



Programa Anual de Atividades 2025

Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão
Maceda

Atividades Regulares

2ªF 3ªF 4ªF 5ªF 6ªF
M T M T M T M T M T

		2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF	
		M	T	M	T	M	T
LAZER	Expressão Musical				■		
	Sentidos da Música					■	
	Jogos Didáticos	■				■	
	Capoeira				■		
	Ritmos Africanos			■			
	Oficina de Música Eletrônica			■			
	Cinema						■
	Discos Pedidos			■			■
	Zumba						■
	Pesca Lúdica				■		
ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA INSTRUMENTAIS	Jardinagem	■	■				
	Carpintaria					■	■
	Expressões		■		■	■	■
	Comunicar com Sentido	■		■			
	Doces e Salgados			■	■		
SAÚDE E BEM-ESTAR	Educação Física Adaptada					■	
	Cinoterapia				■		
	Futebol Adaptado			■			
	Hidroterapia				■		
	Terapia Assistida com equinos					■	
	Cuidados Pessoais						■
	Atividade em Meio Aquático	■				■	
	Estimulação Sensorial/ Relaxamento	■	■	■	■		
	Estimulação Cognitiva		■				
	Fly Yoga			**			
	Inspir(ar)-te				■		
	Musicoterapia					■	■
Expressão e Movimento Corporal				■			

		2ªF		3ªF		4ªF		5ªF		6ªF	
		M	T	M	T	M	T	M	T	M	T
PARTICIPAÇÃO SOCIAL	Passeios										
	Liberdade dos Afetos (grupo de psicologia)										
	Pedalar sem idade										
Atividades Não Regulares											
ATIVIDADES SAZONAIS	Atividades de Verão										
	Festividades de Natal										
ATIVIDADES COMEMORATIVAS DE ÉPOCAS FESTIVAS	Celebração do Carnaval										
	Celebração do São João										
	Celebração do Magusto										

*quinzenalmente

**mensalmente

Contactos

CAROLINA MONTEIRO

PSICÓLOGA

carolinamonteiro@appc.pt

931 848 280

TÂNIA NUNES

TERAPEUTA OCUPACIONAL

tanianunes@appc.pt

936 890 888

AMÂNDIO VITORINO

AJUDANTE DE AÇÃO DIRETA E CHEFE DE EQUIPA DOS/AS AAD

amandiovitorino@appc.pt

220 150 026

SÓNIA ALEXANDRA SANTOS

EDUCADORA SOCIAL E COORDENADORA

soniasantos@appc.pt

938 566 877

Atividades

jan. fev. mar. abr. mai. jun. jul. ago. set. out. nov. dez

Reuniões clientes		7		4		27				19		14	
Reuniões representantes legais			x							x			
Reuniões Equipe Técnica e Ajudantes de Ação Direta	31	21	21	11	16	20	11			12	24	21	12
Celebração do Carnaval		28											
Celebração do São João						23							
Atividades de Verão						2 a 13	14 a 25						
Celebração do Magusto												11	
Festividades de Natal													1 a 5 e 15 a 19

X datas a definir