



CARVALHOSA
CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL

Frey
A

Plano Anual de Atividades

*Ano
2024-2025*

CENTRO DE DIA



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Handwritten initials and a signature.

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES CENTRO DE DIA 2024-2025

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
Setembro	(13-sex)	Cruzeiro Porto -Régua	Passeio Municipal Sénior	Proporcionar experiências e vivências diferentes Promover a socialização, o reforço dos laços afetivos Aumentar a auto-estima, quebrar o isolamento	70% dos idosos aderem à atividade
	(24-ter)	Pólo de Fontão	Oficina de Culinária -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	50% dos idosos aderem à atividade



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

F07
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	Celebração do dia Mundial da Alimentação- Ação de Sensibilização	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	Tradições do mundo Halloween Decoração dos espaços e vestimentas Oficina de Culinária – Doce abóbora	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 sabedoria	80% dos idosos aderem à atividade



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

FEV
d

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
Novembro	(22-sex)	Salão Paroquial	Celebração do 10º aniversário do Rancho Folclórico do Centro Social e Paroquial de Carvalhosa	Reforçar laços afetivos Celebrar esta data com toda a comunidade Reviver memórias antigas Conhecer e valorizar as tradições associadas Promover as relações interpessoais e intergeracionais	90% dos idosos aderem à atividade
	(27-quar)	Centro Escolar de Carvalhosa	Encontro Intergeracional com as crianças da comunidade, realização de um mini campeonato de Jogo da boccia.	Proporcionar um aumento da autoeficácia dos participantes, bem como serem catalisadores de dinâmicas positivas entre as várias gerações	80% dos idosos aderem à atividade
Dezembro	(07-08)	Junto salão Paroquial de Carvalhosa	Mostra de Trabalhos dos Idosos	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	Almoço de Natal 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

F:V
A

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AValiação/Medição
			Seguindo-se uma surpresa para os utentes		
Janeiro	(01-31)	Comunidade	Cantar os Reis 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	Celebração do dia dos afetos 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	Celebração do 29.º aniversário da Instituição 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

Fin
A

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
	(28-sex)	A definir	Celebração do Carnaval 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	Celebração do Dia da Mulher 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

F. V.
A

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AValiação/Medição
	(19-qua)	Pólo de Fontão	Dia do Pai-Celebração do dia do pai 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
Abril	(07 e 15)	Pólo de Fontão e Sede	Apresentação da peça de Teatro às crianças das respostas sociais da creche, jardim de infância e CATL "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
	A definir	Modelos	Campeonato do Jogo da Boccia	Aumentar a capacidade de concentração, do equilíbrio, e da coordenação motora e a nível óculo manual	30% dos idosos aderem à atividade



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

F-2
A

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
				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	
	(17-qui)	Restaurante Ponto de Encontro	Páscoa e seus costumes Almoço no Restaurante Ponto de Encontro Sopa- Canja de Galinha Prato- Cabrito assado no forno Sobremesa- Pudim e café Lanche: Pão de Ló e Chá	Compreender e interiorizar as tradições relacionadas com a Páscoa Degustação de sabores as tradicionais relacionadas com a Páscoa Alteração à rotina e novos objetivos Convívio Social e reforço dos laços afetivos	90% dos idosos aderem à atividade
Maio	(2-sex)	Pólo de Frontão	Dia da mãe- Celebração do Dia da Mãe 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
	(26-seg)	A definir	Celebração do Dia Municipal Sénior	Aumentar a auto-estima e sentido de vida Quebrar o isolamento e solidão	80% dos idosos aderem à atividade



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Ficou
A

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AValiação/Medição
Junho	(2-seg)	Pólo de Fontão e Sede	Celebração do Dia Mundial da Criança Elaboração de um jogo lúdico e pedagógico para oferecer às crianças alusivo ao tema da água	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
Julho	(7-11)	Praia de Mindelo	Praia 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
	(25-sex)	A definir	Encontro Intergeracional Passar o dia numa praia fluvial junto com as crianças das respostas sociais da infância	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



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

For
A

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AValiação/Medição
Agosto	(01-31)	Pólo de Fontão	Exposição de Fotografias 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
	Ainda a definir	A definir	Passeio Municipal Sénior	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	Torneio de Sueca 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

12-1
A

ATIVIDADES PLANIFICADAS SEMANALMENTE

DIA	LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/ MEDIÇÃO
Segunda	Pólo de Fontão	Debate temas atualidade	Manhã	Introduzir novos conhecimentos e aprendizagens. Desenvolvimento da atenção concentração e vocabulário Controle e promoção da saúde e bem estar físico e psíquico	80% dos idosos aderem à atividade
		Rastreio de glicemia e tensão arterial/Encontros online (Videoconferência) interinstitucionais	Tarde	Fortalecer laços com outras Instituições Promoção da saúde mental e qualidade de vida dos seniores Combate à solidão e ao isolamento social	
Terça	Pólo de Fontão	Jogos Lúdicos	Manhã	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
		Rancho Folclórico	Tarde		
Quarta	Pólo de Fontão	Jogo Boccia	Manhã	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
		Reabilitação Psicomotora/Aula hidroginástica	Tarde		



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

F=V
A

DIA	LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/ MEDIÇÃO
Quinta	Pólo de Fontão	Trabalhos Manuais	Manhã	Estimular cognitivamente (atenção, concentração, memorização, pensamento e criatividade), motricidade fina e grossa Aumentar a saúde e o bem estar físico e psíquico	80 % dos idosos aderem à atividade
		Oficina Culinária	Tarde	Promover mais relaxamento, boa disposição e felicidade. Aumentar a socialização Alivia sintomas de stress Atitudes positivas face ao conhecimento e experiência nova	
Sexta	Pólo de Fontão	Estimulação Cognitiva	Manhã	Desenvolver as capacidades cognitivas (atenção, concentração, memorização, pensamento, associação, cálculo, leitura, escrita linguagem e criatividade)	80% dos idosos aderem à atividade
		Música	Tarde	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)	
Seg, Ter, Quar, Qui e Sex	Pólo de Fontão	Hora do conto/Ações de Sensibilização/ Momento de Orações	Manhã	Desenvolver as capacidades cognitivas (atenção, concentração, memorização, pensamento, associação, cálculo, linguagem e criatividade)	80% dos idosos aderem à atividade
			Tarde	Estimular a motricidade fina e a visão Incentivar a socialização e os relacionamentos Busca da Espiritualidade	



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Assinaturas

Diretora Técnica

Ara Cristina Oliveira Das Carvalhos

Data: 02/09/2024

Direção do C.S.P.C.

T. J. M. C. B.

Data: 02/09/2024