

PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIOCULTURAL

ANO DE 2021

*“CUIDAR E PROMOVER A QUALIDADE DE VIDA, COM DEDICAÇÃO
PARTILHANDO COM AMOR”*

LISTA DE EDIÇÕES				
Nº DA EDIÇÃO	DATA	DESCRIÇÃO DA ALTERAÇÃO/MOTIVO	PÁGINA (S)	ENTRADA EM VIGOR
1	01/01/2016	Elaboração Inicial (redação completa)	Todas as páginas	01/01/2016
2	01/01/2017	Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada	Todas as páginas	01/01/2017
3	01/01/2018	Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada	Todas as páginas	01/01/2018
4	01/03/2018	Eliminação de alguns ateliês e introdução de objetivos mensuráveis	Da página 6 à 16	01/03/2018
5	01/01/2019	Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada	Todas as páginas	01/01/2019
6	01/01/2020	Reformulação geral do plano de atividade e reestruturação dos ateliers.	Todas as páginas	01/01/2020
7	01/01/2021	Reformulação geral do plano de atividades e introdução de uma temática anual a ser trabalhada	Todas as páginas	01/01/2020

Aprovado por:		Data:	01 / 01 / 2021
Documento após impresso não sujeito a controlo documental			REPRODUÇÃO PROIBIDA

ÍNDICE

Introdução	4
1. Tema	5
2. Fundamentação do tema	5
3. Áreas, Domínios e Atividades Tipo	6
4. Descrição das Atividades	10
5. Planeamento Mensal de Datas Festivas.....	16

INTRODUÇÃO

O Centro Social Nossa Senhora do Extremo (CSNSE) tendo presente a importância das atividades de desenvolvimento pessoal e socioculturais para a qualidade de vida dos/as seus/suas Clientes, desenvolve em cada ano civil um Plano que contempla um conjunto de intervenções a implementar para o diferente tipo de necessidades dos/as respetivos/as Clientes.

Na elaboração do Plano e delineação das atividades tipo e respetivos ateliês são sempre respeitados os interesses, hábitos, expectativas, necessidades e potencialidades de todos/as os/as Clientes/ Pessoas Próximas, bem como eventuais sugestões dadas por parceiros formais ou informais da Instituição, ou outros intervenientes.

Ao longo do ano são implementados os ateliês abaixo descritos com as devidas alterações e/ou ajustamentos cumprindo sempre com as normas em vigor.

Para além das atividades apresentadas no Plano fica ainda a possibilidade de, ao longo do presente ano, serem inseridas/executadas propostas específicas a determinar, as quais se revelem de interesse para os/as nossos/as Clientes.

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Cultural (PADPS) é um instrumento de trabalho participativo, o qual pode sofrer alterações face às avaliações a que está sujeito ao longo do ano sob a forma de relatório. Para a sua execução e delineação é fundamental a participação de todos, desde o/a Cliente, à pessoa próxima, aos/à Colaboradores/as envolvidos, parceiros e demais responsáveis da Instituição.

1. TEMA:

O tema escolhido para o ano de 2021 é: **"Cuidar e promover a qualidade de vida, com dedicação, partilhando com amor."**

2. FUNDAMENTAÇÃO DO TEMA:

Face ao contexto de pandemia e incerteza em que nos encontramos a viver, achamos que no próximo ano, o Plano de Atividades deve refletir a nossa **Missão**. Mais do que nunca, foi necessário ao longo do ano de 2020 experienciar o cuidar do próximo adaptado a constantes alterações e normativas com recomendações, onde os/as nossos Clientes se viram aprisionados a um contexto de vida sem igual e os/as colaboradores/as sujeitos a uma readaptação permanente.

A pandemia que atravessa o nosso mundo (Covid-19) teve impacto nos/as Clientes das três respostas sociais mas também em todos/as os/as Colaboradores/as que desenvolveram e desenvolvem um esforço enorme para que consigamos garantir o apoio a todos os/as utentes com segurança e superar com amor e carinho as privações a que muitos estão obrigados, nomeadamente os/as utentes da ERPI os quais estão sem sair da Instituição desde março e os/as utentes de SAD estão aconselhados a permanecer o maior tempo possível no seu domicílio.

O mundo encontra-se a viver um grande desafio mas as atividades devem assumir uma continuidade na sua missão e respetivo plano, assim pretende-se que ao longo do ano de 2021 se possam experienciar alguns ateliers e optamos por não fazer alterações aos mesmos porque, as atividades devem ser adaptadas no momento da execução ao contexto atual e este é um plano anual, mas em cada momento e em cada serviço/atividade executada temos a certeza que os/as Colaboradores/as farão exercer em pleno a nossa Missão, daí este plano ser uma homenagem e reforço da mesma. Mais do que executar uma atividade que agora em grupo está desaconselhada, ter uma conversa com afeto e carinho poderá ser a melhor das atividades. Assim, contamos que iremos de certeza cuidar de todos os/as nossos/as utentes e comunidade com dedicação e com intenção de promover mais do que nunca a sua qualidade de vida.

3. ÁREAS, DOMÍNIOS E ATIVIDADES TIPO

RESPOSTA SOCIAL	ÁREA/DOMÍNIO/ATIVIDADES TIPO	OBJETIVOS	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	ATELIERES/IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE
ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS	LÚDICAS/RECREATIVAS Ex. Realização de jogos, música e leitura, artes decorativas	- Estimular o/a Cliente a investir nos seus gostos e interesses; - Promover a ocupação, convívio e novas aprendizagens; - Manter o/a Cliente ativo/a e motivado/a; - Retardar a perda da capacidade de reação e concentração; - Melhorar a autoestima, apatia e desmotivação, isolamento social/solidão e problemas de saúde mental; - Promover a autonomia e qualidade de vida; - Promover a comunicação/interação e convivência; - Proporcionar a ocupação de tempos livres; - Promover o envelhecimento ativo;	Quadro I	ARTES DECORATIVAS
			Quadro II	JOGOS
SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO	CULTURAIS Ex. Ida ao cinema, teatro, concertos, museus	- Promover o contacto com atividades e espaços culturais; - Promover o relacionamento interpessoal; - Promover o convívio e um envelhecimento ativo;	Quadro III	PASSEIOS/ VISITAS TEMÁTICAS
CENTRO DE CONVÍVIO	SOCIAIS Ex. Festividades, aniversários, testemunhos sobre vivências pessoais	- Celebrar as diferentes datas festivas como o dia de aniversário, mas também os dias temáticos com a intenção de proporcionar debate e reflexão acerca do mesmo; - Proporcionar dinâmicas de integração aos/a às novos/as Clientes como forma de facilitar a sua integração no grupo existente; - Incentivar ao diálogo e contacto intergeracional; - Incentivar o diálogo acerca das vivências de cada Cliente; - Promover a manutenção do autoconceito, valorização das suas vivências;	Quadro IV	DIAS TEMÁTICOS E DATAS FESTIVAS
				ACOLHIMENTO E INTEGRAÇÃO
				INTERGERACIONALIDADE
				HISTÓRIAS DE VIDA

	DESENVOLVIMENTO PESSOAL Ex. Visualização de vídeos motivacionais, desenvolvimento de dinâmicas de grupo	- Promover uma boa auto-estima dos/as nossos/as Clientes; - Proporcionar atividades de estimulação cognitiva para minorar efeitos do envelhecimento ou de patologias; - Incentivar os nossos/as Clientes a criarem metas e objetivos para o futuro; - Promover uma melhoria das relações interrelacionais; - Estimular os vários tipo de memória; - Treinar o pensamento positivo; - Promover ambientes descontraídos; - Promover sentimentos de Alegria e de boa- disposição;	Quadro V	ATELIER TREINO COGNITIVO
				ATELIER DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL
	INTELECTUAIS E FORMATIVAS/INFORMATIVAS Ex. Ações de informação, debates, exploração de redes sociais, e de notícias.	- Aumentar a sensibilização para diversos temas e promover a capacitação dos/as clientes. - Exploração de panfletos educativos e promoção do debate sobre os mesmos; - Explorar as redes sociais e estimular uma maior participação nestes meios; - Promover através de notícias o contacto com a realidade atual; - Promover o contacto com o contexto/realidade exterior	Quadro VI	ATELIER (IN) FORMATIVO
	ESPIRITUAIS E RELIGIOSAS Ex. Atividades religiosas, meditação	- Promover atividades de cariz religioso; - Conceder ao/à cliente a possibilidade de participar em momentos de índole espiritual; - Cultivar o sentimento de fé;	Quadro VII	ATELIER ESPIRITUAL
	QUOTIDIANAS Ex. Cuidar de plantas, arranjos de costura, cuidados com a imagem	- Promover o bem-estar, autonomia e autoestima; - Incentivar o/a cliente a colaborar na realização de pequenas tarefas que sejam efetuadas de acordo com o seu estado de saúde e autonomia, e que acima de tudo permitam fomentar o sentimento de utilidade e dignidade; - Proporcionar ao/à cliente momentos de cuidados de imagem, aumentar a consciencialização corporal; melhoria da imagem pessoal; - Promover o diálogo com o/a cliente aquando da prestação dos cuidados; - Proporcionar momentos de lazer através da leitura, ver televisão, ouvir música, falar acerca de assuntos de interesse para o/a cliente, incentivá-los/as, caso se aplique, a	Quadro VIII	ATELIER AVD'S E CONFORTO

		interagir com a comunidade envolvente; - Proporcionar/ motivar à realização de pequenos exercícios de desenvolvimento de motricidade fina; - Incentivar à realização de pequenas caminhadas.		
	DESPORTIVAS Ex. Ginástica, caminhada	- Promover hábitos e prática de atividade física; - Incentivar à realização de caminhadas; - Efetuar exercícios adaptados à capacidade/ idade do/a cliente para diminuir o sedentarismo e melhorar a sua mobilidade e destreza motora	Quadro IX	ATELIER ATIVIDADE FÍSICA
	SAÚDE E BEM-ESTAR Ex. Sensibilizar para temáticas relacionadas com a saúde, atividades de estimulação sensorial;	- Reabilitar e manter as aptidões físicas, psíquicas, psicomotoras, sensoriais; - Melhorar/recuperar a atividade funcional do dia-a-dia; - Promover o relacionamento interpessoal, autoconceito e autodeterminação; - Monitorizar os níveis de saúde e obtenção de conhecimentos sobre saúde;	Quadro X	ATELIER ESTIMULAÇÃO SENSORIAL

ESTIMATIVA DE CUSTO TOTAL PARA AS ATIVIDADES	De acordo com o orçamento anual da Instituição.
PARCERIAS FORMAIS E INFORMAIS	Conselho Diretivo dos Baldios de Tourencinho, Associação Cultural e Recreativa <i>Tourencius dos Xudreiros</i> , Restaurante a Reta, Agrupamento de Escolas de Vila Pouca de Aguiar, Ordem dos Psicólogos, CPCJ de Vila Pouca de Aguiar; Jardim-de-Infância de Tourencinho, Centro de Saúde de Vila Pouca de Aguiar, Universidade de Trás os Montes e Alto-Douro, GNR e Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Vila Pouca de Aguiar.

4. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

4.1. LÚDICO-RECREATIVAS

QUADRO I	
IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER	ARTES DECORATIVAS
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Independentes/parcialmente de pendentes/dependentes - Permitir ao/à cliente exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão; Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora; Evitar o isolamento e o ócio, desenvolver o sentido crítico, exprimir as suas preferências; Promover o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo. Totalmente dependentes – Combater o isolamento do/a cliente, promover o contacto com várias formas de expressão, através de participação passiva na atividade.
DESCRIÇÃO	Engloba atividades que objetivam a criação de artigos de decoração, quadros, pintura de diversos materiais, elaboração de trabalhos manuais, bijuteria, decoração com guardanapos, aquarelas.
GRUPO DE CLIENTES	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes, totalmente dependentes
RECURSOS A AFETAR	Recursos materiais: mesas, cadeiras, tecidos, linhas, tesouras, lixas, telas, pinceis, tintas, plástico, botões, cartolinas, colas, marcadores, lápis, borrachas, e outros materiais necessários à realização da atividade.

QUADRO II	
IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER	Jogos
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes Promover o convívio e a interação entre os/as C. Proporcionar momentos distrativos. Proporcionar momentos de alegria e despreocupação.
DESCRIÇÃO	Engloba a participação individual e coletiva em jogos de tabuleiro como damas, dominós, cartas, sudoku, <i>Mikado</i> e em jogos populares como o jogo do galo, jogo da panela, jogo do rapa, jogo do lencinho, entre outros, jogo com bola e balões.
GRUPO DE CLIENTES	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes
RECURSOS A AFETAR	Recursos materiais: mesas, cadeiras, jogos de tabuleiros e outros materiais necessários à realização da atividade

4.2. CULTURAIS

QUADRO III	
IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER	PASSEIOS/VISITAS TEMÁTICAS
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes - Minorar a solidão, isolamento, proporcionar momentos de lazer e divertimento, proporcionar o conhecimento de novos locais. Promover o contacto com o exterior, contrariar o desenraizamento social dos/as clientes; incrementar a sua participação ativa em atividades culturais; promover o convívio.
DESCRIÇÃO	Abrange todas as atividades de visita e passeio a locais de interesse cultural e social, bem como a locais de culto como santuários. Visa também as caminhadas proporcionadas aos/as clientes, as visitas a teatros e museus ou outros equipamentos de cariz cultural em datas pré-estabelecidas nacional ou internacionalmente como o "dia internacional do museu", "dia do teatro". Engloba também a visita a artesãos locais.
GRUPO DE CLIENTES	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes.
RECURSOS A AFETAR	Recursos materiais: meios de transporte, se/quando necessário.

4.3. SOCIAIS

QUADRO IV	
IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER	DIAS TEMÁTICOS E DATAS FESTIVAS / ACOLHIMENTO E INTEGRAÇÃO / INTERGERACIONALIDADE / HISTÓRIAS DE VIDA
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes - Proporcionar interação, alegria, dinamismo entre os/as clientes e sempre que possível com os respetivos familiares, alargando também à comunidade. - Preservar a identidade dos/as clientes; - Desenvolver as capacidades, ao nível do equilíbrio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; - Proporcionar um acolhimento saudável e feliz do/a novo/a Cliente. - Valorização do dia de aniversário e cada ano de vida. - Exploração/ reflexão acerca dos dias temáticos. Totalmente dependentes - valorização do dia de aniversário e cada ano de vida; Proporcionar um acolhimento saudável e feliz do/a novo/a C.
DESCRIÇÃO	Engloba a celebração de datas pré-estabelecidas nacional ou internacionalmente, como por exemplo, dia do ambiente, dia da árvore, dia da criança, dia do idoso, etc.

	Engloba atividades de festejo de datas de festas como Natal com a Ceia, Carnaval, com o desfile, Páscoa. Celebração dos aniversários dos/as clientes. No caso dos/as C de ERI canta-se os parabéns com o respetivo bolo de aniversário, com a presença dos demais clientes e sempre que possível com os/as familiar(es) do/a aniversariante. Procurar neste dia cumprir com um desejo/vontade do utente. Nos casos de clientes das Respostas Sociais de SAD e/ou CC, impossibilitados de estar nas instalações do CSNSE, é-lhes levado o bolo ao seu domicílio, sendo igualmente cantado os parabéns. Engloba as atividades em que participam outras gerações como crianças ou adolescentes, onde todas os participantes fazem atividades e apresentam aos demais presentes. Atividade de boas-vindas e integração aos/às novos/as clientes de ERI
GRUPO DE CLIENTES	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes, totalmente dependentes.
RECURSOS A AFETAR	Recursos materiais: calendário das datas comemorativas/datas de aniversários/ datas de acolhimento

4.4 ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

QUADRO V	
IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER	ATELIER TREINO COGNITIVO / ATELIER DESENVOLVIMENTO PESSOAL
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes Promover pensamento positivo, estimular a memória; Promover a autoestima dos nossos/as Clientes, promover o autoconhecimento, melhoria das relações interpessoais, trabalhar metas e objetivos, trabalhar sentimentos de gratidão e sentimentos positivos em geral;
DESCRIÇÃO	Realizar atividades de estimulação de memória (dos vários tipos de memória), realizar atividades de treino cognitivo com vista a um pensamento mais positivo. Realizar atividades que promovam a autoestima, promovam sentimentos de gratidão e de alegria. Atividades onde se trabalhem metas e objetivos para o futuro e de melhoria das relações interpessoais.
GRUPO DE CLIENTES	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes.
RECURSOS A AFETAR	Mnemónicas, papel, canetas, Livros (contar histórias) Post-its, recortes de Jornais...

4.5 INTELECTUAIS E FORMATIVAS

QUADRO VI	
IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER	ATELIER (IN)FORMATIVO
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes - Proporcionar o conhecimento sobre novas temáticas, e/ou reciclar conhecimentos adquiridos. - Promover a capacitação dos/as Clientes; - Promover o contacto com o contexto exterior/ realidade; Explorar as redes sociais e novas tecnologias para uma aproximação ao mundo digital;
DESCRIÇÃO	Ações de formação e informação proporcionadas aos/as C sobre temáticas variáveis, como saúde, alimentação, e dias de datas pré-estabelecidas. Engloba as atividades de reutilização de matérias para o atelier de artes decorativas, bem como a separação de resíduos. Efetuar atividades relacionadas com o mundo digital e utilização das redes sociais como forma de comunicação, fonte de informação e outras.
GRUPO DE CLIENTES	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes.
RECURSOS A AFETAR	Recursos materiais: material informático, material de escritório, mesas, cadeiras, tesouras, lixas, telas, pinças, tintas, cartolinas, colas, marcadores, lápis, borrachas, embalagens usadas, papel e cartão, caixas de medicação usadas, ecopontos, tablets, computadores, telemóveis e rede de internet e outros materiais necessários à realização da atividades.

4.6 ESPIRITUAIS E RELIGIOSAS

QUADRO VII	
IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER	ATELIER ESPIRITUAL
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes, totalmente dependentes - Proporcionar aos/as clientes o contacto com a religião; Promover o culto espiritual; Rezar, leitura e audição de textos religiosos, visionamento de imagens, participação na Missa. - Promover o culto da fé.
DESCRIÇÃO	Aqui inserem-se as atividades de cariz religioso como a recitação do terço e assistir à missa, bem como momentos de meditação.
GRUPO DE CLIENTES	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes, totalmente dependentes.
RECURSOS A AFETAR	Recursos materiais: Televisão, terço, música sacra, igreja da instituição e da localidade

4.7 QUOTIDIANAS

QUADRO VIII	
IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ ATELIER	ATELIER AVD'S E CONFORTO
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Independentes, parcialmente dependentes Motivar o/a cliente relativamente a pequenas tarefas que lhe proporcionem realização pessoal e manutenção dos seus gostos e graus de autonomia. Motivar o/a cliente a cuidar do aspeto físico como do cabelo, tratar da pele, das mãos e unhas Incentivar o/a cliente a colaborar na realização de pequenas tarefas que sejam efetuadas de acordo com o seu estado de saúde e autonomia, e que acima de tudo permitam fomentar o sentimento de utilidade e dignidade. Promoção de diálogo com o/a cliente aquando da prestação dos cuidados prestados. Proporcionar momentos de lazer através da leitura, ver televisão, ouvir música, realização de pequenos jogos, falar acerca de assuntos de interesse para o/a cliente, incentivá-los/as, caso se aplique, a interagir com a comunidade envolvente. Proporcionar/ motivar à realização de pequenos exercícios de desenvolvimento de motricidade fina. Incentivar à realização de pequenas caminhadas. Totalmente dependentes Promoção de diálogo com o/a cliente aquando da prestação dos cuidados prestados. Incentivar o/a cliente a colaborar na realização de pequenas tarefas que sejam efetuadas de acordo com o seu estado de saúde e autonomia, e que acima de tudo permitam fomentar o sentimento de utilidade e dignidade. Proporcionar momentos de lazer através da leitura, ver televisão, ouvir música, realização de pequenos jogos, falar acerca de assuntos de interesse para o/a cliente, incentivá-los/as, caso se aplique, a interagir com a comunidade envolvente.
DESCRIÇÃO	Cuidar das plantas, arranjos florais, pequenas tarefas domésticas, arranjos de costura, bricolagem, cuidados pessoais, leitura de notícias, exploração de temáticas do contexto real, promoção de diálogo e reflexão.
GRUPO DE CLIENTES	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes, totalmente dependentes
RECURSOS A AFETAR	Recursos materiais: De acordo com a tarefa a realizar ex. rádio, televisão, jornal, livros, plantas, etc.

4.8 DESPORTIVAS

QUADRO IX	
IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER	ATELIER ATIVIDADE FÍSICA
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes - Melhoria da função cardiovascular; melhoria da função respiratória; aumento/melhoria da flexibilidade; aumento/preservação da força muscular; - Prevenção de doenças metabólicas ou o seu agravamento (diabetes, hipercolesterolemia, doenças cardiovasculares); - Diminuição do risco de problemas de saúde mental (depressão, ansiedade e doenças degenerativas); - Prevenção da obesidade. - Melhoria da motricidade fina; Totalmente dependentes - aumento/preservação da força muscular.
DESCRIÇÃO	Abarca todas as atividades e exercícios como caminhadas, exercícios aeróbicos e anaeróbicos, exercícios musculares.
GRUPO DE CLIENTES	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes, totalmente dependentes
RECURSOS A AFETAR	Recursos materiais: bolas, tapetes, elásticos, pedaleiras, cadeiras, entre outros de acordo com a especificidade da atividade

4.9 SAÚDE E BEM-ESTAR

QUADRO X	
IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE/ATELIER	ATELIÊ DE ESTIMULAÇÃO SENSORIAL
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes e totalmente dependentes Reabilitar e manter as aptidões físicas, psíquicas, psicomotoras e sensoriais. Retardar o corte com a realidade o isolamento; Promover o autoconceito e autodeterminação.
DESCRIÇÃO	Proporcionar momentos de Estimulação sensorial. Procurar criar um ambiente de relaxamento e de calma e promover o bem-estar físico e emocional dos nossos utentes, principalmente nos mais dependentes. Utilizar momentos de massagem, meditação, e de diálogo.
GRUPO DE CLIENTES	Independentes, parcialmente dependentes, dependentes, totalmente dependentes
RECURSOS A AFETAR	Computador ou coluna com música relaxante, material de massagem (cremes, toalhas...), material de meditação.

Observações comuns a todos os Ateliês:

- **Responsável pela execução:** Animador/a Sociocultural e/ou quem o/a substitua na sua ausência, à exceção do Atelier de Estimulação sensorial o qual terá a colaboração do/a Enfermeiro/a; e do Atelier AVD e Conforto o qual poderá ser executado pelas AADS.
- **Local de realização:** Instalações do CSNSE e/ou domicílio do/a Cliente e locais no exterior a definir mediante se aplique.
- **Calendarização:** De acordo com o cronograma mensal.
- **Horários:** Nas instalações do CSNSE serão maioritariamente entre as 9.30h – 11.30h e/ou 14.30h – 16.30h; aquando da realização no domicílio e/ou atividades ao exterior os horários serão ajustados mediante os serviços do/a Cliente e mediante a respetiva atividade do exterior.

Observações / Contexto de Pandemia:

- **Todas as atividades e ateliers devem ser executados de acordo com os normativos em vigor e devem seguir as recomendações da DGS.**
- A atividade mensal de realização de atividade na Comunidade será retirada do cronograma anual porque não se prevê a melhoria de contexto para a sua realização. Contudo, a ser viável a mesma terá a periodicidade mensal e por norma era efetuada na última quinta-feira de cada mês, dia que poderá ser alterado face ao interregno que sofreram estas atividades, bem como a respetiva periodicidade.

5. PLANEAMENTO MENSAL DE DATAS FESTIVAS

JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL
01 - DIA DE ANO NOVO 06 - DIA DE REIS 11 - DIA INTERNACIONAL DO OBRIGADO 18 - DIA INTERNACIONAL DO RISO	04 - DIA MUNDIAL DA LUTA CONTRA O CANCRO 11 - DIA MUNDIAL DO DOENTE 13 - DIA MUNDIAL DA RÁDIO 14 - DIA DOS NAMORADOS / SÃO VALENTIM 16 - CARNAVAL 17 - QUARESMA	08 - DIA INTERNACIONAL DA MULHER 19 - DIA DO PAI 21 - DIA MUNDIAL DA ÁRVORE/ DIA MUNDIAL DA POESIA 22 - DIA MUNDIAL DA ÁGUA	01 - DIA DOS ENGANOS 02 - SEXTA- FEIRA SANTA 04 - PÁSCOA 06 - DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA 07 - DIA MUNDIAL DA SAÚDE 18 - DIA INTERNACIONAL DOS MONUMENTOS E SÍTIOS 23 - DIA MUNDIAL DO LIVRO 25 - DIA DA LIBERDADE 29 - DIA MUNDIAL DA DANÇA
MAIO	JUNHO	JULHO	AGOSTO
01 - DIA DO TRABALHADOR 02 - DIA DA MÃE 15 - DIA INTERNACIONAL DA FAMÍLIA 17 - DIA MUNDIAL DA INTERNET / DIA MUNDIAL DAS TELECOMUNICAÇÕES 18 - DIA INTERNACIONAL DOS MUSEUS	01 - DIA MUNDIAL DA CRIANÇA 05 - DIA MUNDIAL DO AMBIENTE 10 - DIA DE PORTUGAL, CAMÕES E DAS COMUNIDADES PORTUGUESAS 11 - CORPO DE DEUS 13 - FESTA DE SANTO ANTÓNIO 24 - FESTA DE S. JOÃO 29 - FESTA DE S. PEDRO	01 - DIA MUNDIAL DAS BIBLIOTECAS 08 - DIA MUNDIAL DA ALEGRIA 26 - DIA MUNDIAL DOS AVÓS 30 - DIA INTERNACIONAL DO AMIGO	15 - ASSUNÇÃO DE NOSSA SENHORA 19 - DIA MUNDIAL DA FOTOGRAFIA

SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
21 - DIA MUNDIAL DA DOENÇA: ALZHEIMER / DIA INTERNACIONAL DA PAZ 29 - DIA DO CORAÇÃO	01 - DIA MUNDIAL DA MÚSICA / DIA INTERNACIONAL DO IDOSO 04 - DIA MUNDIAL DOS ANIMAIS 05 - IMPLANTAÇÃO DA REPÚBLICA 16 - DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO (FAO) 31 - DIA DAS BRUXAS - HALLOWEEN	01 - DIA DE TODOS OS SANTOS 05 - DIA MUNDIAL DO CINEMA 11 - DIA DE S. MARTINHO 14 - DIA MUNDIAL DA DIABETES 21 - DIA MUNDIAL DA TELEVISÃO	01 - RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA 08 - DIA DA IMACULADA CONCEIÇÃO 10 - DIA INTERNACIONAL DOS DIREITOS HUMANOS 25 - NATAL

DATA : 01/JANEIRO /2021

A DIREÇÃO:

Manuel Agostinho Borges Machado
(Manuel Agostinho Borges Machado)

A DIRETORA TÉCNICA:

Joana Isabel Martins Monteiro
(Joana Isabel Martins Monteiro)