tipo de atividades a desenvolver</b>	- Promover o convívio; - Proporcionar um momento de expressão da fé.	
<b>Localização</b>	ASSA	
<b>Calendarização</b>	Primeiras 5 <sup>as</sup> feiras de cada mês (pelas 16h)	
<b>Recursos</b>	Humanos	Animador, auxiliar, Padre
	Materiais	Materiais diversos
<b>Número clientes a abranger</b>	Número variável	
<b>Destinatários</b>	Centro de Dia, Centro de Convívio	

**13. Visitas aos utentes :** Proporcionar um acompanhamento mais sistemático e personalizado ao idoso e seus cuidadores, de forma a garantir que são ouvidas e respondidas as necessidades dos utentes.

<b>Tipo de atividades a desenvolver</b>	- Acompanhar os serviços prestados; - Ouvir o idoso e seus cuidadores; - Prestar apoio quando e se necessário;	
<b>Localização</b>	Domicílio dos utentes Sábado ( a definir 1 sábado por mês)	
<b>Calendarização</b>		
<b>Recursos</b>	Humanos	Técnica Serviço Social; Colaboradoras

	Materialis	Carrinha
<b>Número clientes a abranger</b>	Número variável	
<b>Destinatários</b>	SAD e utentes Centro de Dia que usufruam de apoio.	

**14. Trabalhos manuais :** Permitir ao utente exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação/criatividade através das várias formas de expressão, desenvolvendo a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora. Estas atividades evitam o isolamento, desenvolvem o sentido crítico, exprimindo as suas preferências, ao mesmo tempo que promove o desenvolvimento e enriquecimento de trabalho em equipa/grupo e relações interpessoais.

<b>Tipo de atividades a desenvolver</b>	<b>- Diversos trabalhos desde pintura, recorte, colagem, costura...</b>	
<b>Localização</b>	ASSA	
<b>Calendarização</b>	Semanal (preferencialmente 3 <sup>as</sup> e 5 <sup>as</sup> )	
<b>Recursos</b>	Humanos	Animadora Colaboradoras
	Materialis	Diversos (lã, feltro, tecidos, agulhas, linhas, papel, cartão, canetas, lápis, pincéis, telas, tintas, entre outros inerentes à atividade).
<b>Número clientes a abranger</b>	Número variável	
<b>Destinatários</b>	Centro de Dia / Centro de Convívio	

## Plano Semanal de Atividades

O plano semanal é constituído por um conjunto de atividades permanentes, no entanto, poderão estar sujeitas a sofrer alterações sempre que surjam outras atividades que possam interferir no cumprimento do mesmo, tal como comemorações, saídas ao exterior ou datas importantes.

<b>Horário</b>	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
<b>8:30h às 10h</b>	Transportes/ acolhimento e reforço da manhã	Transportes/ acolhimento e reforço da manhã	Transportes/ acolhimento e reforço da manhã	Transportes/ acolhimento e reforço da manhã	Transportes/ acolhimento e reforço da manhã
<b>10h às 12h</b>	Prestação de cuidados e ou atividades	Prestação de cuidados e ou atividades	Prestação de cuidados e ou atividades	Prestação de cuidados e ou atividades	Prestação de cuidados e ou atividades
<b>12h00 às 13h00</b>	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
<b>14h00 às 15:30h</b>	Atividades e ou prestação de cuidados	Atividades e ou prestação de cuidados	Atividades e ou prestação de cuidados	Atividades e ou prestação de cuidados	Atividades e ou prestação de cuidados
<b>16h às 16h30</b>	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
<b>17h às 18h</b>	Transportes/ Regresso casa	Transportes/ Regresso casa	Transportes/ Regresso casa	Transportes/ Regresso casa	Transportes/ Regresso casa

## CRONOGRAMA DE COMEMORAÇÃO DE DATAS IMPORTANTES 2024

<b><u>DATA</u></b> <b><u>(previsão)</u></b>	<b><u>COMEMORAÇÃO</u></b>	<b><u>ACTVIDADE</u></b> <b><u>(descrição)</u></b>
08 de Janeiro ( 2ªF)	Dia de Reis (6/01- sábado)	Convívio intergeracional. As crianças de JI vão cantar as Janeiras aos Idosos. Momento de partilha e tradição.
11 de Janeiro (5ªF)	Dia internacional do Obrigado	Jogo do agradecimento. Cada idoso irá nomear uma pessoa ou entidade a quem quer agradecer e partilhar em grupo.
18 de Janeiro (5ªF)	Dia internacional do Riso	Partilha de anedotas.
29 de Janeiro (2ªF)	Dia mundial do puzzle	Construção de puzzles, promovendo o estímulo cognitivo.
13 de Fevereiro(3ª F)	Dia de Carnaval	Desfile de carnaval juntamente com as crianças. A realizar provavelmente a 09/02.
14 de Fevereiro (4ªf)	Dia dos namorados	Realização dos jogos dos afetos.
01 de Março (6ªf)	Dia Mundial da Oração	Fazer uma oração em grupo, se possível com a participação de um elemento da comunidade ligado à igreja (convidar a Dª Piedade).
8 de Março (6ªf)	Dia da mulher	Elaboração de uma lembrança pelos nossos utentes, sobre a temática e para assinalar o dia.
15 de Março (6ª f)	Dia Mundial do Sono	Palestra sobre a importância de manter um sono tranquilo.
19 de Março (3ªf)	Dia do pai	Elaboração de uma lembrança pelos nossos idosos para assinalar este dia. Visualização do clássico "O pai tirano" (inserido nas sessões de videoteca).
20 de Março (4ªf)	Dia Mundial da Saúde Oral	Palestra com especialista em saúde oral.
21 de Março (5ª F)	Dia da Árvore	Plantação de uma árvore no exterior.
27 de Março (4ªF)	Dia Mundial do Teatro	Recrutar com os idosos um sketch "As lições do Tenecas".
28 de Março (5ª f)	Comemoração da Páscoa (31/03)	Entrega de uma lembrança alusiva à Páscoa.
6 de Abril (sábado, comemorar na 6ª feira)	Dia da actividade física	Realização de uma aula de Yoga, adaptado à terceira idade.
07 de Abril (domingo, comemorar na 2ª feira)	Dia Mundial da Saúde	Rastreio realizado por técnico. Em parceria com o Centro de saúde, ou com a farmácia.

<b><u>DATA</u></b> <b><u>(previsão)</u></b>	<b><u>COMEMORAÇÃO</u></b>	<b><u>ACTVIDADE</u></b> <b><u>(descrição)</u></b>
13 de Abril (sábado, comemorar 6ª feira)	Dia do Beijo	Realização de um pequeno vídeo com os nossos idosos, intitulado “Quer mandar beijinhos para alguém”!
19 de Abril (6ªf)	Feira de Março	Ida à Feira de Março com os seniores.
29 De Abril (2ªf)	Dia mundial da Dança	Coreografia de uma música tradicional portuguesa a definir.
05 de Maio (domingo, comemorar 6ª f) e dia 06 Maio	Dia da Mãe	Elaboração de uma lembrança pelos nossos idosos para assinalar este dia. Dia 06 buscar lanche ao MACDonald’s.
05 de Maio (domingo, comemorar 2ªf)	Dia da higiene das mãos	Acção de sensibilização sobre a importância da higienização do nosso corpo e em especial das nossas mãos para promover a salubridade.
13 de Maio (2ªf)	Aparição de Nª. Sra. De Fátima aos 3 Pastorinhos	Visualização na TV em direto das celebrações de Fátima.
15 de Maio (4ªF)	Dia Internacional da Família	Dinâmica de partilha em grupo sobre a temática “A minha família, o elemento principal”.
17 de Maio (6ª F)	Dia Mundial da hipertensão	Rastreio aos idosos, pelos técnicos da farmácia de Alquerubim.
21de Maio (3ª f)	Dia internacional do chá	Preparação de um lanche especial com degustação de vários chás e confeção de Scones (atelier culinária).
05 de Junho (4ª f)	Dia Mundial do Ambiente	Atividade intergeracional sobre reciclagem, no âmbito do prejeito pedagógico. As crianças vão ensinar aos idosos como reciclar.
15 de Junho (sábado, comemorar 6ªf)	Dia Mundial da Consciencialização da Violência Contra a Pessoa Idosa	Palestra sobre a temática, dinamizada pela GNR.
18 de Junho (3ª f)	Dia Internacional do Piquenique	Realização de um piquenique com os idosos, num parque a definir.
13,24 e 29 de Junho	Santos Populares	Ensaio de marcha popular, para apresentar às crianças. Durante este mês (dia 14/06 levar os idosos ao Santo António de Serém).
21 de Junho (6ªf)	Dia Europeu da Música	Cantar e tocar com vários instrumentos uma canção popular à escolha dos idosos.
07 de Julho (domingo,	Dia Mundial do Chocolate	Confeccionar um bolo de chocolate para o lanche dos idosos.

<b><u>DATA</u></b> <b><u>(previsão)</u></b>	<b><u>COMEMORAÇÃO</u></b>	<b><u>ACTVIDADE</u></b> <b><u>(descrição)</u></b>
comemorar 6 <sup>a</sup> feira)		
10 de Julho (4 <sup>a</sup> F)	Dia Mundial da Pizza	Elaboração de pizza para degustar no âmbito do atelier de culinária.
26 de Julho (6 <sup>af</sup> )	Dia dos avós	Elaboração de uma lembrança para os idosos relativa ao dia; Lanche convívio no exterior. (intergeracional).
30 de Julho (3 <sup>af</sup> )	Dia Internacional do Amigo	Fazer o jogo do amigo secreto entre os idosos.
19 de Agosto (2 <sup>af</sup> , comemorar 3 <sup>af</sup> )	Dia Mundial da Fotografia	Elaborar um cenário para tirar fotografias com os idosos.
08 de Setembro (domingo, comemorar 2 <sup>a</sup> feira)	Dia Mundial da Fisioterapia	Demonstração de alguns exercícios que podem melhorar a qualidade de vida dos idosos. A importância do trabalho do fisioterapeuta com os idosos.
26 de Setembro (5 <sup>a</sup> F)	Dia Nacional do Farmacêutico	Elaboração de um postal de agradecimento à equipa da farmácia de Alquerubim e respetiva entrega do mesmo pelos idosos na farmácia.
01 de Outubro (3 <sup>a</sup> F)	Dia Internacional do Idoso	Convívio interinstitucional com outra IPSS a designar.
04 de Outubro (6 <sup>a</sup> F)	Dia Mundial da Musica	Quizz musical sobre várias músicas do tempo dos seniores.
16 de Outubro (4 <sup>a</sup> F)	Dia Mundial da Alimentação e Dia Mundial do Pão	Tertúlia sobre bons hábitos alimentares. Confecção de um pão com os idosos.
28 de Outubro (2 <sup>a</sup> F)	Dia Internacional da Animação	Tertúlia com a animadora sobre o papel da animação no bem-estar do idoso. Levantamento com os idosos, sobre quais as atividades que gostariam de realizar.
5 de Novembro (3 <sup>a</sup> f)	Dia mundial do cinema	Visualização de um filme “Charlô” – Charlie Chaplin.
11 de Novembro (2 <sup>af</sup> )	Magusto	Realização de magusto. Convívio entre idosos e intergeracional.
14 de Novembro (5 <sup>af</sup> )	Dia mundial da diabetes	Rastreio da glicemia a todos os idosos.
04 de Dezembro (4 <sup>a</sup> F)	Dia da Bolacha	No âmbito do atelier de culinária, elaborar bolachas para degustar.
20 de Dezembro (6 <sup>a</sup> f)	Lanche especial de Natal	Convívio intergeracional. Entrega de lembrança aos idosos.



Animadoras:

\_\_\_\_\_

(Vânia Maia)

\_\_\_\_\_

(Paula Amaral)

Direção Técnica: \_\_\_\_\_

(Daniela Cravo)

Direção Serviços: \_\_\_\_\_

(Manuela Oliveira)