



**Plano Anual Atividades**  
**Resposta Social:**  
**Centro de Dia**

**Arões, 2019**



## **Índice**

Introdução .....	3
Centro de Dia .....	4
Princípios e Regras .....	5 – 6
Recursos necessários para concretização do plano de avaliação.....	7
Metodologia Avaliação .....	7
Serviços a Prestar .....	8 – 14



## **Introdução**

O Plano de Atividades constitui instrumento orientador da nossa atuação junto dos utentes ao longo do ano.

Programa Geral de linhas orientadoras das atividades e projetos do Centro de Dia do Centro Social e Paroquial da Freguesia de Arões, com vista ao cumprimento da missão desta instituição.

A planificação de atividades consiste na ocupação do utente e no seu envolvimento nas mesmas, para que este possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos.

A realização de atividades com e para os utentes visa proporcionar uma vida mais ativa e criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, desenvolvendo a autonomia pessoal.

A execução das atividades propostas pode ser influenciada por fatores externos e/ ou internos, susceptíveis de condicionar a sua prossecução, pelo que ao longo do ano poderão ser adotadas alterações necessárias.

A concretização deste Plano passa, em grande parte, pelo esforço e pela vontade de todos os que trabalham nesta Instituição.

Parte das atividades propostas para a resposta social de Centro de Dia são adaptáveis ao Serviço de Apoio Domiciliário, promovendo o convívio entre todos os utentes.

É importante que as atividades se desenvolvam em torno de:

- **Promoção da saúde:** Realização de atividades que contribuam para a minimização do processo de envelhecimento, ao nível da mobilidade/ autonomia; cuidados a ter com a saúde, alimentação, entre outras. Contribuir para a melhoria das condições de saúde e conseqüentemente para a sua qualidade de vida;
- **Atividades ocupacionais:** Potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e promover a interação com os outros, reforçando o convívio e os laços sociais.



## **Centro de Dia**

O Centro de Dia assegura a prestação de cuidados individualizados e personalizados a idosos que, por motivos de saúde, ausência de retaguarda familiar ou solidão, necessitem de apoio e acompanhamento diurno para satisfazer as suas necessidades básicas.

Pretende-se chegar aos idosos que embora autonomos estejam desmotivados, pretendendo, diminuir o isolamento e a solidão dos idosos apostando na humanização dos serviços.

O CSPA tem como objectivo contribuir para a promoção integral de todos os membros da comunidade, coadjuvando os serviços competentes num espírito de solidariedade humana, cristã e social. A intervenção junto dos idosos deverá respeitar a sua individualidade, privilegiando-se a permanência no seu meio, sempre que as suas condições de bem-estar sejam passíveis de uma resposta desta natureza. Sempre tendo em conta uma atuação humanizada e personalizada.

Pretende-se apostar em iniciativas que promovam um envelhecimento ativo, tendo em conta as necessidades a nível bio-psico-social e por outro lado os recursos humanos e materiais disponíveis na Instituição e no meio envolvente.

Procurar desenvolver ações/atividades que permitam uma participação mais ativa dos familiares/responsáveis na vida dos seus idosos e por outro lado atividades heterogeneas, dado que cada idoso é um ser individual, com características próprias e uma história de vida única.

A planificação de atividades deve ter em conta a ocupação do utente e do seu envolvimento na realização das mesmas desfazendo a ideia de que os idosos são inúteis e inativos.

A realização de atividades com e para os utentes visa proporcionar uma vida mais ativa e criativa. Uma melhoria das relações pessoais e comunicação entre pares, desenvolvendo a autonomia pessoal.

A planificação anual de atividades no Centro de Dia visa a concretização de objetivos inerentes a esta resposta social, tais como:

- Ocupação dos utentes;
- Envolvimento nas atividades;
- Sensação de prazer na sua concretização;
- Motivar para a sua participação;
- Consciencialização da sua importância e de que o seu contributo é importante para as gerações futuras;

Através do Centro de Dia pretende-se idosos mais ativos, promovendo a sua autonomia pessoal, proporcionando momentos lúdicos, comunicacionais e criativos, melhorando a auto-estima de cada um. Pretende-se sobretudo diminuir a solidão e o isolamento no qual os idosos de Arões tendem a mergulhar.



## **Princípios e Regras**

O Centro de Dia deve garantir e proporcionar aos seus utentes:

- Atividades de animação sócio cultural que contribuam para um relacionamento saudável entre utentes e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas.
- Realização de serviços domésticos necessários ao bem estar do utente (higiene do seu ambiente; serviço de refeições e tratament de roupa).
- Fomentar relações sociais e pessoais que levem ao bem estar entre todos.

Tem como objetivos:

- Fomentar a permanência do idoso no seu meio natural de vida;
- Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo;
- Promover o aproveitamento de oportunidades para a saúde, participação e segurança e no acesso à continuidade de aprendizagem ao longo da vida e o contacto com novas tecnologias úteis;
- Prevenir e despistar qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando o encaminhamento mais adequado;
- Fomento das relações interpessoais entre idosos e outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento.
- Promover estratégias de manutenção e reforço da funcionalidade, autonomia e independência, do auto cuidado e da autoestima e oportunidades para a mobilidade e atividade regular, tendo em atenção o estado de saúde e recomendações médicas de cada pessoa;
- Privilegiar a interação dos idosos com a família, reforçando o elo de ligação e laços afetivos, aproximando as famílias da instituição através de atividades em parceria.
- Promover um ambiente de segurança física e afetiva, prevenir os acidentes, as quedas, os problemas com medicamentos, o isolamento e qualquer forma de mau trato;
- Prestação de serviços que satisfaçam necessidades básicas, contribuindo para uma melhor qualidade de vida da população idosa, quando a saúde física ou mental o justifique.
- Assegurar atendimento individual e personalizado em função das necessidades específicas de cada pessoa;
- Promover a dignidade da pessoa e oportunidades para a estimulação da memória, do respeito pela história, cultura, e espiritualidade pessoais e pelas suas reminiscências e vontades conscientemente expressas;
- Promover a interação com ambientes estimulantes, promovendo as capacidades, a quebra da rotina e a manutenção do gosto pela vida;
- Promover os contactos sociais e potenciar a integração social;
- Proporcionar um ambiente inclusivo que fomente relações interpessoais;
- Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- Promover o envolvimento, bom relacionamento e competências da família;
- Optimizar as funções cognitivas, as necessidades, as expetativas e as motivações dos idosos;
- Potenciar as dimensões:
  - Física;
  - Psíquica
  - Biológica
  - Inteletual
  - Espiritual



- Emocional
- Cultural
- social

O Centro de Dia assegura a prestação dos seguintes serviços:

- Fornecimento e apoio nas refeições (pequeno-almoço; meio da manhã; almoço; lanche e jantar) e fornecimento, distribuição e apoio nas refeições no domicílio aos fins-de-semana; almoço e jantar respeitando as dietas com prescrição médica;
- Cuidados de imagem, higiene e conforto;
- Tratamento de roupas;
- Actividades sócio-culturais, recreativas, desportivas, intelectuais/ formativas;
- Administração de medicação prescrita;
- Articulação com os serviços locais de saúde quando necessário;
- Disponibilização de informação facilitadora do acesso a serviços da comunidade, adequados à satisfação de outras necessidades;
- Disponibilização de produtos de apoio à funcionalidade e autonomia;
- Em função das necessidades apresentadas pelos utentes, pode em alguns casos haver complementaridade de serviços de apoio domiciliário
- Em situações de emergência há disponibilidade de quartos reservados para acolhimento temporário.
- Transporte dos utentes
- Apoio na aquisição de bens e serviços;
- Promoção de festas e outros eventos de animação;
- Celebração do aniversário dos utentes;
- Visitas a outras Instituições e Colectividades;
- Ateliers vida saudável – Ginástica; Caminhadas; Passeios no campo; e cozinha
- Ateliers Lúdicos - Jogos/actividades de animação geral.;
- Ateliers Costura
- Atelier Música;
- Atelier Leitura;
- Assistência religiosa

As atividades sócio-culturais e lúdicas visam manter os utentes ativos e combater o sedentarismo que acelera o envelhecimento e consequentes dependências. Tais atividades devem ser uma constante diária na realidade do Centro de Dia, sendo programadas de acordo com os hábitos de vida, expectativas e aptidão de cada um.

Estas têm como principais objetivos:

- Fomentar participação dos utentes nas diversas atividades lúdicas, criativas, culturais propostas pelos técnicos e pelos próprios.
- Fazê-los participar na vida social que os rodeia.
- Valorizá-los enquanto pessoas úteis e necessárias na comunidade e na família através da promoção de atividades da vida diária nomeadamente no que diz respeito ao auto cuidado (cuidados de higiene e imagem).
- Dar-lhes oportunidade de desenvolver a sua criatividade e pôr em prática capacidades pessoais.



- Promover a afectividade e o convívio.

**Metas:**

- Que 60% dos idosos participem nas diversas atividades de animação sociocultural;

**Calendarização:**

- De Janeiro de 2016 a Dezembro de 2016.

**Estratégias de Comunicação e Divulgação:**

- Divulgação através do contato direto da técnica e colaboradoras de SAD e CD;
- Calendarização Mensal de atividades será afixada na Recepção do Centro Social e Paroquial da Freguesia de Arões.

**Indicadores de Avaliação do Projeto:**

- Métodos de observação direta, reflexão teórica e de auscultação junto dos utentes;
- Análise das atividades realizadas e orientação/ resolução de problemas e/ ou dificuldades que possam surgir;
- Registos/ monitorização da adesão, participação e desempenho dos utentes implicados nas atividades.
- Os indicadores para avaliação das atividades serão o número de participantes na atividade e o grau de satisfação dos utentes face à atividade/ serviço prestado.
- 

**Recursos Humanos**

- Utentes
- Direção
- Diretora Técnica
- Técnica Superior de Serviço Social – GAFC
- Ajudantes de Ação Direta
- Parceiros externos
- Colaboradores de Centro de Dia e GAFC se necessário

**Materiais**

- Materiais de desperdício (desenho, pintura, modelagem, colas, tecidos, entre outros)
- Materiais recicláveis
- Material Audiovisual
- Livros/ revistas/ Jornais
- Materiais necessários à realização de atividades físicas.
- Todos recursos necessários à realização das atividades.

**Recursos Financeiros**

Os custos associados às atividades propostas são suportadas pelo Centro Social e Paroquial da Freguesia de Arões.

**Recursos Financeiros**

Os custos associados às atividades propostas são suportadas pelo Centro Social e Paroquial da Freguesia de Arões.



**Serviços a Prestar**

**Serviço cuidados básicos de saúde**

	<b>ANUAL</b>
<b>ATIVIDADES</b>	<p>Tratamento da medicação e seu acompanhamento diariamente incluindo fim-de-semana.                      Apoio em situações de emergência.                      Transporte/Acompanhamento do utente a consultas de especialidade quando solicitado; o mesmo deve ser realizado com a presença de um familiar.                      Marcação de serviços médicos.                      Promover sessões de informação com técnicos especializados.                      Promover hábitos e rotinas saudáveis                      Rastreio de Saúde com clínicas do concelho.                      Medição periódica dos índices de: glicemia; colesterol total e tensão arterial.</p>
<b>OBJETIVOS</b>	<p>Encaminhamento e acompanhamento de Idosos/utentes para consultas de especialidade;                      Articulação com Centro de Saúde de Vale de Cambra e extensão de Arões;                      Articulação com Hospitais;                      Consciencializar para cuidados de saúde que devem seguir.                      Colaborar e/ou assegurar o acesso À prestação de cuidados de saúde.</p>
<b>DESTINATÁRIOS</b>	<p>Utentes Centro de Dia</p>
<b>CALENDARIZAÇÃO</b>	<p>Anual</p>
<b>RESPONSÁVEIS</b>	<p>Responsável Técnica Centro de Dia                      Ajudantes de Ação Direta</p>
<b>COORDENAÇÃO</b>	<p>Responsável Técnica Centro de Dia</p>





**Serviço de Higiene pessoal / Cuidados de Imagem**

	<b>ANUAL</b>
<b>ATIVIDADES</b>	<p>Prestação diária de cuidados de imagem e/ ou de Higiene Pessoal individualizados e personalizados na instituição.</p> <p>Serviço efectuado diariamente podendo em algumas situações ser realizado duas vezes por dia. Incluindo fim-de-semana.</p>
<b>OBJETIVOS</b>	<p>Proporcionar melhoria da qualidade de vida aos utentes</p> <p>Apoiar os utentes e famílias na satisfação das necessidades básicas e atividades da vida diária.</p>
<b>DESTINATÁRIOS</b>	Utentes Centro de Dia
<b>CALENDARIZAÇÃO</b>	Anual
<b>RESPONSÁVEIS</b>	<p>Responsável Técnica Centro de Dia</p> <p>Ajudantes de Ação Direta (equipa HP)</p>
<b>COORDENAÇÃO</b>	Responsável Técnica Centro de Dia



**Serviço de Refeição**

	<b>ANUAL</b>
<b>ATIVIDADES</b>	<p>Cobertura das necessidades das seguintes refeições: pequeno – almoço, almoço, lanche e jantar, de acordo com as necessidades expressas pelos clientes.</p> <p>É garantida a variedade de pratos confeccionados.</p> <p>É assegurado semanalmente que os pratos confeccionados sejam de acordo com os hábitos, gostos e dietas específicas do utente.</p> <p>Refeições entregues no domicilio constituídas por (prato principal;sopa;fruta;pão; 3 vezes semanalmente é entregue 1 litro de leite e 1 vez por semana é entregue aos utentes um bem alimentar extra.</p> <p>As refeições são realizadas através de duas entregas diárias (almoço e jantar).</p>
<b>OBJETIVOS</b>	<p>Proporcionar uma alimentação saudável a todos os utentes.</p> <p>Garantir as necessidades alimentares adequadas às suas necessidades.</p> <p>Ter em conta problemas de saúde que condicionem de alguma forma a alimentação.</p> <p>Estimular hábitos alimentares positivos.</p>
<b>DESTINATÁRIOS</b>	Utentes Centro de Dia
<b>CALENDARIZAÇÃO</b>	Anual
<b>RESPONSÁVEIS</b>	Responsável Técnica Centro de Dia Cozinheiras
<b>COORDENAÇÃO</b>	Responsável Técnica Centro de Dia



**Serviço de Tratamento de Roupa**

	<b>ANUAL</b>
<b>ATIVIDADES</b>	Tratamento de roupa pessoal e habitacional do utente. Serviço efetuado durante higiene higiene pessoal no Centro de Dia Depende da realidade do utente pode ser serviço prestado diariamente ou semanalmente incluindo ao fim de semana.
<b>OBJETIVOS</b>	Proporcionar conforto e bem estar do utente.
<b>DESTINATÁRIOS</b>	Utentes Centro de Dia
<b>CALENDARIZAÇÃO</b>	Anual
<b>RESPONSÁVEIS</b>	Responsável Técnica Centro de Dia Equipa HH/HP
<b>COORDENAÇÃO</b>	Responsável Técnica Centro de Dia



**Serviço de Acompanhamento ao exterior**

	<b>ANUAL</b>
<b>ATIVIDADES</b>	<p>Acompanhamento e contactos com o exterior;</p> <p>Aquisição de géneros alimentícios e outros de 1ª necessidade;</p> <p>Apoio no pagamento de serviços.</p> <p>Realização de Visitas Domiciliárias aos utentes;</p> <p>Entrega de bens alimentares semanalmente (bolachas, manteiga, queijo, entre outros)</p> <p>Orientação ou aconselhamento de pequenas modificações no domicílio</p> <p>Entrega ao domicílio de medicação.</p>
<b>OBJETIVOS</b>	Melhoria da qualidade de vida dos idosos
<b>DESTINATÁRIOS</b>	Utentes Centro de Dia
<b>CALENDARIZAÇÃO</b>	Anual
<b>RESPONSÁVEIS</b>	<p>Responsável Técnica Centro de Dia</p> <p>Ajudante Ação direta/ Auxiliar serviços gerais</p>
<b>COORDENAÇÃO</b>	Responsável Técnica Centro de Dia



**Serviço de Apoio Psicossocial**

	<b>ANUAL</b>
<b>ATIVIDADES</b>	<p>Capacitar as famílias para a necessidade de cuidarem dos seus idosos (sempre que haja essa facilidade) não abandonando-os.</p> <p>Promover participação direta das famílias na rotina dos utentes assim como nos serviços desenvolvidos pelo CSPA.</p> <p>Realização de Visitas Domiciliárias para avaliação de situações</p> <p>Articulação com Gabinete de Apoio à Família e Comunidade; assim como com a Paróquia da Freguesia de Arões na sinalização de casos sociais.</p> <p>Atendimento a utentes e familiares.</p>
<b>OBJETIVOS</b>	<p>Envolver as famílias na resolução dos problemas dos idosos sempre que possível;</p> <p>Envolver a comunidade no apoio aos idosos.</p> <p>Prevenir situações de dependência e promover a autonomia e a qualidade de vida dos idosos e suas famílias.</p> <p>Acompanhar socialmente os utentes construindo um plano de vida estável e acolhedor.</p> <p>Prevenir situações de dependência e promover a autonomia.</p> <p>Prestar cuidados de ordem física e de apoio psicossocial aos utentes e famílias de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar.</p> <p>Promover a integração social dos idosos e seus familiares em situação de disfunção socioeconómica.</p>
<b>DESTINATÁRIOS</b>	Utentes Centro de Dia
<b>CALENDARIZAÇÃO</b>	Anual
<b>RESPONSÁVEIS</b>	<p>Responsável Técnica Centro de Dia</p> <p>Técnica superior de serviço social</p> <p>Ajudantes de Ação Direta;</p> <p>Auxiliar de serviços gerais</p>
<b>COORDENAÇÃO</b>	Responsável Técnica Centro de Dia



**Serviço de Animação/ Socialização**

	<b>ANUAL</b>
<b>ATIVIDADES</b>	<p>Apoio nas deslocações ao exterior.</p> <p>Motivar e incentivar para a participação nas atividades de animação.</p> <p>Promover comemoração do aniversário dos idosos quer no domicílio, quer caso haja condições nas instalações da instituição.</p> <p>Realização de Visitas Domiciliárias para avaliação de situações</p> <p>Articulação com Gabinete de Apoio à Família e Comunidade; assim como com a Paróquia da Freguesia de Arões na sinalização de casos sociais.</p> <p>Atendimento a utentes e familiares.</p>
<b>OBJETIVOS</b>	<p>Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes.</p> <p>Incentivar na participação das atividades de animação e lazer.</p> <p>Organizar atividades lúdicas para promover convívio entre os idosos.</p>
<b>DESTINATÁRIOS</b>	Utentes Centro de Dia
<b>CALENDARIZAÇÃO</b>	Anual
<b>RESPONSÁVEIS</b>	<p>Responsável Técnica Centro de Dia</p> <p>Técnica superior de serviço social</p> <p>Ajudantes de Ação Direta;</p> <p>Auxiliar de serviços gerais</p>
<b>COORDENAÇÃO</b>	Responsável Técnica Centro de Dia



Comemoração	Ações a Desenvolver	Observações	Calendarização
Atividades manuais	Elaboração de artigos decorativos. Reciclagem de objetos e bens já em desuso.	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	<b>Anual</b>
Lúdica	Exibição de filmes de acordo com os interesses dos utentes	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	
Gerontomotricidade	Realização de atividades desportivas.  BOCCIA SENIOR	Proporcionar a realização de atividades saudáveis adequadas à condição física dos utentes.	
Comemoração dos aniversários dos utentes;	Renovação de quadro com aniversários por mês; Elaboração/compra de bolo de aniversário.	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	<b>Anual</b>
Carnaval	Fomentar o espírito de alegria que rodeia o Carnaval. Festa de Carnaval-com as instituições do concelho. Almoço Carnaval com os idosos de SAD, colaboradoras, Direção	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos.	<b>Fevereiro / Março</b>
	Participação na exposição “Máscaras de Carnaval”.	Exposição Passos do Concelho	<b>Fevereiro / Março</b>
Passeio Serra da Estrela	Visita ao alto da Serra da Estrela e Museu do Pão	Atividade realizada por todos os utentes	<b>28 fevereiro</b>
Visita ao Shopping	Proporcionar atividade diferente dado que muitos utentes nunca tinham estado num Shopping.	Atividade realizada por todos utentes de Centro de Dia	<b>20 Março</b>
Visita à Fábrica Massilly	Conhecimento da atividade industrial do Concelho.	Atividade realizada pelos utentes mais autónomos de Centro de Dia e SAD	<b>27 Março</b>
Páscoa	Elaboração de uma caixa pintada pelos utentes com amêndoas a ser oferecido a todos.	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	<b>Março/ Abril</b>
25 Abril	Elaboração de cravos manuais; Filme histórico+lanche Almoço convívio.	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	<b>Abril</b>



Comemoração	Ações a Desenvolver	Observações	Calendarização
Festa da Senhora da Lage	Acompanhamento dos utentes na Procissão e Missa (período da manhã) Acompanhamento dos utentes à Festa com almoço em forma de pique nique.	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	<b>3 Maio</b>
Participação nas Festas da Aldeia	Visita às Festas das Aldeias da Freguesia de Arões	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	<b>Maior, Junho Julho</b>
Passeio	Acompanhamento dos utentes às celebrações; Almoço e restantes atividades livres	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	<b>junho</b>
Sardinhada	Comemoração dos Santos Populares	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	<b>22 junho</b>
Praia	Realização de actividades físicas: jogos adaptados na areia e caminhadas à beira mar; Lanche/almoço convívio Local – a designar	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	<b>Julho</b>
Viver Arões	Missa; Participação dos lanches do agora e do antigamente	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	<b>julho</b>
Dia dos Avós	Participação no convívio organizado entre todos os concelhos da área metropolitana do Porto. Dança e lanche convívio. Local a designar	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes. Não há a possibilidade de participação activa dos utentes dependentes.	<b>Julho</b>
Passeio anual dos Idosos de SAD	Participação no convívio; Missa, Almoço, lanche	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes. Não há a possibilidade de participação activa dos utentes dependentes.	<b>Setembro</b>
Realização de convívio com idosos do grupo de actividades	Lanche com animação	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes. Não há a possibilidade de participação activa dos utentes dependentes.	<b>Outubro</b>





Comemoração	Ações a Desenvolver	Observações	Calendarização
Comemoração do Dia do Idoso	Convívio com todos os idosos do concelho de Vale de Cambra	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes.	<b>Outubro</b>
Boccia	Projeto apoiado pela Câmara Municipal de Vale de Cambra	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos	<b>Anual</b>
Almoço convívio	Comemoração do 2º aniversário das novas instalações	Todos	<b>7 novembro</b>
Magusto – Almoço comemorativo	Comemoração do S. Martinho Idosos do Centro Social SAD	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes. Não há a possibilidade de participação activa dos utentes dependentes apenas no domicílio .	<b>Novembro</b>
Natal	Missa – Igreja Matriz Arões Almoço com os utentes de SAD Distribuição de prendas Animação e lanche convívio entre todos.	A actividade poderá ser realizada por os utentes autónomos e/ou semi-dependentes. No caso os utentes dependentes o almoço e a prenda serão entregues no domicílio.	<b>Dezembro</b>