



Plano de Atividades 2019

Estrutura Residencial para Idosos,
Centro de Dia e
Serviço de Apoio Domiciliário



**Centro Social Paroquial Nossa Senhora da
Conceição
- Castanheira -**

Novembro 2018

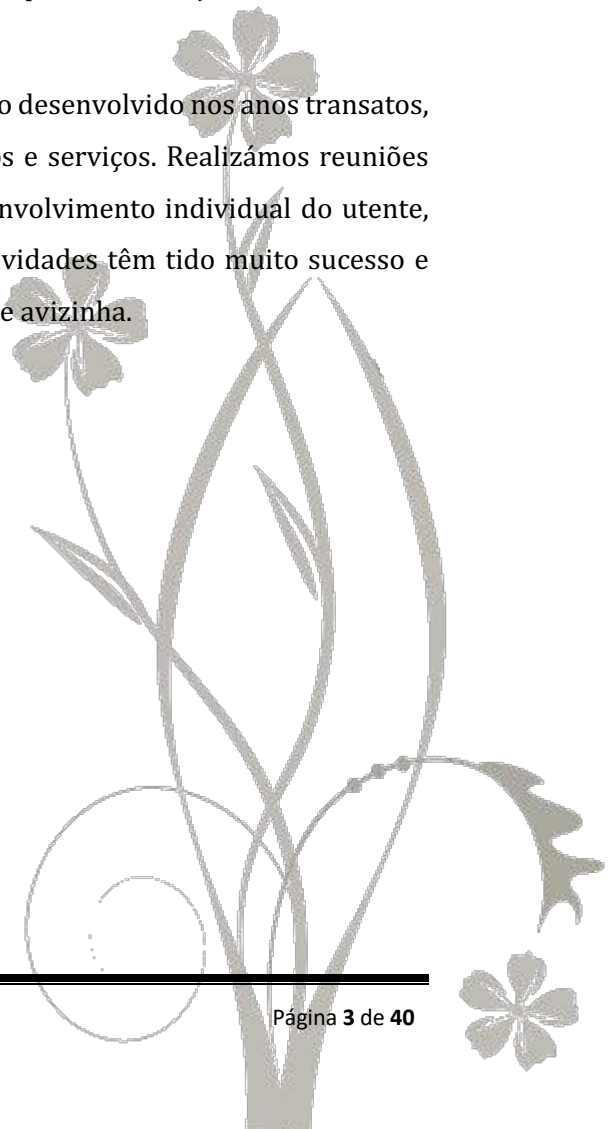
I – Introdução

O Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Conceição, Instituição Particular de Solidariedade Social, com sede no Largo do Outão, S/N 6300-075 Castanheira legalizada e devidamente registada na Direção Geral de Ação Social no Livro n.º 5 das Fundações de Solidariedade Social fl. 172 sob o n.º 46/98 em 07/09/1998, tem em funcionamento as valências de estrutura residencial para idosos, centro de dia e apoio domiciliário.

Atualmente presta apoio diário a cerca de sessenta utentes, de forma humanizada e personalizada mediante as necessidades de cada pessoa.

A instituição é composta por uma equipa multidisciplinar vasta, capaz de dar resposta aos desafios do presente, sempre com vista na melhoria da qualidade de vida do utente. A equipa é desafiada constantemente a proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial da pessoa idosa, contribuindo para manter e retardar o processo de envelhecimento, criar condições para o contacto familiar e intergeracional, promover a integração social do idoso, assim como a sua autoestima e valorização pessoal, e ainda reforçar a capacidade necessária à sua autonomia para a realização das Atividades de Vida Diárias.

No decorrer do ano 2018 deu-se continuidade ao trabalho desenvolvido nos anos transatos, sempre com vista à melhoria da prestação dos cuidados e serviços. Realizámos reuniões técnicas mensais, avaliações periódicas, planos de desenvolvimento individual do utente, visitas domiciliárias, entre outros. Como todas estas atividades têm tido muito sucesso e adesão, faz todo o sentido mantê-las durante o ano que se avizinha.



II – Atividades

1. Atividades Lúdicas

Objetivo: Estas atividades destinam-se à ocupação de tempos livres.

Objetivo Específico: As atividades lúdicas ajudam a recuperar a habilidade de retenção de informação, desenvolver a motricidade fina e a criatividade, desviar a atenção dos incómodos sintomas físicos/psicológicos característicos da idade e contribui para o aumento da autoestima.

❖ Exemplos de Atividades Lúdicas:

- a) Jogos Lúdicos: Jogo de cartas; Dominó; Mikado; Jogo do galo; Bowling; Jogos interativos.
- b) Trabalhos Manuais: Pintura; Desenho; Trabalhos de decoração; Expressão plástica.
- c) Animação Musical: Cantar (músicas tradicionais e músicas escritas para a instituição); Dançar.

2. Atividades Sociais e Culturais

Objetivo: Promover a socialização e aproximar o cliente do património cultural.

Objetivo Específico: Fomentar um estilo de vida ativo favorecer o convívio saudável entre idosos assim a partilha de experiências.

❖ Exemplos de Atividades Sociais e Culturais:

- a) Saídas ao exterior (festas, cafés, centros comerciais, igrejas, aldeias vizinhas, etc.)
- b) Comemoração dos aniversários dos utentes.
- c) Participação em festas e convívios (baile de máscaras, intercâmbios, etc.).
- d) À conversa com... (um familiar convidado vem à instituição dinamizar uma atividade).
- e) Ida ao Teatro Municipal da Guarda (Oficinas, teatro, chá dançante, tertúlias).
- f) Visitas ao Museu.
- g) Visitas à Biblioteca Municipal da Guarda.



3. Atividades do quotidiano

Objetivo: Manter a autonomia nos AVDs

Objetivos Específicos: prolongar a independência do utente, minimizar o sentido de inutilidade característico da pessoa idosa institucionalizada promovendo assim a sua autoestima.

❖ Exemplos de Atividades do Quotidiano:

- a) Cuidar a sua imagem (cabeleireiro, esteticista, manicura, pédicure)
- b) Realização de pequenas tarefas domésticas
- c) Ver televisão
- d) Ouvir rádio

4. Atividades espirituais/religiosas

Objetivo: Manter a religião presente na vida dos utentes uma vez que o Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Conceição é uma Instituição de caracter social.

Objetivo Específico: Manter o equilíbrio mental e um não desvinculo total da vida até à institucionalização.

❖ Exemplo de Atividades Espirituais e Religiosas:

- a) Ida à missa
- b) Rezar o terço
- c) Oração de contemplação

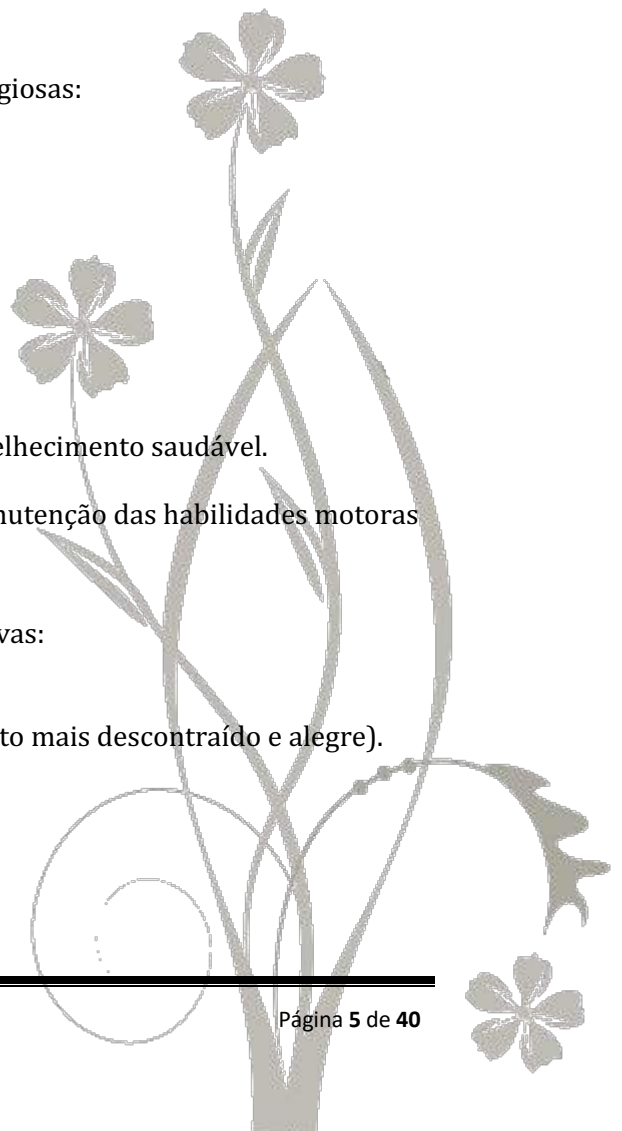
5. Atividade física/desportiva

Objetivo: Combater o sedentarismo e promover um envelhecimento saudável.

Objetivo Específico: Contribuir para a melhoria e/ou manutenção das habilidades motoras (coordenação, equilíbrio, flexibilidade).

❖ Exemplos de Atividades físicas/desportivas:

- a) Fisioterapia (individual ou em grupo).
- b) Ginástica Musical (com a animadora, num formato mais descontraído e alegre).
- c) Caminhadas (dentro e fora da instituição).



6. Atividades de estímulo cognitivo

Objetivo: Estimular cognitivamente os utentes.

Objetivo específico: Promover/manter a atividade mental trabalhando a linguagem, concentração, o cálculo, a memória, a atenção e as funções executivas.

❖ Exemplos de Atividades de Estímulo Cognitivo:

- a) Jogos de estímulo cognitivo (quebra-cabeças, operações aritméticas, diferenças, jogos de memória, jogos interativos).
- b) Informática.
- c) Fichas de desenho/escrita.
- d) Workshops informativos.



III – Análise e Avaliação das atividades

Desde o início do funcionamento da Instituição que se preza a cooperação e entreajuda entre toda a equipa multidisciplinar. Neste sentido, promovem-se reuniões trimestrais entre direção, equipa técnica e auxiliares/ ajudantes, que visam a discussão e pro-atividade de situações reais e existentes no funcionamento da Instituição.

O Centro Social Paroquial é frequentemente convidado a participar em eventos e diversas atividades promovidas por diversos Parceiros. Face à avaliação das necessidades individuais de cada utente, considerou-se, que estas seriam prioritárias, no entanto é fulcral a abertura à comunidade que nos rodeia. De tal modo que propomos neste Plano a realização de diversos eventos em parceria com a Junta de Freguesia para utentes e população.

De modo a que a instituição se mantenha na vanguarda das respostas sociais, propomos a realização de atividades anuais que tenham continuidade no futuro, ex.: Carnaval, Caminhada, Arraial dos Santos Populares, Viagem Anual, Comemoração do aniversário da Instituição, Dia de São Martinho, Dia do Colaborador do Centro Paroquial, Festa de Natal, entre outras.

Face ao ano anterior, julgamos que a implementação das Visitas Técnicas tornou-se uma mais-valia a vários níveis, nomeadamente: na deteção de situações problemáticas, no isolamento, criação de maior proximidade com o utente e abertura da própria Instituição.

O número de atividades mantém-se, no entanto ressalva-se o aumento da participação dos utentes de Centro de Dia. Estabeleceu-se semanalmente uma tarde para trabalho de estímulo cognitivo para os utentes mais dependentes, uma vez que a participação destes em grupo não é benéfico.

Para 2019 a equipa ambiciona continuar a implementar novas dinâmicas nomeadamente na participação dos familiares dos utentes em atividades, proporcionando maior envolvimento das famílias nas atividades.

Pretende-se continuar a inovar nas atividades, tendo em conta as necessidades e gostos dos utentes, por forma a assegurar e melhorar a prestação dos cuidados aos mesmos.

Além de tudo, ambiciona-se a aquisição de equipamentos informáticos de multimédia (*ex: tablet*).

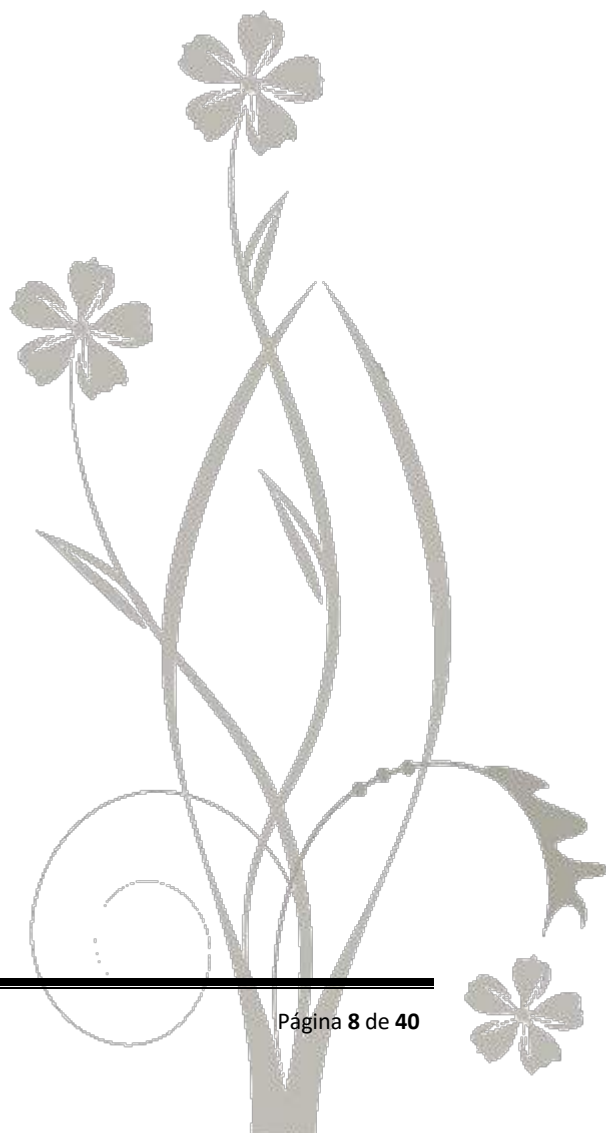
IV - Programa Mensal

O programa mensal é constituído pelo cronograma de cada mês onde estão especificadas as atividades que são realizadas ao longo da semana.

Todas as semanas são realizadas as atividades descritas no ponto II – atividades lúdicas, sociais e culturais, do quotidiano, espirituais e religiosas, físicas e desportivas, e de estímulo cognitivo.

No final de cada mês está uma tabela com o orçamento respetivo a cada atividade, assim como o material que é utilizado na mesma.

As atividades realizadas fora do programa do mês são apelidadas de Atividades extraordinárias - estarão descritas no final de cada mês.



PROGRAMA DO MÊS/ANO

JANEIRO

2019

HORÁRIO	DIA SEGUNDA-FEIRA	DIA 1 TERÇA-FEIRA	DIA 2 QUARTA-FEIRA	DIA 3 QUINTA-FEIRA	DIA 4 SEXTA-FEIRA
10h30			Atividade de Estimulo Cognitivo- Trabalho individual		
11h-12h			Atividade Física- Ginástica Musical		
14h-16h			Atividade Lúdica Trabalhos Manuais - Reis	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de Sala	Atividade Social Visualização de um filme
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do Terço (em grupo na sala de estra piso1)				

HORÁRIO	DIA 7 SEGUNDA-FEIRA	DIA 8 TERÇA-FEIRA	DIA 9 QUARTA-FEIRA	DIA 10 QUINTA-FEIRA	DIA 11 SEXTA-FEIRA	DIA 12 SÁBADO
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Social Dia de Reis Passado/presente	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Estimulação sensorial	Atividade Lúdica Animação musical	Atividade do Quotidiano Estética
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					

HORÁRIO	DIA 14 SEGUNDA-FEIRA	DIA 15 TERÇA-FEIRA	DIA 16 QUARTA-FEIRA	DIA 17 QUINTA-FEIRA	DIA 18 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Social Saída ao exterior	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 21 SEGUNDA-FEIRA	DIA 22 TERÇA-FEIRA	DIA 23 QUARTA-FEIRA	DIA 24 QUINTA-FEIRA	DIA 25 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos didáticos	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Social Passado/presente	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos sensoriais	Atividade do Quotidiano Estética
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 28 SEGUNDA-FEIRA	DIA 29 TERÇA-FEIRA	DIA 30 QUARTA-FEIRA	DIA 31 QUINTA-FEIRA	DIA SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Social Saída ao exterior	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

Tabela de orçamento Janeiro

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
2,9,15, 22 e 30	1.Lúdica	Cartolina, papel branco e colorido, caneta, cola, fita-cola, cola quente, lápis de cor, borracha, tinta, pinceis, papel crepe, tesoura	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	10€
16 e 29	2.Social	Carrinha da Instituição	Guarda	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	15€
3,8,10, 14,17, 21,24, 28 e 31	6.Estímulo cognitivo	Jogos já existentes na instituição, computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	0
4,7 e 23	2.Social	Computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	0
12 e 25	3.Quotidiano	Cera depilatória	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	5€
Todos os dias	5.Física	Material existente na sala de fisioterapia.	Sala de fisioterapia, sala de atividades, sala de estar piso e exterior	Utentes de lar, centro de dia	Fisioterapeuta e Animadora	0
Todos os dias	4.Religiosa	Rádio	Sala de Estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia	Colaboradoras	0
Total						30€

PROGRAMA DO MÊS/ANO

FEVEREIRO

2019

HORÁRIO	DIA SEGUNDA-FEIRA	DIA TERÇA-FEIRA	DIA QUARTA-FEIRA	DIA QUINTA-FEIRA	DIA 01 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h					Atividade Lúdica Trabalhos Manuais
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 4 SEGUNDA-FEIRA	DIA 5 TERÇA-FEIRA	DIA 6 QUARTA-FEIRA	DIA 7 QUINTA-FEIRA	DIA 8 SEXTA-FEIRA	DIA 9 SÁBADO
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Social Passado/presente	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Estimulação sensorial	Atividade Lúdica Animação musical	Atividade do Quotidiano Estética
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					

HORÁRIO	DIA 11 SEGUNDA-FEIRA	DIA 12 TERÇA-FEIRA	DIA 13 QUARTA-FEIRA	DIA 14 QUINTA-FEIRA	DIA 15 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Social Atelier de costura	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 18 SEGUNDA-FEIRA	DIA 19 TERÇA-FEIRA	DIA 20 QUARTA-FEIRA	DIA 21 QUINTA-FEIRA	DIA 22 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos didáticos	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Social Passado/presente	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos sensoriais	Atividade do Quotidiano Estética
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 25 SEGUNDA-FEIRA	DIA 26 TERÇA-FEIRA	DIA 27 QUARTA-FEIRA	DIA 28 QUINTA-FEIRA	DIA SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Saída ao exterior	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

Tabela de orçamento Fevereiro

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
1,6,12,19 e 27	1.Lúdica	Cartolina, papel branco e colorido, caneta, cola, fita-cola, cola quente, lápis de cor, borracha, tinta, pinceis, papel crepe, tesoura	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	10€
26	2.Socia	Carrinha da Instituição	Guarda	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	5€
5,7,11,14,18,21,25 e 28	6.Estímulo cognitivo	Jogos já existentes na instituição, computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	0
13 e 20	2.Socia	Computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	0
9 e 22	3.Quotidiano	Cera depilatória	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	5€
Todos os dias	5.Física	Material existente na sala de fisioterapia.	Sala de fisioterapia, sala de atividades, sala de estar piso e exterior	Utentes de lar, centro de dia	Fisioterapeuta e Animadora	0
Todos os dias	4.Religiosa	Rádio	Sala de Estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia	Colaboradoras	0
Total						20€

Atividade Extraordinária

Data	Nome da Atividade	Descrição	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
17	Reflorestar Castanheira	Em colaboração com a Junta de freguesia da Castanheira, reflorestar uma zona ardida em 2017. Publicação nas redes sociais para angariação de voluntários. Almoço Convívio (Feijoada) na sede da Junta.	Castanheira	Comunidade em Geral	Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Conceição e Junta de Freguesia.	100€



PROGRAMA DO MÊS/ANO

MARÇO

2019

HORÁRIO	DIA SEGUNDA-FEIRA	DIA TERÇA-FEIRA	DIA QUARTA-FEIRA	DIA QUINTA-FEIRA	DIA 01 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h					Atividade Lúdica Trabalhos Manuais
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 4 SEGUNDA-FEIRA	DIA 5 TERÇA-FEIRA	DIA 6 QUARTA-FEIRA	DIA 7 QUINTA-FEIRA	DIA 8 SEXTA-FEIRA	DIA 9 SÁBADO
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Social Baile carnaval/Intercambio Vermiosa	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Estimulação sensorial	Atividade Social Dia da Mulher	Atividade do Quotidiano Estética
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					

HORÁRIO	DIA 11 SEGUNDA-FEIRA	DIA 12 TERÇA-FEIRA	DIA 13 QUARTA-FEIRA	DIA 14 QUINTA-FEIRA	DIA 15 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Social Atelier de costura	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 18 SEGUNDA-FEIRA	DIA 19 TERÇA-FEIRA	DIA 20 QUARTA-FEIRA	DIA 21 QUINTA-FEIRA	DIA 22 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos didáticos	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Social Passado/presente	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos sensoriais	Atividade do Quotidiano Estética
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 25 SEGUNDA-FEIRA	DIA 26 TERÇA-FEIRA	DIA 27 QUARTA-FEIRA	DIA 28 QUINTA-FEIRA	DIA 29 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos didáticos	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Social Saída ao Exterior	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho Individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

Tabela do Orçamento Março

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
1,6,12, 19 e 26	1.Lúdica	Cartolina, papel branco e colorido, caneta, cola, fita-cola, cola quente, lápis de cor, borracha, tinta, pinceis, papel crepe, tesoura	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	10€
8	2.Social	Chás diversos, bule, canecas, colheres, açúcar e bolo	Sala de Atividades	Utentes do sexo feminino	Animadora	45€
27	2.Social	Carrinha da Instituição	Guarda	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	5€
5,7,11, 14,18, 21,25, 28	6.Estímulo cognitivo	Jogos já existentes na instituição, computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	0
13 e 20	2.Social	Computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas, agulhas, linhas e tesouras	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	0
9 e 22	3.Quotidiano	Cera depilatória	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	5€
Todos os dias	5.Física	Material existente na sala de fisioterapia.	Sala de fisioterapia, sala de atividades, sala de estar piso e exterior	Utentes de lar, centro de dia	Fisioterapeuta e Animadora	0
Todos os dias	4.Religiosa	Rádio	Sala de Estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia	Colaboradoras	0
Total						65€

Atividade extraordinária

Data	Nome da Atividade	Descrição	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
3	Cortejo de Carnaval	Participação com os utentes no cortejo de carnaval no GuardaFolia 2019	Guarda	Utentes de Lar	Animadora e Junta de Freguesia da Castanheira	10€



PROGRAMA DO MÊS/ANO

ABRIL

2019

HORÁRIO	DIA 1 SEGUNDA-FEIRA	DIA 2 TERÇA-FEIRA	DIA 3 QUARTA-FEIRA	DIA 4 QUINTA-FEIRA	DIA 5 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Social Dia internacional do livro infantil	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho Individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 8 SEGUNDA-FEIRA	DIA 9 TERÇA-FEIRA	DIA 10 QUARTA-FEIRA	DIA 11 QUINTA-FEIRA	DIA 12 SEXTA-FEIRA	DIA 13 SÁBADO
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Social Workshop dia internacional do cigano	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Estimulação sensorial	Atividade Cultural Visualização de um filme	Atividade do Quotidiano Estética
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					

HORÁRIO	DIA 15 SEGUNDA-FEIRA	DIA 16 TERÇA-FEIRA	DIA 17 QUARTA-FEIRA	DIA 18 QUINTA-FEIRA	DIA 19 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Saída ao exterior	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade Social Caça aos ovos da Pascoa	Sexta-feira Santa
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 22 SEGUNDA-FEIRA	DIA 23 TERÇA-FEIRA	DIA 24 QUARTA-FEIRA	DIA 25 QUINTA-FEIRA	DIA 26 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de interativos	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade Social Workshop 25 de Abril	Atividade Lúdica Jogos lúdicos
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 29 SEGUNDA-FEIRA	DIA 30 TERÇA-FEIRA	DIA QUARTA-FEIRA	DIA QUINTA-FEIRA	DIA SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais			
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

Tabela do Orçamento Abril

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
1, 10, 17, 23 e 30	1.Lúdica	Cartolina, papel branco e colorido, caneta, cola, fita-cola, cola quente, lápis de cor, borracha, tinta, pinças, papel crepe, tesoura	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	10€
18	2.Social	Ovos de chocolate e chocolates diversos	Interior da instituição	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	30€
16	2.Social	Carrinha da Instituição	Guarda	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	5€
3, 4, 9, 11, 15, 22, 24 e 29	6.Estímulo cognitivo	Jogos já existentes na instituição, computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	0
2 e 8	2.Social	Computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas, agulhas, linhas e tesouras	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	0
12	3.Cultural	Computador, projetor, colunas de som, extensão e DVD	Sala de atividades,	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário	Animadora	15€
13	3.Quotidiano	Cera depilatória	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	5€
Todos os dias	5.Física	Material existente na sala de fisioterapia.	Sala de fisioterapia, sala de atividades, sala de estar piso e exterior	Utentes de lar, centro de dia	Fisioterapeuta e Animadora	0
Todos os dias	4.Religiosa	Rádio	Sala de Estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia	Colaboradoras	0
Total						55€

PROGRAMA DO MÊS/ANO

MAIO

2019

HORÁRIO	DIA 29 SEGUNDA-FEIRA	DIA 30 TERÇA-FEIRA	DIA 1 QUARTA-FEIRA	DIA 2 QUINTA-FEIRA	DIA 3 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h			Feriado	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 6 SEGUNDA-FEIRA	DIA 7 TERÇA-FEIRA	DIA 8 QUARTA-FEIRA	DIA 9 QUINTA-FEIRA	DIA 10 SEXTA-FEIRA	DIA 11 SÁBADO
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Social Workshop Mês do coração	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Estimulação sensorial	Atividade Cultural Teatro Municipal da Guarda	Atividade do Quotidiano Estética
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					

HORÁRIO	DIA 13 SEGUNDA-FEIRA	DIA 14 TERÇA-FEIRA	DIA 15 QUARTA-FEIRA	DIA 16 QUINTA-FEIRA	DIA 17 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade Cultural Visualização de um filme	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade Física Caminhada no exterior	Atividade Social Preparativos para a caminhada
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 20 SEGUNDA-FEIRA	DIA 21 TERÇA-FEIRA	DIA 22 QUARTA-FEIRA	DIA 23 QUINTA-FEIRA	DIA 24 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de interativos	Atividade Social Sessão fotográfica	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade do Quotidiano Estética
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 27 SEGUNDA-FEIRA	DIA 28 TERÇA-FEIRA	DIA 29 QUARTA-FEIRA	DIA 30 QUINTA-FEIRA	DIA 31 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade Social Saída ao exterior	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

Tabela do Orçamento Maio

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
8, 14, 22, 28 e 31	1.Lúdica	Cartolina, papel branco e colorido, caneta, cola, fita-cola, cola quente, lápis de cor, borracha, tinta, pinceis, papel crepe, tesoura	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	10€
3	1.Lúdica	Jogos, bingo, cartas, dominó	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	0
29	2.Social	Carrinha da Instituição	Guarda	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	5€
21	2.Social	Máquina fotográfica	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	5€
10	2.Cultural	Carrinha da Instituição	Teatro Municipal Guarda	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	5€
13	2.Cultural	Computador, projetor, colunas de som, extensão, DVD	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	15€
6	2.Social	Computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas, agulhas, linhas e tesouras	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	0
2, 7, 9, 15, 20, 23, 27 e 30	6.Estimulo cognitivo	Jogos já existentes na instituição, computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas	Sala de atividades, sala	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	0
11 e 24	3.Quotidiano	Cera depilatória	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	10€
Todos os dias	5.Física	Material existente na sala de fisioterapia.	Sala de fisioterapia, sala de atividades, sala de estar piso e exterior	Utentes de lar, centro de dia	Fisioterapeuta e Animadora	0
Todos os dias	4.Religiosa	Rádio	Sala de Estar piso1	Utentes de lar, centro de dia	Colaboradoras	0
Total						50€

Atividade Extraordinária

Data	Nome da Atividade	Descrição	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
19	Caminhada pelo coração	Organização de uma caminhada pela aldeia e caminhos circundantes; Avaliação de Glicémia; Almoço convívio (Grelhada Mista, saladas e Pão);	Castanheira	Comunidade em Geral	Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Conceição e Junta de Freguesia.	150€ (pretende-se angariação de fundos, 5 € por participante)



PROGRAMA DO MÊS/ANO

JUNHO

2019

HORÁRIO	DIA 3 SEGUNDA-FEIRA	DIA 4 TERÇA-FEIRA	DIA 5 QUARTA-FEIRA	DIA 6 QUINTA-FEIRA	DIA 7 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de interativos	Atividade Lúdica Atelier de culinária	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 10 SEGUNDA-FEIRA	DIA 11 TERÇA-FEIRA	DIA 12 QUARTA-FEIRA	DIA 13 QUINTA-FEIRA	DIA 14 SEXTA-FEIRA	DIA 15 SÁBADO
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Estimulação sensorial	Atividade Física Caminhada no exterior	Atividade do Quotidiano Estética
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					

HORÁRIO	DIA 17 SEGUNDA-FEIRA	DIA 18 TERÇA-FEIRA	DIA 19 QUARTA-FEIRA	DIA 20 QUINTA-FEIRA	DIA 21 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de interativos	Atividade Social Passado/Presente	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 24 SEGUNDA-FEIRA	DIA 25 TERÇA-FEIRA	DIA 26 QUARTA-FEIRA	DIA 27 QUINTA-FEIRA	DIA 28 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade do Quotidiano Estética
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

Tabela do Orçamento Junho

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
5, 10, 12, 19, 25 e 26	1.Lúdica	Cartolina, papel branco e colorido, caneta, cola, fita-cola, cola quente, lápis de cor, borracha, tinta, pinceis, papel crepe, tesoura	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	10€
7 e 21	1.Lúdica	Jogos, bingo, cartas, dominó	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	0
4	1.Lúdica	Ingredientes existentes na dispensa	Refeitório	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	5€
3, 6, 11, 13, 17, 20, 21 e 27	6.Estimulo Cognitivo	Jogos já existentes na instituição, computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	0
18	2.Social	Computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas, agulhas, linhas e tesouras	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	0
15 e 28	3.Quotidiano	Cera depilatória	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	10€
Todos os dias	5.Física	Material existente na sala de fisioterapia.	Sala de fisioterapia, sala de atividades, sala de estar piso e exterior	Utentes de lar, centro de dia	Fisioterapeuta e Animadora	0
Todos os dias	4.Religiosa	Rádio	Sala de Estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia	Colaboradoras	0
Total						25€

Atividade Extraordinária

Data	Nome da Atividade	Descrição	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
29	Sardinhada dos Santos Populares	Arraial com sardinha assada.	Pátio da Instituição	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário. Familiares e colaboradores. Direção e conselho fiscal.	Equipa técnica	200€



PROGRAMA DO MÊS/ANO

JULHO

2019

HORÁRIO	DIA 1 SEGUNDA-FEIRA	DIA 2 TERÇA-FEIRA	DIA 3 QUARTA-FEIRA	DIA 4 QUINTA-FEIRA	DIA 5 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de interativos	Atividade Social Passado/Presente	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 8 SEGUNDA-FEIRA	DIA 9 TERÇA-FEIRA	DIA 10 QUARTA-FEIRA	DIA 11 QUINTA-FEIRA	DIA 12 SEXTA-FEIRA	DIA 13 SÁBADO
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Estimulação sensorial	Atividade Física Caminhada no exterior	Atividade do Quotidiano Estética
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					

HORÁRIO	DIA 15 SEGUNDA-FEIRA	DIA 16 TERÇA-FEIRA	DIA 17 QUARTA-FEIRA	DIA 18 QUINTA-FEIRA	DIA 19 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de interativos	Atividade Social Atelier de costura	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 22 SEGUNDA-FEIRA	DIA 23 TERÇA-FEIRA	DIA 24 QUARTA-FEIRA	DIA 25 QUINTA-FEIRA	DIA 26 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Física Caminhada no exterior	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade do Quotidiano Estética
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 29 SEGUNDA-FEIRA	DIA 30 TERÇA-FEIRA	DIA 31 QUARTA-FEIRA	DIA QUINTA-FEIRA	DIA SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Mindfulness	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais		
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

Tabela do Orçamento Julho

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
3, 8, 10, 17, 24, e 31	1.Lúdica	Cartolina, papel branco e colorido, caneta, cola, fita-cola, cola quente, lápis de cor, borracha, tinta, pinceis, papel crepe, tesoura	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	10€
5, 19	1.Lúdica	Jogos, bingo, cartas, dominó	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	0
30	1.Lúdica	Computador com ligação à internet e auscultadores.	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	0
1, 4, 9, 11, 15, 18, 22, 25 e 29	6.Estimulo Cognitivo	Jogos já existentes na instituição, computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	0
2 e 16	2.Social	Computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas, agulhas, linhas e tesouras	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	0
13 e 26	3.Quotidiano	Cera depilatória	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	10€
Todos os dias	5.Física	Material existente na sala de fisioterapia.	Sala de fisioterapia, sala de atividades, sala de estar piso e exterior	Utentes de lar, centro de dia	Fisioterapeuta e Animadora	0
Todos os dias	4.Religiosa	Rádio	Sala de Estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia	Colaboradoras	0
Total						20€

Atividade Extraordinária

Data	Nome da Atividade	Descrição	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
A definir	Visualização de um jogo de futebol.	Convívio masculino com visualização num ecrã gigante de um jogo importante com direito a tremoços e cerveja sem álcool.	Sala de atividades	Utentes de sexo masculino	Animadora	60€
12	Viagem anual	Saída de autocarro em excursão.	Nazaré	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário	Equipa técnica	300€



PROGRAMA DO MÊS/ANO

AGOSTO

2019

HORÁRIO	DIA SEGUNDA-FEIRA	DIA TERÇA-FEIRA	DIA QUARTA-FEIRA	DIA 1 QUINTA-FEIRA	DIA 2 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h				Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 5 SEGUNDA-FEIRA	DIA 6 TERÇA-FEIRA	DIA 7 QUARTA-FEIRA	DIA 8 QUINTA-FEIRA	DIA 9 SEXTA-FEIRA	DIA 10 SÁBADO
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Estimulação sensorial	Atividade Física Caminhada no exterior	Atividade do Quotidiano Estética
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					

HORÁRIO	DIA 12 SEGUNDA-FEIRA	DIA 13 TERÇA-FEIRA	DIA 14 QUARTA-FEIRA	DIA 15 QUINTA-FEIRA	DIA 16 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de interativos	Atividade Social Atelier de costura	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Feriado	Atividade Lúdica Jogos lúdicos
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 19 SEGUNDA-FEIRA	DIA 20 TERÇA-FEIRA	DIA 21 QUARTA-FEIRA	DIA 22 QUINTA-FEIRA	DIA 23 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Física Caminhada no exterior	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade do Quotidiano Estética
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 26 SEGUNDA-FEIRA	DIA 27 TERÇA-FEIRA	DIA 28 QUARTA-FEIRA	DIA 29 QUINTA-FEIRA	DIA 30 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de interativos	Atividade Lúdica Mindfulness	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

Tabela do Orçamento Agosto

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
5, 7, 14, 21 e 28	1.Lúdica	Cartolina, papel branco e colorido, caneta, cola, fita-cola, cola quente, lápis de cor, borracha, tinta, pinceis, papel crepe, tesoura	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	10€
2, 16 e 30	1.Lúdica	Jogos, bingo, cartas, dominó	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	0
27	1.Lúdica	Computador com ligação à internet e auscultadores.	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	0
1, 6, 8, 12, 19, 22, 26 e 29	6.Estimulo Cognitivo	Jogos já existentes na instituição, computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	0
13	2.Social	Computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas, agulhas, linhas e tesouras	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	0
10 e 23	3.Quotidiano	Cera depilatória	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	10€
Todos os dias	5.Física	Material existente na sala de fisioterapia.	Sala de fisioterapia, sala de atividades, sala de estar piso e exterior	Utentes de lar, centro de dia	Fisioterapeuta e Animadora	0
Todos os dias	4.Religiosa	Rádio	Sala de Estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia	Colaboradoras	0
Total						20€

PROGRAMA DO MÊS/ANO

SETEMBRO

2019

HORÁRIO	DIA 2 SEGUNDA-FEIRA	DIA 3 TERÇA-FEIRA	DIA 4 QUARTA-FEIRA	DIA 5 QUINTA-FEIRA	DIA 6 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de interativos	Atividade Social Atelier de costura	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 9 SEGUNDA-FEIRA	DIA 10 TERÇA-FEIRA	DIA 11 QUARTA-FEIRA	DIA 12 QUINTA-FEIRA	DIA 13 SEXTA-FEIRA	DIA 14 SÁBADO
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Estimulação sensorial	Atividade Física Caminhada no exterior	Atividade do Quotidiano Estética
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					

HORÁRIO	DIA 16 SEGUNDA-FEIRA	DIA 17 TERÇA-FEIRA	DIA 18 QUARTA-FEIRA	DIA 19 QUINTA-FEIRA	DIA 20 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de interativos	Atividade Social Atelier de culinária	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 23 SEGUNDA-FEIRA	DIA 24 TERÇA-FEIRA	DIA 25 QUARTA-FEIRA	DIA 26 QUINTA-FEIRA	DIA 27 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Física Caminhada no exterior	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade do Quotidiano Estética
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 30 SEGUNDA-FEIRA	DIA TERÇA-FEIRA	DIA QUARTA-FEIRA	DIA QUINTA-FEIRA	DIA SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de interativos				
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

Tabela do Orçamento Setembro

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
4, 9, 11, 18 e 25	1.Lúdica	Cartolina, papel branco e colorido, caneta, cola, fita-cola, cola quente, lápis de cor, borracha, tinta, pinceis, papel crepe, tesoura	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	10€
6 e 20	1.Lúdica	Jogos, bingo, cartas, dominó	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	0
17	2.Social	Ingredientes existentes na dispensa	Refeitório	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	5€
2, 5, 10, 12, 16, 19, 23, 26, e 30	6.Estimulo Cognitivo	Jogos já existentes na instituição, computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	0
3	2.Social	Computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas, agulhas, linhas e tesouras	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	0
14 e 27	3.Quotidiano	Cera depilatória	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	10€
Todos os dias	5.Física	Material existente na sala de fisioterapia.	Sala de fisioterapia, sala de atividades, sala de estar piso e exterior	Utentes de lar, centro de dia	Fisioterapeuta e Animadora	0
Todos os dias	4.Religiosa	Rádio	Sala de Estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia	Colaboradoras	0
Total						25€

PROGRAMA DO MÊS/ANO

OUTUBRO

2019

HORÁRIO	DIA SEGUNDA-FEIRA	DIA 1 TERÇA-FEIRA	DIA 2 QUARTA-FEIRA	DIA 3 QUINTA-FEIRA	DIA 4 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h		Aniversário da Instituição	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho Individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 7 SEGUNDA-FEIRA	DIA 8 TERÇA-FEIRA	DIA 9 QUARTA-FEIRA	DIA 10 QUINTA-FEIRA	DIA 11 SEXTA-FEIRA	DIA 12 SÁBADO
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Estimulação sensorial	Atividade Física Caminhada no exterior	Atividade do Quotidiano Estética
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					

HORÁRIO	DIA 14 SEGUNDA-FEIRA	DIA 15 TERÇA-FEIRA	DIA 16 QUARTA-FEIRA	DIA 17 QUINTA-FEIRA	DIA 18 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de interativos	Atividade Social Passado/Presente	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 21 SEGUNDA-FEIRA	DIA 22 TERÇA-FEIRA	DIA 23 QUARTA-FEIRA	DIA 24 QUINTA-FEIRA	DIA 25 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Física Caminhada no exterior	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade do Quotidiano Estética
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 28 SEGUNDA-FEIRA	DIA 29 TERÇA-FEIRA	DIA 30 QUARTA-FEIRA	DIA 31 QUINTA-FEIRA	DIA SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de interativos	Atividade Lúdica Mindfulness	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Social Halloween	
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

Tabela do Orçamento Outubro

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
2, 7, 9, 16, 23 e 30	1.Lúdica	Cartolina, papel branco e colorido, caneta, cola, fita-cola, cola quente, lápis de cor, borracha, tinta, pinceis, papel crepe, tesoura	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	10€
4 e 18	1.Lúdica	Jogos, bingo, cartas, dominó	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	0
29	1.Lúdica	Computador com acesso à internet e auscultadores	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	0
3, 8, 10, 14, 17, 21, 24 e 28	6.Estimulo Cognitivo	Jogos já existentes na instituição, computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	5€
15	2.Social	Computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas, agulhas, linhas e tesouras	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	0
12 e 25	3.Quotidiano	Cera depilatória	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	10€
Todos os dias	5.Física	Material existente na sala de fisioterapia.	Sala de fisioterapia, sala de atividades, sala de estar piso e exterior	Utentes de lar, centro de dia	Fisioterapeuta e Animadora	0
Todos os dias	4.Religiosa	Rádio	Sala de Estar piso1	Utentes de lar, centro de dia	Colaboradoras	0
Total						25€

Atividades Extraordinárias

Data	Nome da Atividade	Descrição	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
1	Aniversário da Instituição	Jantar comemorativo	Refeitório	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário. Familiares e colaboradores. Direção e conselho fiscal.	Equipa técnica e colaboradoras	250€
31	Halloween	Lanche convívio	Refeitório	Utentes de lar e centro de dia. Crianças da creche e escola primária da Castanheira	Animadora	70€



PROGRAMA DO MÊS/ANO

NOVEMBRO

2019

HORÁRIO	DIA 4 SEGUNDA-FEIRA	DIA 5 TERÇA-FEIRA	DIA 6 QUARTA-FEIRA	DIA 7 QUINTA-FEIRA	DIA 8 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de interativos	Atividade Social Atelier de costura	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 11 SEGUNDA-FEIRA	DIA 12 TERÇA-FEIRA	DIA 13 QUARTA-FEIRA	DIA 14 QUINTA-FEIRA	DIA 15 SEXTA-FEIRA	DIA 16 SÁBADO
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Social S. Martinho	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Estimulação sensorial	Atividade Física Caminhada no exterior	Atividade do Quotidiano Estética
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					

HORÁRIO	DIA 18 SEGUNDA-FEIRA	DIA 19 TERÇA-FEIRA	DIA 20 QUARTA-FEIRA	DIA 21 QUINTA-FEIRA	DIA 22 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de interativos	Atividade Social Saída ao exterior	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

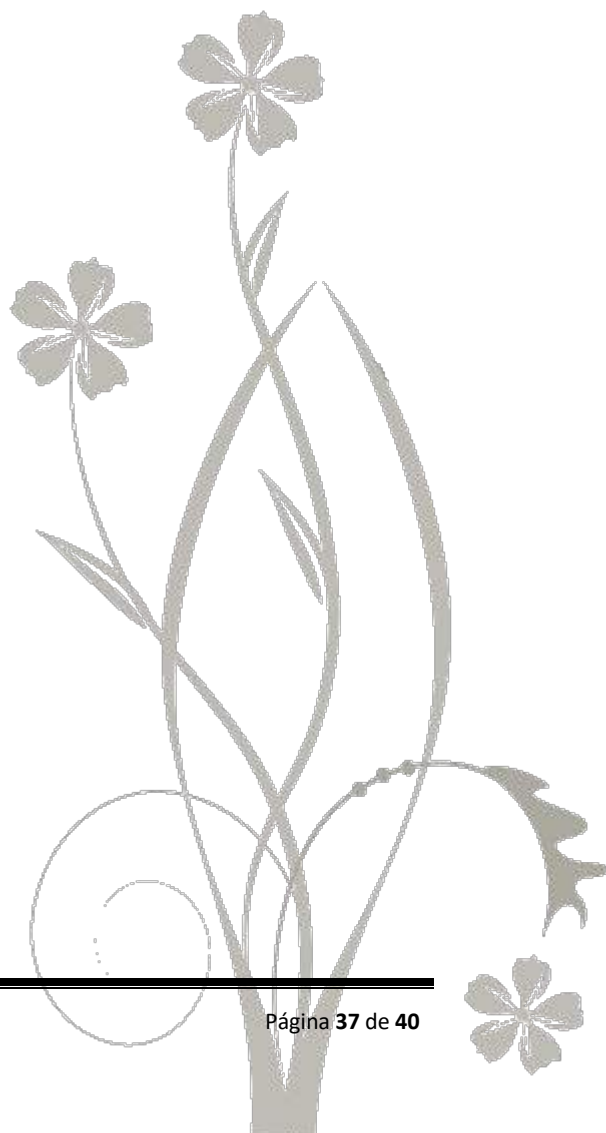
HORÁRIO	DIA 25 SEGUNDA-FEIRA	DIA 26 TERÇA-FEIRA	DIA 27 QUARTA-FEIRA	DIA 28 QUINTA-FEIRA	DIA 29 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Mindfulness	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade do Quotidiano Estética
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

Tabela do Orçamento Novembro

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
6, 13, 20 e 27	1.Lúdica	Cartolina, papel branco e colorido, caneta, cola, fita-cola, cola quente, lápis de cor, borracha, tinta, pinças, papel crepe, tesoura	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	10€
8 e 22	1.Lúdica	Jogos, bingo, cartas, dominó	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	0
26	1.Lúdica	Computador com acesso à internet e auscultadores	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	0
4, 7, 12, 14, 18, 21, 25 e 28	6.Estímulo Cognitivo	Jogos já existentes na instituição, computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	5€
5	2.Social	Computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas, agulhas, linhas e tesouras	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	0
19	2.Social	Carrinha da instituição	Guarda	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	5€
16 e 29	3.Quotidiano	Cera depilatória	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	10€
Todos os dias	5.Física	Material existente na sala de fisioterapia.	Sala de fisioterapia, sala de atividades, sala de estar piso e exterior	Utentes de lar, centro de dia	Fisioterapeuta e Animadora	0
Todos os dias	4.Religiosa	Rádio	Sala de Estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia	Colaboradoras	0
Total						30€

Atividades Extraordinárias

Data	Nome da Atividade	Descrição	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
11	S. Martinho	Magusto	Pátio da Instituição	Utentes de lar e centro de dia.	Animadora	20€
15	Dia do Colaborador do Centro Paroquial	Jantar convívio seguido de ofertas (presente anual) a cada colaboradora	Refeitório	Colaboradoras	Animadora	300€



PROGRAMA DO MÊS/ANO

DEZEMBRO

2019

HORÁRIO	DIA 2 SEGUNDA-FEIRA	DIA 3 TERÇA-FEIRA	DIA 4 QUARTA-FEIRA	DIA 5 QUINTA-FEIRA	DIA 6 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade Social Decoração de Natal	Atividade Social Decoração de Natal	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 9 SEGUNDA-FEIRA	DIA 10 TERÇA-FEIRA	DIA 11 QUARTA-FEIRA	DIA 12 QUINTA-FEIRA	DIA 13 SEXTA-FEIRA	DIA 14 SÁBADO
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Social Visita à cidade Natal	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Estimulação sensorial	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade do Quotidiano Estética
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					

HORÁRIO	DIA 16 SEGUNDA-FEIRA	DIA 17 TERÇA-FEIRA	DIA 18 QUARTA-FEIRA	DIA 19 QUINTA-FEIRA	DIA 20 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de interativos	Atividade Social Atelier de costura	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 23 SEGUNDA-FEIRA	DIA 24 TERÇA-FEIRA	DIA 25 QUARTA-FEIRA	DIA 26 QUINTA-FEIRA	DIA 27 SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de interativos	Atividade Social Preparativos da mesa de Natal	Natal	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade do Quotidiano Estética
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

HORÁRIO	DIA 30 SEGUNDA-FEIRA	DIA 31 TERÇA-FEIRA	DIA QUARTA-FEIRA	DIA QUINTA-FEIRA	DIA SEXTA-FEIRA
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual				
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical				
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Social Preparativos da mesa de fim de ano			
17h30	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)				

Tabela do Orçamento Dezembro

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
4, 11, 13 e 18	1.Lúdica	Cartolina, papel branco e colorido, caneta, cola, fita-cola, cola quente, lápis de cor, borracha, tinta, pinceis, papel crepe, tesoura	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	10€
6 e 20	1.Lúdica	Jogos, bingo, cartas, dominó	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	0
5, 10, 12, 16, 19,23, 26 e 30	6.Estimulo Cognitivo	Jogos já existentes na instituição, computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas	Sala de Atividades	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	0
17	2.Social	Computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas, agulhas, linhas e tesouras	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário.	Animadora	0
9	2.Social	Carrinha da instituição	Guarda	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	5€
2, 3, 24 e 31	2.Social	Material de decoração natalícia existente na instituição	Espaços comuns na instituição	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário, colaboradores e visitantes da instituição	Animadora	0
14 e 27	3.Quotidiano	Cera depilatória	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de lar, centro de dia	Animadora	10€
Todos os dias	5.Física	Material existente na sala de fisioterapia.	Sala de fisioterapia, sala de atividades, sala de estar piso e exterior	Utentes de lar, centro de dia	Fisioterapeuta e Animadora	0
Todos os dias	4.Religiosa	Rádio	Sala de Estar piso1	Utentes de lar, centro de dia	Colaboradoras	0
Total						25€

Atividades Extraordinárias

Data	Nome da Atividade	Descrição	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
15	Festa de Natal	Festa anual de Natal com atuação de um grupo de cantares seguido de lanche convívio.	Sede da Junta de Freguesia	Utentes de lar, centro de dia e apoio domiciliário, colaboradores, familiares e comunidade da Castanheira	Animadora	300€



