



CENTRO SOCIAL DE AMARELEJA  
LAR DR. DOMINGOS PULIDO GARCIA  
Rua da República, nº 10  
7885-039 AMARELEJA

### **Ateliês:**

**2018**

<b>Área</b>	<b>Ateliê</b>	<b>Periodicidade</b>
<b>Cultural</b>	Ateliê de culinária	1 X no mês
<b>Quotidiano</b>	Ateliê de Beleza/ Atividades de AVD'S	1 X no mês
<b>Social</b>	Internet – Ver o mundo através de um Clik	1 X no mês
<b>Lúdico recreativo</b>	Ateliê de costura/ Horta Biológica	1 X no mês
<b>Cognitiva</b>	Ateliê de escrita	1 X no mês
<b>Formativas e intelectuais</b>	Biblioteca/ Cinema	1 X no mês

### Ateliê de culinária – “Sabores”

<b>Atividades</b>	<b>objetivos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Confeção de bolos secos;</li><li>• Confeção de doces;</li><li>• Confeção de e sobremesas;</li><li>• Confeção de doces e compotas;</li><li>• Confeção de salgados;</li><li>• Iniciação á aprendizagem de decoração de doces e bolos com pastas de açúcar;</li><li>• Criação de um livro de receitas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Partilhar conhecimentos de receitas antigas e actuais;</li><li>• Estimular a motricidade fina;</li><li>• Promover o convívio;</li><li>• Estimular e aumentar a auto-estima</li><li>• Adquirir conhecimentos;</li><li>• Promover os trabalhos realizados no ateliê</li></ul>

### Ateliê de Costura – “ Costurando”

<b>Atividades</b>	<b>objetivos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Trabalhos em feltro;</li><li>• Saquinhos de cheiro;</li><li>• Pequenos arranjos;</li><li>• Porta-moedas;</li><li>• Malas/bolsas;</li><li>• Bonecas de pano;</li><li>• Pintura de tecidos;</li><li>• Rendas e bordados;</li><li>• Confeção de trabalhos para épocas festivas;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Continuar a ir ao encontro dos gostos dos clientes;</li><li>• Desenvolvimento da motricidade fina;</li><li>• Estimular e aumentar a auto-estima;</li><li>• Produção de trabalhos para venda;</li><li>• Promover o convívio;</li></ul>

### Ateliê de Beleza – “ Embelezando”

<b>Atividades</b>	<b>objetivos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pintura de unhas (mãos e pés);</li><li>• Pintura de cabelos;</li><li>• Pequenos trabalhos de estética;</li><li>• Ida á cabeleireira</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estimular e aumentar a auto-estima</li><li>• Promover a boa disposição</li><li>• Promover o envelhecimento ativo</li></ul>

### Ateliê de internet – “ Ver o mundo através de um klik”

<b>Atividades</b>	<b>objetivos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Adquirir conhecimentos básicos no manuseamento do Microsoft Word</li><li>• Desenvolvimento e consulta de e-mail;</li><li>• Criação de um perfil numa rede social;</li><li>• Pesquisa de notícias;</li><li>• Elaboração do livro de receitas da Instituição;</li><li>• Estabelecimento de contactos com outros;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adquirir conhecimentos;</li><li>• Melhorar as capacidades cognitivas;</li><li>• Estimular e aumentar a auto-estima</li><li>• Abrir novas possibilidades de contacto com familiares que se encontrem no estrangeiro e/ou em outras localidades;</li><li>• Promover o envelhecimento ativo</li></ul>

### Ateliê de horta biológica “Ervas e temperos”

Atividades	objetivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criação de vasos com ervas aromáticas;</li> <li>• Criação de vasos com flores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar e consciencializar os clientes para a promoção das culturas biológicas;</li> <li>• Despertar o interesse para o processo de cultivo da horta e observação do processo de germinação;</li> <li>• Troca de experiencias;</li> <li>• Promover o convívio e a descontração;</li> <li>• Estimular as capacidades cognitivas e sensoriais</li> <li>• Promover o envelhecimento ativo</li> </ul>

### Ateliê de escrita “ Oficina da escrita de A a Z”

Atividades	objetivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização de fichas didáticas;</li> <li>• Realização de exercícios específicos;</li> <li>• Realização de jogos didáticos;</li> <li>• Criação de textos, versos, histórias etc;</li> <li>• Leitura</li> <li>• Escrever um livro “ Livro da instituição”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criar oportunidades de alfabetização para todos;</li> <li>• Promover e/ou estimular a alfabetização;</li> <li>• Estimular e aumentar a auto-estima.</li> <li>• Promover o envelhecimento ativo</li> </ul>

### Biblioteca e Cinema

Atividades	objetivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criação de uma biblioteca da instituição</li> <li>• Sessões de cinema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimulação das capacidades cognitivas;</li> <li>• Promover o bem-estar;</li> <li>• Promover o convívio e a descontração;</li> <li>• Troca de experiencias;</li> <li>• Adquirir conhecimentos</li> <li>• Promover o envelhecimento ativo</li> </ul>



CENTRO SOCIAL DE AMARELEJA  
LAR DR. DOMINGOS PULIDO GARCIA  
Rua da República, nº 10  
7885-039 AMARELEJA

### Ateliê de AVD'S

Atividades	objetivos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dobrar guardanapos;</li><li>• Dobrar toalhas, roupa interior etc;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Integrar o cliente nas atividades da instituição;</li><li>• Contribuir com a instituição;</li><li>• Prestar apoio/auxilio nas tarefas do dia-a-dia;</li><li>• Enriquecer a auto estima;</li><li>• Promover o bem-estar;</li><li>• Promover o convívio e a descontração;</li><li>• Promover o envelhecimento ativo</li></ul>