

## **PLANO DE ATIVIDADES DA ÁREA SÉNIOR**

### **Ano 2024**

O presente Plano espelha a planificação anual das atividades para a área sénior do Centro Comunitário de Tires (CCT) nas quais se contemplam as respostas sociais: Centro de Dia (CD), Centro de Convívio (CC) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

O CCT intervém junto da população sénior residente na localidade de Tires e localidades adjacentes, da freguesia de São Domingos de Rana, concelho de Cascais.

Constatamos que a população atualmente atendida apresenta um padrão crescente de vulnerabilidade física, psíquica e social assim como, uma idade mais avançada quando solicitam a integração nas respostas sociais do CCT.

Os desafios de vulnerabilidade e idade acima referidos, assim como, os dados de avaliação da intervenção do CCT em anos transatos, foram considerados para a construção deste plano. Complementarmente, integrámos os contributos e/ou sugestões apresentados pelos seniores, para favorecer o envolvimento e participação dos mesmos.

Globalmente, o principal objetivo deste Plano é implementar um conjunto de atividades que fomentem um processo de envelhecimento com cariz positivo, possibilitando ao sénior, a manutenção do seu bem-estar e qualidade de vida por mais tempo.

- **Temática Anual**

Para o ano de 2024, foi eleito como tema transversal: a **Criatividade**.

### **1. Fundamentação**

A evidência demonstra que o desenvolvimento da criatividade nesta fase da Vida permite uma resposta mais positiva ao processo de envelhecimento, porque favorece a adaptação às alterações que a velhice pode trazer assim como, a integração e

coesão social dos envolvidos. Reforça também, o combate aos estereótipos negativos que permanecem instalados socialmente e que dão sustento à ideia pré-concebida de incapacidade e disfuncionalidade.

Recorrendo às diversas vertentes das artes, pretendemos:

- Valorizar a experiência de vida acumulada e a maturidade alcançada;
- Enaltecer os saberes adquiridos e aperfeiçoados ao longo do tempo;
- Fomentar a aquisição de novas formas de fazer e de expressão.
- Favorecer o intenso desejo de comunicar nesta fase de Vida.

Para promover o desenvolvimento da criatividade irão desenvolver-se um conjunto de atividades e ações. Através das mesmas, pretende-se não só oferecer uma atividade de lazer, mas sim, um meio para que se alcance o bem-estar subjetivo, criando-se um espaço pessoal favorável ao desenvolvimento de sentimento de competência e eficácia, que muitas vezes são anulados pelo meio social que os rodeia.

## **2. Recursos**

Para implementar o presente plano são necessários um conjunto de recursos, que passam a ser explicitados:

### **Recursos Humanos:**

- Seniores frequentadores do CCT, respetivas famílias e cuidadores;
- Colaboradores do CCT;
- Parceiros, das quais se destacam:
  - Câmara Municipal de Cascais (CMC);
  - Junta de Freguesia de São Domingos de Rana (JFSDR),
  - Rede Social de Cascais;
  - Entidades Parceiras de outros municípios;
  - Empresas de cariz social;
  - Fornecedores do CCT.

### **Recursos Físicos:**

- Instalações do CCT, nomeadamente:

- Salas Comuns do Edifício Sede, tais como: Convívio, Polivalente e de Reuniões;
  - Refeitório e copa;
  - Espaço Exterior;
  - Salas Comuns e Espaços do Edifício Creche Instituto dos Afetos.
- Outros locais externos, que são definidos conforme as atividades planeadas.

### **Equipamentos e materiais:**

- Equipamentos informáticos e audiovisuais;
- Equipamentos de escritório;
- Equipamentos de suporte às atividades físicas;
- Carrinhas e autocarros;
- Jogos lúdicos e terapêuticos;
- Material inerente à preparação das atividades.

## **3. Intervenções Previstas**

As atividades implementadas ao longo do ano são dinamizadas pela equipa multidisciplinar e consubstanciam-se através de duas vertentes: **individual** e em **grupo**.

As mesmas serão realizadas junto dos utentes que frequentam as respostas sociais de Centro de Dia (CD), Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), Centro de Convívio (CC).

### **3.1. Intervenção Individual**

Individualmente, esta intervenção é delineada de acordo com as necessidades da pessoa para se manter e/ou potencializar o uso das suas competências e capacidades, no sentido de fomentar um prolongamento da sua autonomia, funcionalidade, bem-estar subjetivo e conseqüentemente, a qualidade de vida.

### Intervenções Individuais

Intervenção	Principais Objetivos	Recursos		Resp. Sociais Envolvidas			Calendarização
		Internos	Externos	CD	CC	SAD	
Sessões de Psicologia	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Promover a qualidade de vida e bem-estar;</li> <li>➤ Potenciar e/ou manter as competências cognitivas;</li> <li>➤ Preservar as memórias e fomentar as reminiscências.</li> </ul>		X	X	X	X	Sessões de frequência semanal ao longo do ano.
Sessões de Fisioterapia	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Preservar a funcionalidade e a autonomia.</li> <li>➤ Promover a coordenação motora, a força, o equilíbrio.</li> </ul>	X		X		X	Sessões de frequência semanal ao longo do ano.
Sessões de Terapia Ocupacional	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Promover o bem-estar, a qualidade de vida;</li> <li>➤ Promover a manutenção da identidade ocupacional;</li> <li>➤ Promover a funcionalidade nas Atividades de Vida Diária (AVD's).</li> </ul>	X		X	X		Sessões de frequência semanal ao longo do ano.
<a href="mailto:Alinh@COMigo">Alinh@COMigo</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Capacitar os seniores para o manuseio das tecnologias digitais.</li> <li>➤ Potenciar e/ou manter as funções cognitivas.</li> <li>➤ Mobilizar as competências sociais e de comunicação.</li> </ul>	X	X	X	X	X	Sessões de frequência semanal ao longo do ano.

### 3.2. **Intervenção em Grupo**

Na vertente de **grupo**, a intervenção é desenhada considerando-se as necessidades globais da população sénior que o CCT atende, com o principal objetivo de promover a ocupação ativa dos seniores.

Nestas intervenções em grupo procura-se oferecer leque diversificado de experiências, que favoreçam a estimulação e manutenção das atividades psicossociais e a manutenção da funcionalidade individual e coletiva, mediante os diferentes níveis de autonomia e dependência da nossa população.

As **atividades de desenvolvimento pessoal** implementadas tipificam-se dentro das seguintes categorias:

- a) Lúdico-Recreativos**, promotoras de momentos de diversão, lazer e convívio;
- b) Socioculturais**, onde se favorece o envolvimento dos seniores em atividades culturais e/ou científicas e se promove o crescimento de relações interpessoais com os pares e comunidade;
- c) Intelectuais / Formativas**, que contribuem para o crescimento pessoal dos seniores e ampliam os seus conhecimentos sobre diversas temáticas.
- d) Espirituais**, onde se favorece momentos de reflexão sobre o significado da vida e se promove o envolvimento em atividades religiosas e/ou espirituais por responder à crença em aspetos sagrados.
- e) Desportivas**, para manter as capacidades físicas e motoras (força, flexibilidade, coordenação, agilidade, equilíbrio, tempo de reação e de movimento) do idoso e contribuir para a redução dos riscos atribuíveis ao desuso e ao envelhecimento.
- f) Quotidianas**, onde se fomenta o envolvimento dos seniores em atividades significativas para que assim, mantenham a autonomia e independência na realização das mesmas.
- g) Estimulação cognitiva e comportamental**, para manter as funções cognitivas e as competências interpessoais intactas por mais tempo.
- h) Multissensorial**, para promover uma melhor compreensão do ambiente (físico e/ou social) através da estimulação dos sentidos para facilitar a interação e a comunicação.

- i) História de Vida**, onde se estimula o reviver de memórias do passado para assim reforçar laços sociais e promover o bem-estar dos seniores.
- j) Intergeracionais**, onde se incentiva e valoriza o contacto entre gerações, a troca de experiências e conhecimentos.
- k) Festivas**, onde se assinalam as datas festivas por forma, a mantê-las presentes como elemento orientador no dia-a-dia dos idosos.

Para se alcançarem este conjunto de objetivos delinear-se as seguintes atividades estando prevista a sua concretização dentro das seguintes frequências e datas:

## Intervenções em Grupo

Atividades		Tipologia de Atividade									Principais Objetivos	Recursos		Resp. Sociais Envolvidas			Calendarização	
		Lúdico-Recreativos	Socioculturais	Intelectuais / Formativas	Espirituais	Desportivas	Quotidianas	Estimulação Cognitiva e Comportamental	Multissensorial	História de Vida		Intergeracional	Internos	Externos	CC	CD		SAD
ExpArte	Oficina Livre	X	X	X					X			<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular a criatividade e expressividade dos seniores.</li> <li>Explorar diversas técnicas e materiais de expressões plásticas e reutilização de materiais.</li> <li>Fomentar sentimentos de autoconfiança.</li> <li>Exercitar as competências motoras e multissensoriais.</li> </ul>	X	X	X	X		Anual com frequência semanal.
	Oficina de Dramatização	X	X				X	X	X	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>Favorecer o uso da comunicação verbal e não verbal.</li> <li>Desenvolver a imaginação e os seus mecanismos.</li> <li>Favorecer o sentimento de autoconfiança, de cooperação e sociabilização.</li> </ul>						2º, 3º e 4º Trimestre com frequência semanal	
	Jogos de Expressão Corporal	X	X			X	X	X	X		<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular a expressividade usando o corpo.</li> <li>Favorecer o sentimento de autoconfiança, de cooperação e sociabilização.</li> <li>Potencializar o corpo como meio de expressão comunicativa.</li> </ul>	X		X	X			
	Oficina Temáticas de Épocas Festivas: - Dia dos Reis; - Carnaval; - Páscoa; - 25 de Abril; - Família; - Santos Populares; - São Martinho; - Natal.	X	X	X	X	X				X	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>Favorecer a orientação para a realidade.</li> <li>Promover a orientação temporal.</li> <li>Celebrar e manter as tradições / datas significativas.</li> <li>Aumentar a autoestima e valorização dos seniores.</li> </ul>	X		X	X	X	Ao longo de todo o ano, conforme as datas comemorativas

## Intervenções em Grupo

Atividades	Tipologia de Atividade									Principais Objetivos	Recursos		Resp. Sociais Envolvidas			Calendarização	
	Lúdico-Recreativos	Socioculturais	Intelectuais / Formativas	Espirituais	Desportivas	Quotidianas	Estimulação Cognitiva e Comportamental	Multissensorial	História de Vida		Intergeracional	Internos	Externos	CC	CD		SAD
Sessões de Movimento	X				X		X	X			<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fomentar a funcionalidade e desempenho de AVD's.</li> <li>➤ Mobilizar e exercitar as competências motoras.</li> <li>➤ Desenvolver a força muscular e resistência.</li> <li>➤ Estimular a motricidade global, a coordenação de movimentos e destreza física.</li> </ul>	X		X	X		Anual com frequência bissemanal.
Caminhada	X				X	X		X		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Promover a autonomia motora;</li> <li>➤ Fortalecer a motricidade, a <i>endurance</i> e a consciência corporal.</li> <li>➤ Promover o contacto com o meio envolvente.</li> </ul>						Anual com frequência Semanal	
Patas Terapêuticas	X						X	X		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Manter as competências sociais e motoras.</li> <li>➤ Melhorar o bem-estar emocional.</li> <li>➤ Proporcionar estímulos sensoriais.</li> <li>➤ Sensibilizar para a prestação de cuidados ao animal doméstico.</li> <li>➤ Contribuir para a redução de stress.</li> <li>➤ Fomentar a expressividade das emoções através do contacto com o cão.</li> </ul>		X		X			Anual com frequência mensal.
"Oh tempo , volta"			X				X		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Promover a recuperação de memórias e memórias autobiográficas.</li> <li>➤ Estimular a comunicação.</li> <li>➤ Resgatar a autoestima.</li> </ul>						Anual com frequência mensal.	



## Intervenções em Grupo

Atividades	Tipologia de Atividade									Principais Objetivos	Recursos		Resp. Sociais Envolvidas			Calendarização	
	Lúdico-Recreativos	Socioculturais	Intelectuais / Formativas	Espirituais	Desportivas	Quotidianas	Estimulação Cognitiva e Comportamental	Multissensorial	História de Vida		Intergeneracional	Internos	Externos	CC	CD		SAD
"Amplia-te!"	X	X			X		X				<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melhorar o bem-estar emocional.</li> <li>➤ Contribuir para a redução de stress.</li> <li>➤ Favorecer os sentimentos de competência e eficácia.</li> </ul>	X	X	X	X		Anual com frequência mensal
Jogos e Desafios	X	X			X	X	X				<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estimular as potencialidades intelectuais.</li> <li>➤ Favorecer a manutenção das capacidades cognitivas.</li> <li>➤ Promover a neuroplasticidade.</li> </ul>	X	X	X	X	X	Anual com frequência bissemanal.
Hora do Conto		X	X				X		X		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estimular a imaginação.</li> <li>➤ Promover as competências cognitivas.</li> <li>➤ Incrementar momentos de introspeção.</li> </ul>	X			X		Anual com frequência semanal
Terço				X		X			X		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Promover a espiritualidade e a vivência da fé.</li> <li>➤ Proporcionar uma experiência de união com Deus e comunhão comunitária.</li> <li>➤ Incentivar a oração intercessora.</li> </ul>	X	X	X	X		Anual com frequência semanal
Missa				X		X					<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Promover a espiritualidade e a vivência da fé.</li> <li>➤ Incentivar a prática e participação religiosa.</li> <li>➤ Celebrar a liturgia.</li> </ul>	X	X	X	X		Anual com frequência mensal



## Intervenções em Grupo

Atividades	Tipologia de Atividade									Principais Objetivos	Recursos		Resp. Sociais Envolvidas			Calendarização		
	Lúdico-Recreativos	Socioculturais	Intelectuais / Formativas	Espirituais	Desportivas	Quotidianas	Estimulação Cognitiva e Comportamental	Multissensorial	História de Vida		Intergeneracional	Internos	Externos	CC	CD		SAD	
Musicoterapia		X	X			X	X		X		<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Promover uma sensação geral de bem-estar emocional;</li><li>➤ Desenvolver a autoexpressão;</li><li>➤ Incrementar a socialização com os pares;</li><li>➤ Promover a autoestima e a autoconfiança;</li><li>➤ Estimular a coordenação motora e o ritmo;</li><li>➤ Facilitar o surgir de memórias pessoais e reminiscências.</li></ul>		X	X	X			Anual com frequência semanal.
Atividades Musicais		X	X			X	X		X		<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Promover a socialização;</li><li>➤ Estimular a coordenação motora e o ritmo;</li><li>➤ Fomentar a expressão criativa;</li><li>➤ Facilitar o surgir de memórias pessoais e reminiscências.</li></ul>		X	X	X			Anual com frequência semanal.
Sonoridades	X	X	X		X	X	X	X			<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Fomentar a expressão criativa;</li><li>➤ Proporcionar momentos de diversão;</li><li>➤ Preservar a história e a cultura.</li></ul>	X			X			Anual com frequência semanal.

## Intervenções em Grupo

Atividades	Tipologia de Atividade									Principais Objetivos	Recursos		Resp. Sociais Envolvidas			Calendarização	
	Lúdico-Recreativos	Socioculturais	Intelectuais / Formativas	Espirituais	Desportivas	Quotidianas	Estimulação Cognitiva e Comportamental	Multissensorial	História de Vida		Intergeracional	Internos	Externos	CC	CD		SAD
<b>Eventos Comemorativos</b>  <b>No 1º semestre 2024:</b> - Dia dos Reis (5 Jan); - Carnaval (9 Fev); - Dia da Instituição (26 Fev); - Dia Internacional da Mulher (8 Mar); - Dia do Pai (19 Mar); - Dia da Árvore (21 Mar); - Dia Mundial da Poesia (21 Mar); - Páscoa (27 Mar); - 25 de Abril (24 Abr); - Dia Mundial da Dança (29 Abr); - Dia da Mãe (3 Mai); - Dia Internacional da Família (15 Mai); - Dia da Criança (31 Mai); - Santos no Jardim (19 Jun)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Assinalar e celebrar datas comemorativas e festivas;</li> <li>➤ Fomentar a orientação para a realidade.</li> <li>➤ Promover a orientação temporal.</li> <li>➤ Manter as tradições.</li> <li>➤ Promover o contacto Intergeracional.</li> </ul>	X	X	X	X	X	Ao longo do Ano de acordo com as datas comemorativas

## Intervenções em Grupo

	Atividades	Tipologia de Atividade									Principais Objetivos	Recursos		Resp. Sociais Envolvidas			Calendarização	
		Lúdico-Recreativos	Socioculturais	Intelectuais / Formativos	Espirituais	Desportivas	Quotidianas	Estimulação Cognitiva e Comportamental	Multissensorial	História de Vida		Intergeneracional	Internos	Externos	CC	CD		SAD
<b>Eventos Comemorativos</b>	<p><b>No 2º semestre 2024:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dia Mundial das Bibliotecas (1 Jul);</li> <li>- Arraial da Família (5 Jul);</li> <li>- Dia do Amigo (20 Jul);</li> <li>- Dia Mundial dos Avós (26 Jul);</li> <li>- Dia Internacional da Cerveja (2 Ago)</li> <li>- Dia do Cão (26 Ago)</li> <li>- Piquenique (13 Set)</li> <li>- Dia Mundial da Gratidão (20 Set)</li> <li>- Dia Internacional do Idoso (1 Out)</li> <li>- Dia Internacional da Música (1 Out)</li> <li>- Dia Mundial da Saúde Mental (10 Out)</li> <li>- São Martinho (11 Nov)</li> <li>- Dia Mundial da Criatividade (15 Nov);</li> <li>- Natal (20 a 23 Dez)</li> </ul>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Assinalar e celebrar datas comemorativas e festivas;</li> <li>➤ Fomentar a orientação para a realidade.</li> <li>➤ Promover a orientação temporal.</li> <li>➤ Manter as tradições.</li> <li>➤ Promover o contacto Intergeneracional.</li> <li>➤ Favorecer o acesso a conhecimentos sobre saúde e qualidade de vida.</li> </ul>	X	X	X	X	X	Ao longo do Ano de acordo com as datas comemorativas
<b>Eventos Culturais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Museu do Fado (20 Jun);</li> <li>➤ Setúbal (20 Set);</li> <li>➤ Santuário de Fátima (18 Out);</li> <li>➤ Planetário de Lisboa (Nov ou Dez 24)</li> </ul>	X	X	X	X					X	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Favorecer o acesso a bens culturais.</li> <li>➤ Promover e aprofundar os conhecimentos culturais e históricos.</li> <li>➤ Proporcionar momentos de convívio entre pares e redes de vizinhança.</li> </ul>						Ao longo do Ano de acordo com as datas definidas	



**CALENDÁRIO ANUAL DE ATIVIDADES**  
**1º SEMESTRE 2024**

MÊS	DIA	ATIVIDADE	CD	CC	SAD
JANEIRO	5 (6ª f)	<b>Celebração do Dia dos Reis</b> - Oficina Temática -	X		
FEVEREIRO	9 (6ª f)	<b>Desfile de Carnaval</b> - Atividade intergeracional com creche -	X	X	
	26 (2ª f)	<b>Dia da Instituição</b> - Comemoração e atividade intergeracional com creche -	X	X	
MARÇO	8 (6ª f)	<b>Dia Internacional da Mulher</b> - Entrega de Lembrança -	X		
	19 (3ª f)	<b>Dia do Pai</b> - Entrega de Lembrança -	X	X	X
	21 (5ª f)	<b>Dia da Árvore</b> - Atividade intergeracional com creche -	X	X	
	21 (5ª f)	<b>Dia Mundial da Poesia</b> - Dissertação e canto de poema -	X		
	27 (4ª f)	<b>Páscoa</b> - Dinâmica de grupo: Caça ao Ovo e Almoço Comemorativo -	X	X	X
ABRIL	18 a 23 (5ª a 3ª f)	<b>50 anos do 25 de abril</b> - Oficina Temática -	X	X	
	24 (4ª f)	<b>Dia da Liberdade</b> - Quiz e Dinâmica de Grupo c/ partilhas poéticas e musicais -	X	X	
	29 (2ª f)	<b>Dia Mundial da Dança</b> - Bailarico -	X	X	
MAIO	2 a 8 (5ª a 4ª f)	<b>Dia da Mãe</b> - Entrega de Lembrança -	X	X	X
	3 (6ª f)	<b>Dia da Mãe</b> - Lanche Comemorativo -	X		
	15 (4ª f)	<b>Dia Internacional da Família</b> - Dinâmica de grupo -	X	X	
JUNHO	3 (2ª f)	<b>Dia da Criança</b> - Atividade intergeracional com creche e Entrega de presente -	X	X	
	19 (4ª f)	<b>Santos no Jardim</b> - Celebração com jogos /desafios e Piquenique no jardim da instituição -	X	X	X
	21 (6ª f)	<b>Evento Cultural: Museu do Fado (Lisboa)</b> - Passeio Interinstitucional: período da tarde -	X	X	X
	28 (6ª f)	<b>Dia Mundial da Biblioteca</b> - Visita à Biblioteca de São Domingos de Rana -	X	X	

## CALENDÁRIO ANUAL DE ATIVIDADES

### 2º SEMESTRE 2024

MÊS	DIA	ATIVIDADE	CD	CC	SAD
JULHO	1 (2ª f)	<b>Dia Mundial da Biblioteca</b> – Partilha nas Redes Sociais sobre a Biblioteca Interna e as Visitas à Biblioteca Camarária -	X	X	
	5 (6ª f)	<b>Arraial da Família</b> – Atividade institucional em período noturno -	X	X	X
	10 a 12 (4ª a 6ªf)	<b>Mercadinho Social</b> - Angariação de fundos -	X	X	X
	26 (6ª f)	<b>Dia dos Avós</b> – Atividade intergeracional com creche -	X	X	
	30 (3ª f)	<b>Dia Internacional da Amizade</b> – Dinâmica de Grupo e Hora do Conto Especial -	X	X	
AGOSTO	2 (6ª f)	<b>Dia Internacional da Cerveja</b> – Lanche especial no jardim da instituição -	X	X	X
	26 (2ª f)	<b>Dia do Cão</b> – Partilha nas Redes Sociais sobre as Patas Terapêuticas -	X		
SETEMBRO	13 (6ª f)	<b>Piquenique</b> – Piquenique no Jardim da Instituição -	X	X	X
	20 (6ª f)	<b>Dia Mundial da Gratidão</b> – Partilha nas Redes Sociais com Votos de Gratidão -	X	X	X
	20 (6ª f)	<b>Evento Cultural: Setúbal - Mercado da Cidade</b> – Passeio Interinstitucional: dia completo -	X	X	
OUTUBRO	1 (3ª f)	<b>Dia Internacional do Idoso</b> - Atividade Intergeracional com a Creche e Divulgação de Vídeo nas Redes Sociais -	X		
	1 (3ª f)	<b>Dia Internacional da Música</b> – Dinâmica de grupo -	X	X	
	10 (5ª f)	<b>Dia Mundial da Saúde Mental</b> - Workshop de Esclarecimento sobre Saúde Mental -	X	X	X
	18 (6ª f)	<b>Evento Cultural: Santuário de Fátima</b> – Passeio Interinstitucional: dia completo -	X	X	
NOVEMBRO	11 (2ª f)	<b>São Martinho</b> – Dinâmica de Grupo, Hora do Conto Especial e Lanche Comemorativo -	X	X	X
	15 (6ª f)	<b>Dia Mundial da Criatividade</b> – Dinâmica de grupo, Publicação nas Redes Sociais sobre as atividades desenvolvidas -	X	X	
DEZEMBRO	2 (2ª f)	<b>Decoração Institucional</b>	X	X	
	A definir 2 a 6 (2ª f a 6ªf)	<b>Evento Cultural: Planetário de Lisboa</b> – Passeio Interinstitucional: período da tarde -	X	X	
	18 a 20 (4ª a 6ªf)	<b>Prendas de Natal</b> – Entrega de Lembranças -	X	X	X
	20 ou 23 (6ª f ou 2ªf)	<b>Festa de Natal</b> - Dinâmica de Grupo c/ partilhas poéticas e musicais e Lanche Comemorativo -	X	X	X
	20 ou 23 (6ª f ou 2ªf)	<b>Almoço de Natal</b> - Almoço Especial -	X	X	X