

ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SANTO ANDRÉ DE CODESSOSO

CENTRO SOCIAL MANUEL ANTÓNIO DA MOTA

*Handwritten signature*  
*Handwritten signature*  
A. S. J.



**ASSOCIAÇÃO de  
SOLIDARIEDADE**  
*Santo André de Codessos*

**PLANO DE ATIVIDADES - SAD**

2025



## Plano de atividades do Serviço de Apoio ao Domicílio

Ao falarmos de Apoio Domiciliário temos em mente a satisfação dos serviços básicos (alimentação, higiene (pessoal e da habitação) e tratamento de roupas, prestados aos idosos que se encontrem nas suas residências, com as suas capacidades físicas ou mentais afetadas.

Após necessidades colmatadas, todo o indivíduo procura mais, é aqui que nos deparamos com as necessidades de animação do idoso, as quais fazem renascer o seu sentimento de pertença à comunidade, assim como o engrandecimento da sua autoestima. No decurso da prestação do serviço de apoio domiciliário, constata-se que os beneficiários do serviço necessitam também, de quem lhes faça companhia, de quem os estimule para interesses e aprendizagens diferentes, de quem os escute e acarinhe.

Por via da animação e da concretização de diversas actividades procuramos estimular a actividade física, mental e afetiva dos idosos, quer quando estes vivem sós ou quando vive com familiares, mas limitados pelas suas ocupações profissionais e também tendo em conta o seu desgaste físico e emocional. Neste sentido, em 2025 daremos continuidade à prestação de Serviço de SAD, continuando empenhados em trabalhar na perspetiva da melhoria da qualidade dos serviços prestados e a prestar aos idosos.

A prestação deste serviço torna indispensável a articulação eficaz da conduta de todos os colaboradores com a Instituição, de forma a tornar viável uma boa qualidade dos serviços

Serviços/ Actividades	Calendarização	Objectivo geral	Resultados Esperados
Prestar o serviço de Apoio Domiciliário	Todo o ano	- Prestar o serviço de acordo com a legislação aplicável e as orientações da Segurança Social, contribuindo dessa forma para uma melhor qualidade de vida dos utentes.	- Satisfação do idoso; - Qualidade do serviço prestado; - Melhoria da qualidade de vida do utente e respetiva família.
Atendimento a utentes e familiares	Sempre que solicitado	- Atendimento e informação às pessoas; - Avaliação/diagnóstico das situações.	- Conseguir responder às solicitações da comunidade; - Pretende-se a promoção e integração social do idoso e seus familiares em situação de disfunção social e económica.





### Atividades de animação e socialização

Actividade	Calendarização	Objectivos	Resultados esperados
Aniversário dos utentes	Sempre que haja aniversário	- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida; - Promover o convívio.	- Satisfação e conforto psicológico dos seniores.
Pagamento de serviços, deslocações a entidades da comunidade, auxílio nas compras.	Sempre que o utente solicite	- Contribuir para uma melhor qualidade de vida.	- Satisfação e conforto psicológico dos utentes; - Satisfação das necessidades dos utentes.
Acompanhamento a entidades do serviço nacional de saúde	Sempre que o utente solicite	- Acompanhar nas deslocações ao centro de saúde, marcação de exames médicos e de consultas.	- Satisfação das necessidades dos utentes; - Melhoria da qualidade de vida.

### Comemoração de dias festivos

Actividade	Calendarização	Objectivos	Desenvolvimento
Comemoração de aniversários	Todo o ano	Valorizar a pessoa idosa; Promover convívio.	Confeção de um bolo; Realização de lanche convívio.
Dia de Reis	6 Janeiro	Valorizar as tradições; Promover o convívio; Contribuir para o envelhecimento ativo.	Confeção de dois bolos-rei de chocolate.
Dia da amizade	14 Fevereiro	Valorizar os sentimentos de amizade e amor;	Decoração do espaço; Realização de um jogo.
Carnaval	Março	Vivenciar o dia comemorativo	Decoração do espaço; Atividade a definir.
Dia Mundial da água	22 Março	Consciencialização da importância da água.	A definir
Dia Mundial da árvore	Março	Contribuir para o envelhecimento activo; Promover o convívio.	Plantação de uma árvore
Páscoa	Abril	Fomentar o convívio e a interação; Valorização das tradições.	Realização da via-sacra.



Mês do coração	Maio	Contribuir para o envelhecimento activo; Promover o convívio.	Participação nas actividades promovidas pelo concelho;
Dia da mãe	Maio	Vivenciar o dia comemorativo	Realização de uma lembrança alusiva ao dia.
Santos Populares	Julho	Relembrar costumes e tradições alusivos à época festiva; Promover o convívio.	Marchas populares (utentes e colaboradores); Lanche convívio.
Desfolhada	Setembro	Relembrar costumes e tradições; Contribuir para o envelhecimento ativo.	Realização de uma desfolhada.
Dia Mundial do Idoso	1 Outubro	Vivenciar o dia comemorativo; Promover actividades inter-geracionais.	Lanche convívio; Entrega de lembrança.
Dia Mundial da Alimentação	16 Outubro	Promover um estilo de vida saudável; Contribuir para o envelhecimento ativo.	A definir
Dia Mundial da Diabetes	14 Novembro	Consciencializar para os problemas da diabetes.	A definir
Festa de Natal	Dezembro	Recordar usos e costumes natalícios; Promover o convívio.	Elaboração de prendas simbólicas; Festa convívio com actividades promovidas por utentes e colaboradores.

*Handwritten notes:*  
 - Next to "Mês do coração": *do*  
 - Next to "Dia da mãe": *Ente*  
 - Next to "Dia da mãe": *Ac*  
 - Next to "Santos Populares": *f*





## Atividades de animação e socialização

Actividade	Calendarização	Objectivos
Atelier de Música	Semanalmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Promover o convívio;</li> <li>➤ Estimulação cognitiva e de memória.</li> </ul>
Atelier de Ginástica	Semanalmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabalhar a motricidade global;</li> <li>➤ Controlar voluntariamente os próprios movimentos e o esquema corporal, através de exercícios de ginástica adequada às necessidades e possibilidades do grupo;</li> <li>➤ Coordenação motora.</li> </ul>
Atelier de expressão plástica	Semanalmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabalhar a motricidade fina;</li> <li>➤ Estimulação da criatividade e imaginação.</li> </ul>
Atelier de nutrição	Semanalmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Promover uma alimentação saudável;</li> <li>➤ Desenvolver tarefas que ajudem no conhecimento de alimentos e os seus efeitos no organismo;</li> <li>➤ Promover a saúde e prevenir doenças.</li> </ul>
Jogos sensoriais/ Estimulação cognitiva	Semanalmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estimulação cognitiva e de memória;</li> <li>➤ Promover convívio.</li> </ul>
Estimulação motora	Semanalmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabalhar a motricidade global;</li> <li>➤ Controlar voluntariamente os próprios movimentos e o esquema corporal, através de exercícios adequados às necessidades e possibilidades do grupo;</li> <li>➤ Coordenação motora.</li> </ul>
Jogos lúdicos/ Dinâmicas de grupo	Semanalmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Promover o convívio;</li> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalhar em grupo e evitar momentos de solidão.</li> </ul>
Cuidados de imagem	Semanalmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Promover o auto-cuidado;</li> <li>➤ Satisfação dos utentes.</li> </ul>
Atividades religiosas	Celebração de Eucaristia semanalmente Recitação do terço diariamente	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vivenciar a religião;</li> <li>➤ Satisfação do utente.</li> </ul>
Iniciação à informática/Internet	Sempre que possível	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Manter as capacidades dos idosos;</li> <li>➤ Abrir novas possibilidades de escrita e contactos.</li> </ul>







## Planificação mensal

Calendarização 2025	Atividades	Objetivos	Recursos Humanos
<b>Janeiro</b>			
7,14,21 e 28	<b>Ginástica e expressão corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabalhar a motricidade global;</li> <li>➤ Controlar voluntariamente os próprios movimentos e o esquema corporal, através de exercícios de ginástica adequada às necessidades e possibilidades do grupo;</li> <li>➤ Trabalhar a coordenação viso-motora através da realização de trajetos;</li> <li>➤ Descobrir e utilizar as possibilidades motoras, sensitivas e expressivas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos em equipa;</li> <li>- Exercícios individuais;</li> </ul> </li> <li>➤ Coordenação motora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Professor Física ed.</li> </ul>
6,13,20 e 27	<b>Música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabalhar a motricidade fina;</li> <li>➤ Promover a memória;</li> <li>➤ Valorizar tradições;</li> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalho em grupo;</li> <li>➤ Exploração de sensações através da música;</li> <li>➤ Valorizar a atividade lúdica;</li> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalhar em grupo e evitar momentos de solidão;</li> <li>➤ Promover o convívio;</li> <li>➤ Desenvolver o espírito crítico e a participação;</li> <li>➤ Trabalhar a motricidade fina;</li> <li>➤ Estimulação da criatividade e imaginação;</li> <li>➤ Promover uma alimentação saudável/ Prevenir doenças;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Professor de música</li> </ul>
Sem dias definidos	<b>Dinâmicas de grupo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Atelier Expressão Plástica,</li> <li>▪ Atelier de Nutrição,</li> <li>▪ Jogos Sensoriais/Estimulação Cognitiva,</li> <li>▪ Estimulação Motora,</li> <li>▪ Jogos Lúdicos,</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>

Nota: No decorrer das atividades, a gestão do tempo será flexível bem como a predisposição dos utentes para a participação nas atividades será uma condicionante. Como tal, as planificações poderão sofrer alterações.



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuidados de Imagem,</li> <li>▪ Atividades Religiosas,</li> <li>▪ Saídas ao exterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Desenvolver tarefas que ajudem no conhecimento de alimentos e os seus efeitos no organismo;</li> <li>➤ Promover o auto - cuidado;</li> <li>➤ Vivenciar a religião;</li> <li>➤ Estimulação cognitiva e de memória;</li> <li>➤ Valorizar as tradições;</li> <li>➤ Promover atividades inter-geracionais</li> <li>➤ Promover o convívio;</li> <li>➤ Contribuir para o envelhecimento ativo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>
<p>6</p> <p><b>"Dia de Reis"</b></p>		

### Fevereiro

<p>4,11,18 e 25</p> <p><b>Ginástica e expressão corporal</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabalhar a motricidade global;</li> <li>➤ Controlar voluntariamente os próprios movimentos e o esquema corporal, através de exercícios de ginástica adequada às necessidades e possibilidades do grupo;</li> <li>➤ Trabalhar a coordenação viso-motora através da realização de trajetos;</li> <li>➤ Descobrir e utilizar as possibilidades motoras, sensitivas e expressivas:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos em equipa;</li> <li>- Exercícios individuais;</li> <li>- Coordenação motora.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Prof. Ed. Física</li> </ul>
<p>3,10,17 e 24</p> <p><b>Música</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabalhar a motricidade fina;</li> <li>➤ Promover a memória;</li> <li>➤ Valorizar tradições;</li> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalho em grupo;</li> <li>➤ Exploração de sensações através da música;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Professor de música</li> </ul>

Nota: No decorrer das atividades, a gestão do tempo será flexível bem como a predisposição dos utentes para a participação nas atividades será uma condicionante. Como tal, as planificações poderão sofrer alterações.



Sem dias definidos	<p><b>Dinâmicas de grupo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Atelier Expressão Plástica,</li> <li>▪ Atelier de Nutrição,</li> <li>▪ Jogos</li> </ul> <p>Sensoriais/Estimulação Cognitiva,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estimulação Motora,</li> <li>▪ Jogos Lúdicos,</li> <li>▪ Cuidados de Imagem,</li> <li>▪ Atividades Religiosas,</li> <li>▪ Saídas ao exterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Valorizar a atividade lúdica;</li> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalhar em grupo e evitar momentos de solidão;</li> <li>➤ Promover o convívio;</li> <li>➤ Desenvolver o espírito crítico e a participação;</li> <li>➤ Trabalhar a motricidade fina;</li> <li>➤ Estimulação da criatividade e imaginação;</li> <li>➤ Promover uma alimentação saudável/ Prevenir doenças;</li> <li>➤ Desenvolver tarefas que ajudem no conhecimento de alimentos e os seus efeitos no organismo;</li> <li>➤ Promover o auto - cuidado;</li> <li>➤ Vivenciar a religião;</li> <li>➤ Estimulação cognitiva e de memória;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>
14	<p><b>Dia dos namorados/amizade (Dia de S. Valentim)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Valorizar os sentimentos de amizade e amor;</li> <li>➤ Reconhecer que os amigos contribuem para a nossa felicidade;</li> <li>➤ Interiorizar valores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>
<b>Março</b>			
4,11,18 e 25	<p><b>Ginástica e expressão corporal</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabalhar a motricidade global;</li> <li>➤ Controlar voluntariamente os próprios movimentos e o esquema corporal, através de exercícios de ginástica adequada às necessidades e possibilidades do grupo;</li> <li>➤ Trabalhar a coordenação viso-motora através da realização de trajetos;</li> <li>➤ Descobrir e utilizar as possibilidades motoras, sensitivas e expressivas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Prof. Ed. Física</li> </ul>

Nota: No decorrer das atividades, a gestão do tempo será flexível bem como a predisposição dos utentes para a participação nas atividades será uma condicionante. Como tal, as planificações poderão sofrer alterações.





3,10,17,24 e 31	<b>Música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos em equipa;</li> <li>- Exercícios individuais;</li> <li>➤ Coordenação motora.</li> <li>➤ Trabalhar a motricidade fina;</li> <li>➤ Promover a memória;</li> <li>➤ Valorizar tradições;</li> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalho em grupo;</li> <li>➤ Exploração de sensações através da música;</li> <li>➤ Valorizar a atividade lúdica;</li> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalhar em grupo e evitar momentos de solidão;</li> <li>➤ Promover o convívio;</li> <li>➤ Desenvolver o espírito crítico e a participação;</li> <li>➤ Trabalhar a motricidade fina;</li> <li>➤ Estimulação da criatividade e imaginação;</li> <li>➤ Promover uma alimentação saudável/ Prevenir doenças;</li> <li>➤ Desenvolver tarefas que ajudem no conhecimento de alimentos e os seus efeitos no organismo;</li> <li>➤ Promover o auto - cuidado;</li> <li>➤ Vivenciar a religião;</li> <li>➤ Estimulação cognitiva e de memória;</li> <li>➤ Vivenciar o dia comemorativo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Professor de música</li> </ul>
Sem dias definidos	<b>Dinâmicas de grupo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Atelier Expressão Plástica,</li> <li>▪ Atelier de Nutrição,</li> <li>▪ Jogos Sensoriais/Estimulação Cognitiva,</li> <li>▪ Estimulação Motora,</li> <li>▪ Jogos Lúdicos,</li> <li>▪ Cuidados de Imagem,</li> <li>▪ Atividades Religiosas,</li> <li>▪ Saídas ao exterior.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>
4	<b>Entrudo</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>
8	<b>Dia Internacional da Mulher</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>
Sem data definida até ao momento	<b>Festa das camélias</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>

Nota: No decorrer das atividades, a gestão do tempo será flexível bem como a predisposição dos utentes para a participação nas atividades será uma condicionante. Como tal, as planificações poderão sofrer alterações.



elaboração da planificação		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalhar em grupo e evitar momentos de solidão;</li> <li>➤ Desenvolver o espírito crítico e a participação.</li> <li>➤ Estimular a criatividade e a motricidade fina;</li> <li>➤ Vivenciar o dia comemorativo.</li> <li>➤ Estimular a criatividade e a motricidade fina;</li> <li>➤ Vivenciar o dia comemorativo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>
19	<b>Dia do pai</b>		
22	<b>Dia Mundial da Água</b>		
<b>Abril</b>			
1,8,15,22 e 29	<b>Ginástica e expressão corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabalhar a motricidade global;</li> <li>➤ Controlar voluntariamente os próprios movimentos e o esquema corporal, através de exercícios de ginástica adequada às necessidades e possibilidades do grupo;</li> <li>➤ Trabalhar a coordenação viso-motora através da realização de trajetos;</li> <li>➤ Descobrir e utilizar as possibilidades motoras, sensitivas e expressivas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos em equipa;</li> <li>- Exercícios individuais;</li> </ul> </li> <li>➤ Coordenação motora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Prof. Ed. Física</li> </ul>
7,14,21 e 28	<b>Música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabalhar a motricidade fina;</li> <li>➤ Promover a memória;</li> <li>➤ Valorizar tradições;</li> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalho em grupo;</li> <li>➤ Exploração de sensações através da música;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Professor de música</li> </ul>
Sem dias definidos	<b>Dinâmicas de grupo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Atelier Expressão Plástica,</li> <li>▪ Atelier de Nutrição,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Valorizar a atividade lúdica;</li> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalhar em grupo e evitar momentos de solidão;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>

Nota: No decorrer das atividades, a gestão do tempo será flexível bem como a predisposição dos utentes para a participação nas atividades será uma condicionante. Como tal, as planificações poderão sofrer alterações.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jogos Sensoriais/Estimulação Cognitiva,</li> <li>▪ Estimulação Motora, Jogos Lúdicos,</li> <li>▪ Cuidados de Imagem, Atividades Religiosas,</li> <li>▪ Saídas ao exterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Promover o convívio;</li> <li>▶ Desenvolver o espírito crítico e a participação;</li> <li>▶ Trabalhar a motricidade fina;</li> <li>▶ Estimulação da criatividade e imaginação;</li> <li>▶ Promover uma alimentação saudável/ Prevenir doenças;</li> <li>▶ Desenvolver tarefas que ajudem no conhecimento de alimentos e os seus efeitos no organismo;</li> <li>▶ Promover o auto - cuidado;</li> <li>▶ Vivenciar a religião;</li> <li>▶ Estimulação cognitiva e de memória;</li> </ul>	
1	<b>Dia das mentiras (dia dos enganos)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Vivenciar o dia comemorativo.</li> <li>▶ Valorizar as tradições.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>
6	<b>Dia Mundial da Atividade Física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Trabalhar a motricidade global;</li> <li>▶ Controlar voluntariamente os próprios movimentos e o esquema corporal, através de exercícios de ginástica adequada ás necessidades e possibilidades do grupo.</li> <li>▶ Coordenação motora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Prof. Ed. Física</li> </ul>
7	<b>Dia Mundial da saúde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Estimular a criatividade e a motricidade fina;</li> <li>▶ Vivenciar o dia comemorativo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>
20	<b>Páscoa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Vivenciar o dia comemorativo.</li> <li>▶ Valorizar as tradições.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>
23	<b>Dia Mundial do Livro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Estimular a criatividade e a motricidade fina;</li> <li>▶ Vivenciar o dia comemorativo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>
25	<b>Revolução dos Cravos (dia da liberdade)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Estimular a criatividade e a motricidade fina;</li> <li>▶ Vivenciar o dia comemorativo.</li> <li>▶ Valorizar as tradições.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>

Nota: No decorrer das atividades, a gestão do tempo será flexível bem como a predisposição dos utentes para a participação nas atividades será uma condicionante. Como tal, as planificações poderão sofrer alterações.



<b>Maio</b>			
6,13,20 e 27	<b>Ginástica e expressão corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Trabalhar a motricidade global;</li> <li>▶ Controlar voluntariamente os próprios movimentos e o esquema corporal, através de exercícios de ginástica adequada às necessidades e possibilidades do grupo;</li> <li>▶ Trabalhar a coordenação viso-motora através da realização de trajetos;</li> <li>▶ Descobrir e utilizar as possibilidades motoras, sensitivas e expressivas:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos em equipa;</li> <li>- Exercícios individuais;</li> </ul> </li> <li>▶ Coordenação motora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Prof. Ed. Física</li> </ul>
5,12,19 e 26	<b>Música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Trabalhar a motricidade fina;</li> <li>▶ Promover a memória;</li> <li>▶ Valorizar tradições;</li> <li>▶ Fomentar a capacidade de trabalho em grupo;</li> <li>▶ Exploração de sensações através da música;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Professor de música</li> </ul>
Sem dias definidos	<b>Dinâmicas de grupo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Atelier Expressão Plástica,</li> <li>▪ Atelier de Nutrição,</li> <li>▪ Jogos</li> <li>▪ Sensoriais/Estimulação Cognitiva,</li> <li>▪ Estimulação Motora,</li> <li>▪ Jogos Lúdicos,</li> <li>▪ Cuidados de Imagem,</li> <li>▪ Atividades Religiosas,</li> <li>▪ Saídas ao exterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>

Nota: No decorrer das atividades, a gestão do tempo será flexível bem como a predisposição dos utentes para a participação nas atividades será uma condicionante. Como tal, as planificações poderão sofrer alterações.



Mês todo		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vivenciar a religião;</li> <li>➤ Estimulação cognitiva e de memória;</li> <li>➤ Promover a saúde e prevenir doenças;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>
4	<b>Dia da mãe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estimular a criatividade e a motricidade fina;</li> <li>➤ Vivenciar o dia comemorativo.</li> <li>➤ Valorizar as tradições.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>
13	<b>Aparição de Nossa Senhora de Fátima aos 3 Pastorinhos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vivenciar a religião.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>
<b>Junho</b>			
3,17 e 24	<b>Ginástica e expressão corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabalhar a motricidade global;</li> <li>➤ Controlar voluntariamente os próprios movimentos e o esquema corporal, através de exercícios de ginástica adequada às necessidades e possibilidades do grupo;</li> <li>➤ Trabalhar a coordenação viso-motora através da realização de trajetos;</li> <li>➤ Descobrir e utilizar as possibilidades motoras, sensitivas e expressivas:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos em equipa;</li> <li>- Exercícios individuais;</li> </ul> </li> <li>➤ Coordenação motora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Prof. Ed. Física</li> </ul>
2,9,16,23 e 30	<b>Música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabalhar a motricidade fina;</li> <li>➤ Promover a memória;</li> <li>➤ Valorizar tradições;</li> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalho em grupo;</li> <li>➤ Exploração de sensações através da música;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Professor de música</li> </ul>

Nota: No decorrer das atividades, a gestão do tempo será flexível bem como a predisposição dos utentes para a participação nas atividades será uma condicionante. Como tal, as planificações poderão sofrer alterações.



Sem dias definidos	<p><b>Dinâmicas de grupo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Atelier Expressão Plástica,</li> <li>▪ Atelier de Nutrição,</li> <li>▪ Jogos Sensoriais/Estimulação Cognitiva,</li> <li>▪ Estimulação Motora, Jogos Lúdicos,</li> <li>▪ Cuidados de Imagem, Atividades Religiosas, Saídas ao exterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Valorizar a atividade lúdica;</li> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalhar em grupo e evitar momentos de solidão;</li> <li>➤ Promover o convívio;</li> <li>➤ Desenvolver o espírito crítico e a participação;</li> <li>➤ Trabalhar a motricidade fina;</li> <li>➤ Estimulação da criatividade e imaginação;</li> <li>➤ Promover uma alimentação saudável/ Prevenir doenças;</li> <li>➤ Desenvolver tarefas que ajudem no conhecimento de alimentos e os seus efeitos no organismo;</li> <li>➤ Promover o auto - cuidado;</li> <li>➤ Vivenciar a religião;</li> <li>➤ Estimulação cognitiva e de memória;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>
10	<p><b>Dia de Camões e das Comunidades Portuguesas</b></p> <p><b>Santos Populares</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vivenciar o dia comemorativo.</li> <li>➤ Valorizar as tradições.</li> <li>➤ Estimular a criatividade e a motricidade fina;</li> <li>➤ Vivenciar o dia comemorativo.</li> <li>➤ Valorizar as tradições</li> <li>➤ Promover o convívio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>
<b>Julho</b>			
1,8,15,22 e 29	<p><b>Ginástica e expressão corporal</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabalhar a motricidade global;</li> <li>➤ Controlar voluntariamente os próprios movimentos e o esquema corporal, através de exercícios de ginástica adequada às necessidades e possibilidades do grupo;</li> <li>➤ Trabalhar a coordenação viso-motora através da realização de trajetos;</li> <li>➤ Descobrir e utilizar as possibilidades motoras, sensitivas e expressivas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Prof. Ed. Física</li> </ul>

Nota: No decorrer das atividades, a gestão do tempo será flexível bem como a predisposição dos utentes para a participação nas atividades será uma condicionante. Como tal, as planificações poderão sofrer alterações.





7,14,21 e 28	<b>Música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos em equipa;</li> <li>- Exercícios individuais;</li> <li>Coordenação motora.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabalhar a motricidade fina;</li> <li>➤ Promover a memória;</li> <li>➤ Valorizar tradições;</li> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalho em grupo;</li> <li>➤ Exploração de sensações através da música;</li> <li>➤ Valorizar a atividade lúdica;</li> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalhar em grupo e evitar momentos de solidão;</li> <li>➤ Promover o convívio;</li> <li>➤ Desenvolver o espírito crítico e a participação;</li> <li>➤ Trabalhar a motricidade fina;</li> <li>➤ Estimulação da criatividade e imaginação;</li> <li>➤ Promover uma alimentação saudável/ Prevenir doenças;</li> <li>➤ Desenvolver tarefas que ajudem no conhecimento de alimentos e os seus efeitos no organismo;</li> <li>➤ Promover o auto - cuidado;</li> <li>➤ Vivenciar a religião;</li> <li>➤ Estimulação cognitiva e de memória;</li> <li>➤ Vivenciar o dia comemorativo.</li> <li>➤ Valorizar as tradições</li> <li>➤ Promover o convívio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Professor de música</li> </ul>
Sem dias definidos	<p><b>Dinâmicas de grupo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Atelier Expressão Plástica,</li> <li>▪ Atelier de Nutrição,</li> <li>▪ Jogos Sensoriais/Estimulação Cognitiva,</li> <li>▪ Estimulação Motora,</li> <li>▪ Jogos Lúdicos,</li> <li>▪ Cuidados de Imagem,</li> <li>▪ Atividades Religiosas,</li> <li>▪ Saídas ao exterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>	
25	<b>Festa Municipal - Santiago</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>
<b>Agosto</b>			
5,12,19 e 26	<b>Ginástica e expressão corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabalhar a motricidade global;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> </ul>

Nota: No decorrer das atividades, a gestão do tempo será flexível bem como a predisposição dos utentes para a participação nas atividades será uma condicionante. Como tal, as planificações poderão sofrer alterações.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Controlar voluntariamente os próprios movimentos e o esquema corporal, através de exercícios de ginástica adequada às necessidades e possibilidades do grupo;</li> <li>➤ Trabalhar a coordenação viso-motora através da realização de trajetos;</li> <li>➤ Descobrir e utilizar as possibilidades motoras, sensitivas e expressivas:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos em equipa;</li> <li>- Exercícios individuais;</li> <li>- Coordenação motora.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prof. Ed. Física</li> </ul>
4,11,18 e 25	<p><b>Música</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabalhar a motricidade fina;</li> <li>➤ Promover a memória;</li> <li>➤ Valorizar tradições;</li> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalho em grupo;</li> <li>➤ Exploração de sensações através da música;</li> <li>➤ Valorizar a atividade lúdica;</li> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalhar em grupo e evitar momentos de solidão;</li> <li>➤ Promover o convívio;</li> <li>➤ Desenvolver o espírito crítico e a participação;</li> <li>➤ Trabalhar a motricidade fina;</li> <li>➤ Estimulação da criatividade e imaginação;</li> <li>➤ Promover uma alimentação saudável/ Prevenir doenças;</li> <li>➤ Desenvolver tarefas que ajudem no conhecimento de alimentos e os seus efeitos no organismo;</li> <li>➤ Promover o auto - cuidado;</li> <li>➤ Vivenciar a religião;</li> <li>➤ Estimulação cognitiva e de memória;</li> <li>➤ Promover atividades inter-geracionais;</li> <li>➤ Proporcionar momentos de alegria e diversão;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Professor de música</li> </ul>
Sem dias definidos	<p><b>Dinâmicas de grupo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Atelier Expressão Plástica,</li> <li>▪ Atelier de Nutrição,</li> <li>▪ Jogos Sensoriais/Estimulação Cognitiva,</li> <li>▪ Estimulação Motora,</li> <li>▪ Jogos Lúdicos,</li> <li>▪ Cuidados de Imagem,</li> <li>▪ Atividades Religiosas,</li> <li>▪ Saídas ao exterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>
Sem data prevista até ao momento de	<p><b>Voluntariado do Gabinete de Apoio – GAS PORTO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica</li> </ul>

Nota: No decorrer das atividades, a gestão do tempo será flexível bem como a predisposição dos utentes para a participação nas atividades será uma condicionante. Como tal, as planificações poderão sofrer alterações.



elaboração da planificação		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalhar em grupo e evitar momentos de solidão.</li> <li>➤ Vivenciar a religião.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipa Gás Porto.</li> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>
15	<b>Assunção Nossa Senhora</b>		
<b>Setembro</b>			
2,9,16,23 e 30	<b>Ginástica e expressão corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabalhar a motricidade global;</li> <li>➤ Controlar voluntariamente os próprios movimentos e o esquema corporal, através de exercícios de ginástica adequada às necessidades e possibilidades do grupo;</li> <li>➤ Trabalhar a coordenação viso-motora através da realização de trajetos;</li> <li>➤ Descobrir e utilizar as possibilidades motoras, sensitivas e expressivas:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos em equipa;</li> <li>- Exercícios individuais;</li> <li>- Coordenação motora.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Prof. Ed. Física</li> </ul>
1,8,15,22 e 29	<b>Música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabalhar a motricidade fina;</li> <li>➤ Promover a memória;</li> <li>➤ Valorizar tradições;</li> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalho em grupo;</li> <li>➤ Exploração de sensações através da música;</li> <li>➤ Valorizar a atividade lúdica;</li> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalhar em grupo e evitar momentos de solidão;</li> <li>➤ Promover o convívio;</li> <li>➤ Desenvolver o espírito crítico e a participação;</li> <li>➤ Trabalhar a motricidade fina;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Professor de música</li> </ul>
Sem dias definidos	<b>Dinâmicas de grupo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Atelier Expressão Plástica,</li> <li>▪ Atelier de Nutrição,</li> <li>▪ Jogos Sensoriais/Estimulação Cognitiva,</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>

Nota: No decorrer das atividades, a gestão do tempo será flexível bem como a predisposição dos utentes para a participação nas atividades será uma condicionante. Como tal, as planificações poderão sofrer alterações.





	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estimulação Motora,</li> <li>▪ Jogos Lúdicos,</li> <li>▪ Cuidados de Imagem,</li> <li>▪ Atividades Religiosas,</li> <li>▪ Saídas ao exterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estimulação da criatividade e imaginação;</li> <li>➤ Promover uma alimentação saudável/ Prevenir doenças;</li> <li>➤ Desenvolver tarefas que ajudem no conhecimento de alimentos e os seus efeitos no organismo;</li> <li>➤ Promover o auto - cuidado;</li> <li>➤ Vivenciar a religião;</li> <li>➤ Estimulação cognitiva e de memória;</li> </ul>	
30	<b>Dia Mundial do Coração</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vivenciar o dia comemorativo;</li> <li>➤ Alertar os utentes para os principais problemas do coração.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utenes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>
<b>Outubro</b>			
7,14,21 e 28	<b>Ginástica e expressão corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabalhar a motricidade global;</li> <li>➤ Controlar voluntariamente os próprios movimentos e o esquema corporal, através de exercícios de ginástica adequada às necessidades e possibilidades do grupo;</li> <li>➤ Trabalhar a coordenação viso-motora através da realização de trajetos;</li> <li>➤ Descobrir e utilizar as possibilidades motoras, sensitivas e expressivas;             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos em equipa;</li> <li>- Exercícios individuais;</li> </ul> </li> <li>➤ Coordenação motora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utenes;</li> <li>• Prof. Ed. Física</li> </ul>
6,13,20 e 27	<b>Música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabalhar a motricidade fina;</li> <li>➤ Promover a memória;</li> <li>➤ Valorizar tradições;</li> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalho em grupo;</li> <li>➤ Exploração de sensações através da música;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utenes;</li> <li>• Professor de música</li> </ul>

Nota: No decorrer das atividades, a gestão do tempo será flexível bem como a predisposição dos utentes para a participação nas atividades será uma condicionante. Como tal, as planificações poderão sofrer alterações.



Sem dias definidos	<p><b>Dinâmicas de grupo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Atelier Expressão Plástica,</li> <li>▪ Atelier de Nutrição,</li> <li>▪ Jogos Sensoriais/Estimulação Cognitiva,</li> <li>▪ Estimulação Motora, Jogos Lúdicos,</li> <li>▪ Cuidados de Imagem, Atividades Religiosas,</li> <li>▪ Saídas ao exterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Valorizar a atividade lúdica;</li> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalhar em grupo e evitar momentos de solidão;</li> <li>➤ Promover o convívio;</li> <li>➤ Desenvolver o espírito crítico e a participação;</li> <li>➤ Trabalhar a motricidade fina;</li> <li>➤ Estimulação da criatividade e imaginação;</li> <li>➤ Promover uma alimentação saudável/ Prevenir doenças;</li> <li>➤ Desenvolver tarefas que ajudem no conhecimento de alimentos e os seus efeitos no organismo;</li> <li>➤ Promover o auto - cuidado;</li> <li>➤ Vivenciar a religião;</li> <li>➤ Estimulação cognitiva e de memória;</li> <li>➤ Vivenciar o dia comemorativo.</li> <li>➤ Promover atividades inter-geracionais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>
1	<b>Dia Mundial do Idoso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabalhar a motricidade fina;</li> <li>➤ Promover a memória;</li> <li>➤ Valorizar tradições;</li> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalho em grupo;</li> <li>➤ Exploração de sensações através da música;</li> <li>➤ Estimular a criatividade e a motricidade fina;</li> <li>➤ Vivenciar o dia comemorativo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica,</li> <li>• Prof Música</li> </ul>
5	<b>Implantação da República</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Promover um estilo de vida saudável;</li> <li>➤ Contribuir para o envelhecimento ativo.</li> <li>➤ Relembrar costumes e tradições;</li> <li>➤ Contribuir para o envelhecimento ativo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>
16	<b>Dia Mundial da Alimentação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Promover um estilo de vida saudável;</li> <li>➤ Contribuir para o envelhecimento ativo.</li> <li>➤ Relembrar costumes e tradições;</li> <li>➤ Contribuir para o envelhecimento ativo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>
Sem data prevista até ao momento de elaboração da planificação	<b>Desfolhada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Promover um estilo de vida saudável;</li> <li>➤ Contribuir para o envelhecimento ativo.</li> <li>➤ Relembrar costumes e tradições;</li> <li>➤ Contribuir para o envelhecimento ativo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>

Nota: No decorrer das atividades, a gestão do tempo será flexível bem como a predisposição dos utentes para a participação nas atividades será uma condicionante. Como tal, as planificações poderão sofrer alterações.

<b>Novembro</b>		
4,11,18 e 25	<p><b>Ginástica e expressão corporal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabalhar a motricidade global;</li> <li>➤ Controlar voluntariamente os próprios movimentos e o esquema corporal, através de exercícios de ginástica adequada às necessidades e possibilidades do grupo;</li> <li>➤ Trabalhar a coordenação viso-motora através da realização de trajetos;</li> <li>➤ Descobrir e utilizar as possibilidades motoras, sensitivas e expressivas:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos em equipa;</li> <li>- Exercícios individuais;</li> <li>- Coordenação motora.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Prof. Ed. Física</li> </ul>
3,10,17 e 24	<p><b>Música</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabalhar a motricidade fina;</li> <li>➤ Promover a memória;</li> <li>➤ Valorizar tradições;</li> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalho em grupo;</li> <li>➤ Exploração de sensações através da música;</li> <li>➤ Valorizar a atividade lúdica;</li> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalhar em grupo e evitar momentos de solidão;</li> <li>➤ Promover o convívio;</li> <li>➤ Desenvolver o espírito crítico e a participação;</li> <li>➤ Trabalhar a motricidade fina;</li> <li>➤ Estimulação da criatividade e imaginação;</li> <li>➤ Promover uma alimentação saudável// Prevenir doenças;</li> <li>➤ Desenvolver tarefas que ajudem no conhecimento de alimentos e os seus efeitos no organismo;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Professor de música</li> </ul>
Sem dias definidos	<p><b>Dinâmicas de grupo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Atelier Expressão Plástica,</li> <li>▪ Atelier de Nutrição,</li> <li>▪ Jogos Sensoriais/Estimulação Cognitiva,</li> <li>▪ Estimulação Motora,</li> <li>▪ Jogos Lúdicos,</li> <li>▪ Cuidados de Imagem,</li> <li>▪ Atividades Religiosas,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>

Nota: No decorrer das atividades, a gestão do tempo será flexível bem como a predisposição dos utentes para a participação nas atividades será uma condicionante. Como tal, as planificações poderão sofrer alterações.





	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Saídas ao exterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Promover o auto - cuidado;</li> <li>➤ Vivenciar a religião;</li> <li>➤ Estimulação cognitiva e de memória;</li> <li>➤ Vivenciar a religião;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>
1	<b>Dia de Todos os Santos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vivenciar o dia comemorativo;</li> <li>➤ Alertar os utentes para os principais problemas provocados pela diabetes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>
16	<b>Dia Mundial da Diabetes</b>		
<b>Dezembro</b>			
2,9,16,23 e 30	<b>Ginástica e expressão corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabalhar a motricidade global;</li> <li>➤ Controlar voluntariamente os próprios movimentos e o esquema corporal, através de exercícios de ginástica adequada às necessidades e possibilidades do grupo;</li> <li>➤ Trabalhar a coordenação viso-motora através da realização de trajetos;</li> <li>➤ Descobrir e utilizar as possibilidades motoras, sensitivas e expressivas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos em equipa;</li> <li>- Exercícios individuais;</li> </ul> </li> <li>➤ Coordenação motora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Prof. Ed. Física</li> </ul>
15,22 e 29	<b>Música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabalhar a motricidade fina;</li> <li>➤ Promover a memória;</li> <li>➤ Valorizar tradições;</li> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalho em grupo;</li> <li>➤ Exploração de sensações através da música;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Professor de música</li> </ul>
Sem dias definidos	<b>Dinâmicas de grupo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Atelier Expressão Plástica,</li> <li>▪ Atelier de Nutrição,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Valorizar a atividade lúdica;</li> <li>➤ Fomentar a capacidade de trabalhar em grupo e evitar momentos de solidão;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utentes;</li> <li>• Equipa técnica.</li> </ul>

Nota: No decorrer das atividades, a gestão do tempo será flexível bem como a predisposição dos utentes para a participação nas atividades será uma condicionante. Como tal, as planificações poderão sofrer alterações.



	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Jogos Sensoriais/Estimulação Cognitiva,</li><li>▪ Estimulação Motora,</li><li>▪ Jogos Lúdicos,</li><li>▪ Cuidados de Imagem,</li><li>▪ Atividades Religiosas,</li><li>▪ Saídas ao exterior.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Promover o convívio;</li><li>▶ Desenvolver o espírito crítico e a participação;</li><li>▶ Trabalhar a motricidade fina;</li><li>▶ Estimulação da criatividade e imaginação;</li><li>▶ Promover uma alimentação saudável/ Prevenir doenças;</li><li>▶ Desenvolver tarefas que ajudem no conhecimento de alimentos e os seus efeitos no organismo;</li><li>▶ Promover o auto - cuidado;</li><li>▶ Vivenciar a religião;</li><li>▶ Estimulação cognitiva e de memória;</li></ul>	
1	<b>Restauração da Independência</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Valorizar as tradições;</li><li>▶ Vivenciar o dia comemorativo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utentes;</li><li>• Equipa técnica.</li></ul>
8	<b>Dia da Imaculada Conceição</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Vivenciar a religião;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utentes;</li><li>• Equipa técnica.</li></ul>
24	<b>Ceia de Natal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Valorizar as tradições;</li><li>▶ Vivenciar o dia comemorativo;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utentes;</li><li>• Equipa técnica.</li></ul>

❖ **Celebração de aniversário de cada utente ou em conjunto, consoante os dias.**

Nota: No decorrer das atividades, a gestão do tempo será flexível bem como a predisposição dos utentes para a participação nas atividades será uma condicionante. Como tal, as planificações poderão sofrer alterações.

## Planificação de Sessões

Associação de Solidariedade  
**Santo André de Codessos**



Sessão nº

Destinatários: Idosos que residem ou frequentam a associação		Duração:	Recursos materiais	Data	Horário
<b>Local:</b> Associação de Solidariedade Santo André de Codessos (ASSAC)					
Atividade	Descrição da atividade				
	▪				
			Objetivos		
			A		

Técnica(o)

---

Nota: No decorrer das atividades, a gestão do tempo será flexível bem como a predisposição dos utentes para a participação nas atividades será uma condicionante. Como tal, as planificações poderão sofrer alterações.

