

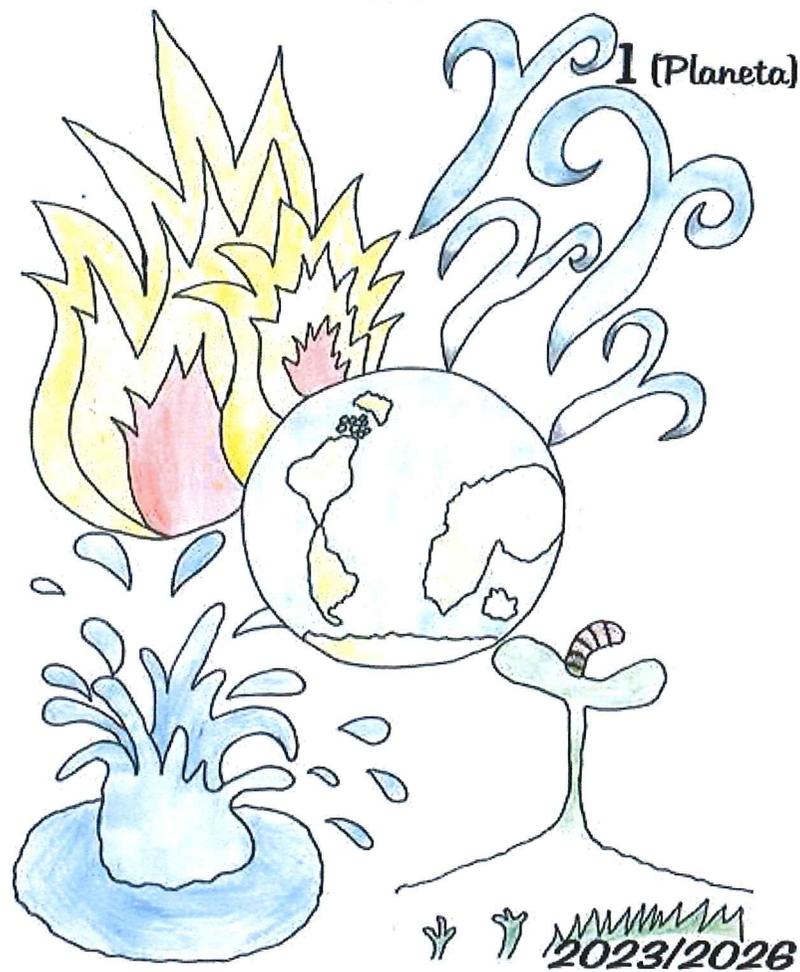
A  
i-y

4(elementos)



em

1 (Planeta)



# Plano Anual de Atividades

**Centro de Convívio**

Ano  
2023-2024

A  
Fry



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES CENTRO DE CONVÍVIO 2023-2024

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
Setembro	(12-ter)	Quinta da Malafaia	<b>Passeio Municipal Sênior</b>	<p>Proporcionar experiências e vivências diferentes</p> <p>Promover a socialização, o reforço dos laços afetivos</p> <p>Aumentar a auto-estima, quebrar o isolamento</p>	50% dos idosos aderem à atividade
	(25-seg)	Pólo de Fontão	<b>Oficina de Culinária Intergeracional</b> -Doces de Outono, como já é tradição, com a colaboração das crianças, decorre a apanha e confeção dos marmelos	<p>Promover costumes e tradições, com receitas e sabores com deliciosos frutos da estação (marmelos)</p> <p>Desenvolver a criatividade, trabalho em grupo e socialização</p> <p>Partilha de experiências, conhecimentos e sabedoria</p> <p>Reforçar laços afetivos</p>	60% dos idosos aderem à atividade

A  
1.-1



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
Outubro	(18-quar)	Pólo de Fontão	<p><b>Celebração do dia Mundial da Alimentação-Lanche à luz de velas</b></p> <p>Sensibilização para uma alimentação saudável</p> <p>Lanche-Gelatina com frutas</p>	<p>Proporcionar experiências e vivências gustativas diferentes neste dia</p> <p>Sensibilizar para a prática de bons hábitos e cuidados alimentares</p>	90% dos idosos aderem à atividade
	(30-seg)	Pólo de Fontão	<p>Dia Mundial da terceira idade</p> <p>Oficina de Culinária Intergeracional-Doce de Outono, com a colaboração das crianças, na confecção de compota de abóbora</p> <p>Receber uma lembrança por parte da resposta social da infância</p>	<p>Expressar sentimentos e emoções</p> <p>Desenvolver o respeito pelo outro, numa atitude de vínculo</p> <p>Partilha de vivências e experiências</p> <p>Reforçar laços afetivos</p> <p>Promover costumes e tradições, com receitas e sabores com deliciosos frutos da estação (abóbora)</p>	90% dos idosos aderem à atividade
	(31-ter)	Pólo de Fontão	<p><b>Tradições do mundo</b></p> <p><b>Halloween-Dia sem luz...</b></p> <p>Decoração dos espaços e vestimentas</p>	<p>Desenvolver a criatividade, trabalho em grupo e socialização</p> <p>Partilha de experiências, conhecimentos e sabedoria</p> <p>Reforçar laços afetivos</p>	60% dos idosos aderem à atividade



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

A  
1.1.1

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
Novembro	(10-sex)	Pólo de Fontão	<b>Celebração do S. Martinho</b> Acender fogueira no S. Martinho  Jogos tradicionais com a fruta castanha	Reviver memórias antigas  Conhecer e valorizar as tradições associadas  Compreender os benefícios que o fogo trouxe para o ser humano  Promover as relações interpessoais e intergeracionais	90% dos idosos aderem à atividade
	(02-30)	Pólo de Fontão	<b>O Inverno</b>  Trabalhos e artes de Inverno  Elaboração de alguns trabalhos manuais, jogos lúdicos e atividades individuais de estimulação cognitiva relacionadas com o Inverno	Desenvolver as capacidades cognitivas e motoras (motricidade fina)  Desenvolver a criatividade e a socialização	70% dos idosos aderem à atividade
Dezembro	(14-qui)	Pólo de Fontão	<b>Almoço de Natal à luz das velas</b>  Prato- Bacalhau cozido com ovo, legumes e o tradicional azeite  Sobremesa-Aletria e Formigos	Promover a socialização  Reforçar os laços afetivos  Aumentar a autoestima e autovalorização  Conhecer e identificar algumas tradições de	90% dos idosos aderem à atividade



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
			Lanche-Chá acompanhado de Pão de ló e Bolo Rei Seguindo-se uma surpresa para os utentes (concerto à luz das velas)	Natal	
	(17-18)	Junto salão Paroquial de Carvalhosa	<b>Mostra de Trabalhos dos Idosos</b>	Reconhecer as características da estação Promover os costumes e tradições Aumentar a autoestima, autovalorização e promover o sentido de vida	30% dos idosos aderem à atividade
Janeiro	(01-31)	Comunidade	<b>Cantar os Reis</b> Cantar os reis pelas ruas e estabelecimentos da freguesia e zonas limítrofes	Desenvolver a motricidade fina e grossa e coordenação motora Desenvolver a criatividade e a socialização Fomentar convívio com a comunidade Reconhecer e valorizar laços de pertença, sociais e culturais	80% dos idosos aderem à atividade



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
Fevereiro	(09-sex)	A definir	<b>Celebração do Carnaval</b> Celebração do carnaval com a Presença dos idosos de Centro Social e paroquial de Carvalhosa com outras Instituições, onde participam num Desfile de Máscaras.	Desenvolver capacidade expressiva e criativa Favorecer a vertente lúdica da própria atividade Potenciar a imaginação e a própria criatividade Desenvolver a criatividade com aplicações concretas Desenvolver a expressão corporal como meio de comunicação verbal Desenvolver as capacidades expressivas e criativas Promover costumes e tradições	90% dos idosos aderem à atividade
	(14-qu)	Paços de Ferreira	<b>Celebração do dia dos afetos</b> Escrita de cartas de amizade e de afeto uns aos outros Lanche uvas em forma de coração Espetáculo à luz das velas	Ser capaz de expressar sentimentos e emoções através da escrita e do desenho Valorizar os laços relacionais	80% dos idosos aderem à atividade



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

A  
1.1-7

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
	(17-sáb)	Pólo de Fontão	<b>Celebração do 28.º aniversário da Instituição</b>  Eucaristia com a participação dos colaboradores e utentes  Bolo de aniversário no final da cerimónia	Celebrar esta data especial com toda a comunidade  Valorizar as relações interpessoais  Desenvolver capacidade expressiva e criativa  Potenciar a imaginação e a própria criatividade	80% dos idosos aderem à atividade
Março	(08-qui)	Polo Fontão e sede	<b>Celebração do Dia da Mulher</b>  A todas as mulheres das Instituição ser-lhes-á proporcionada uma maquiagem simbólica	Incentivar atitudes de respeito a mulheres  Consciencializar sobre a igualdade de género, direitos e respeito a todos os seres humanos  Trabalhar a consciencialização e o combate à violência  Proporcionar autoestima e amor próprio	95% dos idosos aderem à atividade

A  
Tia



CARVALHOSA  
CENTRO DE APOIO E ASSISTÊNCIA SOCIAL

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
	(19-ter)	Pólo de Fontão	<p><b>Dia do Pai-Celebração do dia do pai</b></p> <p>Elaboração de uma pequena lembrança, realizada pelas senhoras idosas, para oferecer a todos os idosos de sexo masculino</p> <p>Música de Fundo</p>	<p>Valorizar os laços Familiares</p> <p>Ser capaz de expressar sentimentos e emoções através das atitudes</p>	80% dos idosos aderem à atividade
	(28-qui)	Restaurante Ponto de Encontro	<p><b>Páscoa e os seus costumes</b></p> <p>Almoço no Restaurante Ponto de Encontro</p> <p>Sopa- Canja de galinha</p> <p>Prato- Cabrito assado no forno</p> <p>Sobremesa-Pão de Ló e café</p>	<p>Compreender e interiorizar as tradições relacionadas com a Páscoa</p> <p>Degustação de sabores tradicionais</p> <p>Compreender e interiorizar as tradições relacionadas com a Páscoa</p> <p>Alteração à rotina e novos objetivos</p> <p>Convívio Social e reforço dos laços afetivos</p>	90% dos idosos aderem à atividade



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

A  
T: y

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
<b>Abril</b>	A definir	Modelos	Campeonato do Jogo da Boccia	Aumentar a capacidade de concentração, do equilíbrio, e da coordenação motora e a nível óculo manual  Aumento da sensação de bem estar e auto-estima, através da promoção de uma competição saudável  Desenvolvimento da capacidade intelectual  Combate do isolamento e início de depressão	30% dos idosos aderem à atividade
	(2-5)	Pólo de Fontão	<b>Maratona do Livro</b>  Semana da Leitura  Apresentação da peça de Teatro às crianças das respostas sociais da creche, jardim de infância e CATL  "História dos três porquinhos"	Absorver conhecimento  Aprimorar pensamento crítico, exercitar inteligência, estimular criatividade e prevenir doenças degenerativas  Estabelecer uma relação de aprendizagem e convívio entre as duas gerações  Fortalecer laços afetivos, para além de proporcionar ao idosos sentimentos de mais valia, autoestima e utilidade	80% dos idosos aderem à atividade



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

*A. T. J.*

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
Maio	(3-sex)	Pólo de Frontão	<b>Dia da mãe- Celebração do Dia da Mãe</b>  Maio é o mês do Coração, para relembrar o quanto gostamos dela, os idosos homens irão realizar uma lembrança e recitação de um poema	Reforço dos laços afetivos  Desenvolvimento da motricidade grossa e coordenação motora. Desenvolvimento lúdico	90% dos idosos aderem à atividade
	(24-sex)	A definir	<b>Celebração do Dia Municipal Sénior</b>	Aumentar a auto-estima e sentido de vida  Quebrar o isolamento e solidão	80% dos idosos aderem à atividade
Junho	(3-seg)	Pólo de Fontão	<b>Celebração do Dia Mundial da Criança – O ar e o fogo</b>  Elaboração de um jogo lúdico e pedagógico para oferecer às crianças	Promover o respeito, intercâmbio de experiências, valores, sentimentos e pensamentos entre gerações diferentes  Reforçar dos laços afetivos e aumentar a auto-estima  Reconhecer o sol como fonte direta de luz e	80% dos idosos aderem à atividade



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
				calor	
Julho	(8-12)	Praia de Mindelo	<b>Praia</b> Realizar-se-á na praia de Mindelo, durante os cinco dias úteis da respetiva semana	Promover a saúde e bem-estar físico e psíquico Sair do ambiente de rotina Fomentar os relacionamentos interpessoais Reconhecer o sol como fonte direta de luz e calor Sensibilizar para os cuidados a ter como sol, assim como, os benefícios do mesmo	50% dos idosos aderem à atividade
	(26-sex)	Fátima	<b>Celebração do dia dos Avós</b> Santuário de Fátima Visita ao santuário e ao museu do Santuário de Fátima Presenciar a homília de uma das missas desse dia	Promover a socialização, o reforço dos laços afetivos Aumentar a autoestima, quebrar o isolamento Promover hábitos e costumes Conhecer o património português Promover atitudes positivas face ao conhecimento	80% dos idosos aderem à atividade



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

A  
Trey

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
				Busca da Espiritualidade, adquirindo algum conhecimento dessa forma e proporcionar experiências e vivências diferentes Encerramento das atividades 2023-2024	
Agosto	(02-31)	Pólo de Fontão	<b>Exposição de Fotografias</b> Mostra de fotografias dos idosos nas atividades ao longo do ano 2023-2024 Oferta das fotografias aos utentes	Aumentar autoestima e auto valorização dos utentes Divulgar e promover o trabalho realizado ao longo do ano	100% dos idosos aderem à atividade
	Ainda a definir	A definir	<b>Passeio Municipal Sênior</b>	Proporcionar experiências e vivências diferentes Promover a socialização, o reforço dos laços afetivos Aumentar a auto-estima, quebrar o isolamento	50% dos idosos aderem à atividade

A  
T=J



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
	Ainda a definir	Pólo de Fontão	<b>Torneio de Sueca</b> Convite aos utentes de todas as Instituições da terceira Idade do Concelho	Fortalecer laços com a comunidade Fortalecer laços com utentes de outras instituições Criar atitudes dinâmicas de convívio, incentivando a solidariedade social, cooperativismo Respeito através de uma construção social de envelhecimento ativo e saudável, proporcionando uma melhor qualidade de vida	20% dos idosos aderem à atividade

*A  
Frey*



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

### ATIVIDADES PLANIFICADAS SEMANALMENTE

DIA	LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/ MEDIÇÃO
Segunda	Pólo de Fontão	Rastreo de glicemia e tensão arterial	Tarde	Controle e promoção da saúde e bem estar físico e psíquico	80% dos idosos aderem à atividade
Terça	Pólo de Fontão	Rancho Folclórico/Jogos Lúdicos	Tarde	Os jogos, assim como os exercícios físicos, podem estimular as atividades cerebrais essenciais. Desenvolver as capacidades cognitivas (atenção, concentração, memorização, pensamento, associação, raciocínio lógico e tomada de decisão). Além dos benefícios cerebrais estimula a interação social, que também é imprescindível, pois contribui para manter a saúde emocional e os relacionamentos	80% dos idosos aderem à atividade
Quarta	Pólo de Fontão	Yoga/ Aula hidroginástica	Tarde	Estimulação psicomotora Promover a prática do exercício físico, para assim, aumentar a saúde e o bem estar físico e psíquico	90% dos idosos aderem à atividade



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

*A  
Frey*

DIA	LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/ MEDIÇÃO
Quinta	Pólo de Fontão	Trabalhos Manuais ou Oficina Culinária	Tarde	Estimular cognitivamente (atenção, concentração, memorização, pensamento e criatividade) a motricidade fina e grossa Aumentar a saúde e o bem estar físico e psíquico Promover mais relaxamento, boa disposição e felicidade Aumentar a socialização Aliviar sintomas de stress Atitudes positivas face ao conhecimento e experiência nova	80 % dos idosos aderem à atividade
Sexta	Pólo de Fontão	Estimulação Cognitiva ou Música	Tarde	Desenvolver as capacidades cognitivas (atenção, concentração, memorização, pensamento, associação, cálculo, leitura, escrita linguagem e criatividade) Com a música e os cânticos beneficiar a saúde física e o bem estar (Diminuição da pressão arterial, redução da ansiedade e melhoria no humor)	80% dos idosos aderem à atividade



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

DIA	LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/ MEDIÇÃO
Seg, Ter, Quar, Qui e Sex	Pólo de Fontão	Hora do conto/Ações de Sensibilização/  Momento de Orações	Tarde	Desenvolver as capacidades cognitivas (atenção, concentração, memorização, pensamento, associação, cálculo, linguagem e criatividade)  Estimular a motricidade fina e a visão  Incentivar a socialização e os relacionamentos  Busca da Espiritualidade	80% dos idosos aderem à atividade

Assinaturas

Diretora Técnica

*Ana Cristina Oliveira Dias Carneiro*

Data: 30-08-2023

Direção do C.S.P.C.

*[Handwritten signature]*

Data: 30-08-2023