



CARVALHOSA  
CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL

# *Plano Anual de Atividades*

Ano  
2024-2025

**CENTRO DE CONVÍVIO**

F.V.

A



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

### PLANO ANUAL DE ATIVIDADES CENTRO DE CONVÍVIO 2024-2025

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
Setembro	(13-sex)	Cruzeiro Porto- Régua	<b>Passeio Municipal Sénior</b>	Proporcionar experiências e vivências diferentes  Promover a socialização, o reforço dos laços afetivos  Aumentar a auto-estima, quebrar o isolamento	80% dos idosos aderem à atividade
	(24-ter)	Pólo de Fontão	<b>Oficina de Culinária</b> -Doces de Outono, como já é tradição, decorre a apanha e confeção dos marmelos	Promover costumes e tradições, com receitas e sabores com deliciosos frutos da estação (marmelos)  Desenvolver a criatividade, trabalho em grupo e socialização  Partilha de experiências, conhecimentos e sabedoria  Reforçar laços afetivos	30% dos idosos aderem à atividade



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

F. V.  
A

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
Outubro	(04-sex)	Pólo de Fontão	Celebração do dia do Animal Observação e contato com alguns animais	Movimentar o bem estar do animal, mobilizando uma força global para tornar o mundo num lugar melhor para todos os animais	100% dos idosos aderem à atividade
	(16-quar)	Pólo de Fontão	<b>Celebração do dia Mundial da Alimentação- Ação de Sensibilização</b>	Proporcionar experiências e vivências gustativas diferentes neste dia Sensibilizar para a prática de bons hábitos e cuidados alimentares	90% dos idosos aderem à atividade
	(30-quar)	Pólo de Fontão	Dia Mundial da terceira idade Receber uma lembrança por parte da resposta social da infância	Expressar sentimentos e emoções Desenvolver o respeito pelo outro, numa atitude de vínculo Partilha de vivências e experiências Reforçar laços afetivos	90% dos idosos aderem à atividade
	(31-qui)	Pólo de Fontão	<b>Tradições do mundo Halloween</b> Decoração dos espaços e vestimentas Oficina de Culinária – Doce	Promover costumes e tradições, com receitas e sabores com deliciosos frutos da estação (abóbora) Desenvolver a criatividade, trabalho em grupo e socialização Partilha de experiências, conhecimentos e	90% dos idosos aderem à atividade



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

F. J. V.  
A

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AValiação/MEDIÇÃO
			abóbora	sabedoria Reforçar laços afetivos	
<b>Novembro</b>	(22-sex)	Salão Paroquial	<b>Celebração do 10º aniversário do Rancho Folclórico do Centro Social e Paroquial de Carvalhosa</b>	Reviver memórias antigas Conhecer e valorizar as tradições associadas Promover as relações interpessoais e intergeracionais	90% dos idosos aderem à atividade
<b>Dezembro</b>	(07-08)	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
	(19-qui)	Pólo de Fontão	<b>Almoço de Natal</b> Prato- Bacalhau cozido com ovo, legumes e o tradicional azeite Sobremesa-Aletria e Formigos Lanche-Chá acompanhado de Pão de ló e Bolo Rei	Promover a socialização Reforçar os laços afetivos Aumentar a autoestima e autovalorização Conhecer e identificar algumas tradições de Natal	100% dos idosos aderem à atividade



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
			Seguindo-se uma surpresa para os utentes		
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
Fevereiro	(14-qu)	Pólo de Fontão	<b>Celebração do dia dos afetos</b> Escrita de cartas de amizade e de afeto uns aos outros Lanche uvas em forma de coração	Ser capaz de expressar sentimentos e emoções através da escrita e do desenho Valorizar os laços relacionais	80% dos idosos aderem à atividade
	(17-seg)	Pólo de Fontão	<b>Celebração do 29.º aniversário da Instituição</b> Bolo de aniversário e Lanche Intergeracional	Valorizar as relações interpessoais Desenvolver capacidade expressiva e criativa Potenciar a imaginação e a própria criatividade	80% dos idosos aderem à atividade



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

F. V.  
A

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AValiação/MEDIÇÃO
	(28-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
Março	(07-sex)	Polo Fontão e sede	<b>Celebração do Dia da Mulher</b> A todas as mulheres da Instituição ser-lhes-á oferecido um autocolante homenageando as mesmas e uma pequena lembrança elaborada pelos homens.	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



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AValiação/MEDIÇÃO
	(19-qua)	Pólo de Fontão	<b>Dia do Pai-Celebração do dia do pai</b>  Elaboração de uma pequena lembrança, realizada pelas senhoras idosas, para oferecer a todos os idosos de sexo masculino  Música de Fundo	Valorizar os laços Familiares  Ser capaz de expressar sentimentos e emoções através das atitudes	80% dos idosos aderem à atividade
<b>Abril</b>	(15-ter)	Sede	<b>Apresentação da peça de Teatro às crianças das respostas sociais da creche, jardim de infância e CATL</b>  "História do ovo e da galinha"	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

102  
A



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
	A definir	Modelos	<b>Campeonato do Jogo da Boccia</b>	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
	(17-qui)	Restaurante  Ponto de Encontro	<b>Páscoa e os seus costumes</b>  Almoço no Restaurante Ponto de Encontro  Realização de uma Lembrança ovo com chocolate	Valorizar as relações interpessoais  Desenvolver capacidade expressiva e criativa  Potenciar a imaginação e a própria criatividade	80% dos idosos aderem à atividade
<b>Maio</b>	(3-sex)	Pólo de Frontão	<b>Dia da mãe- Celebração do Dia da Mãe</b>  Maio é o mês do Coração, para lembrar o quanto gostamos dela, os idosos homens irão realizar uma lembrança e recitação de um	Reforço dos laços afetivos  Desenvolvimento da motricidade grossa e coordenação motora. Desenvolvimento lúdico	90% dos idosos aderem à atividade

T=V  
A





## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

F. J. V.  
A

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AValiação/Medição
			poema		
	(26-seg)	A definir	<b>Celebração do Dia Municipal Sênior</b>	Aumentar a auto-estima e sentido de vida Quebrar o isolamento e solidão	80% dos idosos aderem à atividade
<b>Junho</b>	(2-seg)	Pólo de Fontão e sede	<b>Celebração do Dia Mundial da Criança</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 a água como o mais crítico e importante elemento para a vida humana	80% dos idosos aderem à atividade
<b>Julho</b>	(7-11)	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 e da água	50% dos idosos aderem à atividade



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

F. V. ✓  
A

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AValiação/MEDIÇÃO
	(25-sex)	A definir	<b>Encontro Intergeracional</b> Passar o dia junto a com as crianças numa praia fluvial	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 Encerramento das atividades 2024-2025	80% dos idosos aderem à atividade
<b>Agosto</b>	(01-31)	Pólo de Fontão	<b>Exposição de Fotografias</b> Mostra de fotografias dos idosos nas atividades ao longo do ano 2024-2025 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



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

F. V.  
A

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AValiação/MEDIÇÃO
	Ainda a definir	A definir	<b>Passeio Municipal Sénior</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
	Ainda a definir	Pólo de Fontão	<b>Torneio de Sueca</b> Convite aos utentes de algumas 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



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

### ATIVIDADES PLANIFICADAS SEMANALMENTE

15/11  
A

DIA	LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/ MEDIÇÃO
Segunda	Pólo de Fontão	Rastreios de Glicemia e tensão Arterial  Ou  Encontros online (videoconferência)  Interinstitucional	Tarde	Controle e promoção da saúde e bem estar físico e psíquico  Fortalecer laços com outras Instituições  Promoção da saúde mental e qualidade de vida dos seniores  Combate à solidão e ao isolamento social	80% dos idosos aderem à atividade
Terça	Pólo de Fontão	Rancho Folclórico  ou  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	Reabilitação Psicomotora ou  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

12/2  
A

<b>Quinta</b>	Pólo de Fontão	<b>Trabalhos Manuais ou Oficina Culinária</b>	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
<b>Sexta</b>	Pólo de Fontão	<b>Estimulação Cognitiva ou Música</b>	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
<b>Seg, Ter, Quar, Qui e Sex</b>	Pólo de Fontão	<b>Hora do conto/Ações de Sensibilização/ Momento de Orações</b>	Tarde	Desenvolver as capacidades cognitivas (atenção, concentração, memorização, pensamento, associação, cálculo, linguagem e criatividade) Estimular a motricidade fina e a visão Incentivar a socialização, os relacionamentos e busca da Espiritualidade	80% dos idosos aderem à atividade



## PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

### Assinaturas

Diretora Técnica

Ana Cristina Oliveira Dias Carneiro

Data: 02/09/2024

Direção do C.S.P.C.

F. J. M. S. L.

Data: 02/09/2024