

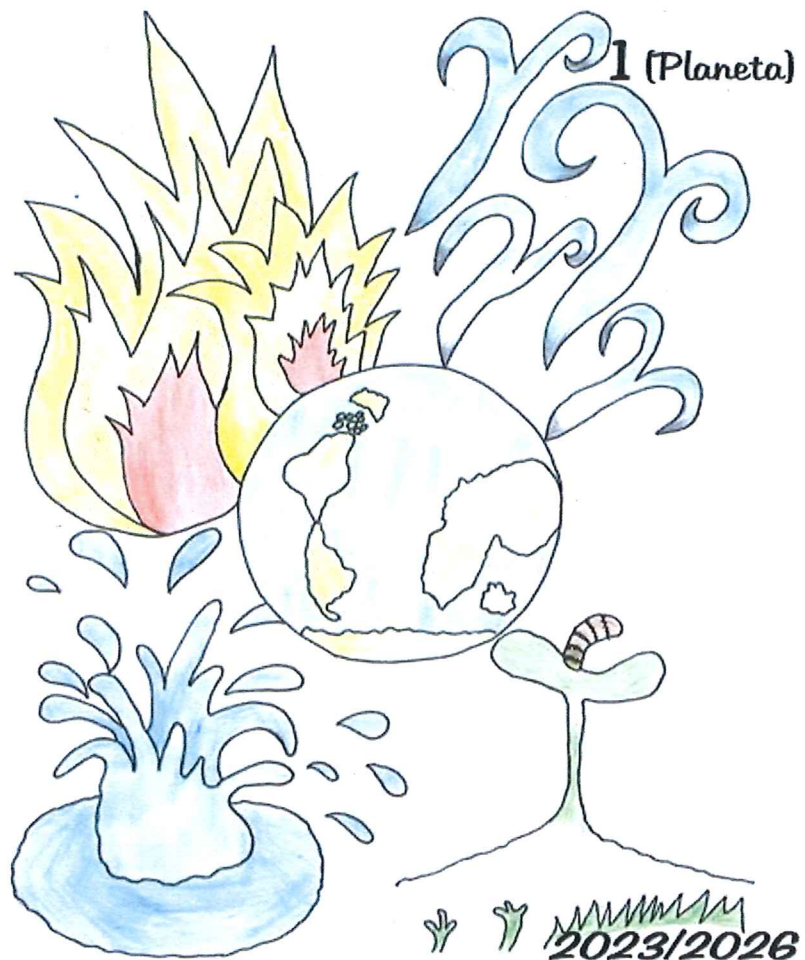
4(elementos)

em



CARVALHOSA

1 (Planeta)



Plano Anual de Atividades

Centro de Convívio

Ano letivo

2025-2026



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

[Handwritten signature]

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES CENTRO DE CONVÍVIO 2025-2026

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AValiação/MEDIÇÃO
Setembro	(17-quar)	Pólo de Fontão	Desfolhada- Preservar a tradição rural	Promover o convívio e a comunidade. Proporcionar experiências, sensoriais e educativas. Valorizar o património cultural, através de uma atividade agrícola que une trabalho, festa e música. Promover costumes e tradições.	90% dos idosos aderem à atividade
	(25-qui)	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

Handwritten signature

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
Outubro	(03-sext)	Pólo de Fontão	Celebração do dia do Animal Visita à associação protetora de animais Os Pecaninos Associação de defesa e proteção de animais, recolhendo e tratando animais doentes, feridos e abandonados, procurando encontrar-lhes um lar.	Visitar a associação, ajudando-a com doações trazidas pelos utentes, promovendo a solidariedade, união e cooperação com um objetivo comum, ajudar os 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
	(22-quar)	Lisboa	Passeio Sénior a Lisboa de avião	Proporcionar experiências e vivências diferentes Promover a socialização, o reforço dos laços afetivos Aumentar a auto-estima, quebrar o isolamento.	67% dos idosos aderem à atividade



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Aut
A

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AValiação/Medição
	(31-sex)	Pólo de Fontão	Tradições do mundo Halloween Decoração dos espaços e vestimentas – Dia 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, socialização e o reforço dos laços afetivos Aumentar a auto-estima, quebrar o isolamento. Partilha de experiências, conhecimentos e sabedoria.	90% dos idosos aderem à atividade
Novembro	(1-28)	Pólo de Fontão	O Inverno 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	(29-30)	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



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
	(18-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 Seguindo-se uma surpresa para os utentes	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
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	(13-sex)	Pólo de Fontão	Celebração do dia 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	80% dos idosos aderem à atividade



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

[Handwritten signature]
A

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
				Desenvolver a expressão corporal como meio de comunicação verbal. Desenvolver as capacidades expressivas e criativas Promover costumes e tradições	
	(20-sex)	Pólo de Fontão	Celebração do 30º aniversário da Instituição- Espetáculo para comunidade Bolo de aniversário Lançamento de 30 foguetes	Valorizar as relações interpessoais e intergeracionais Celebrar esta data especial com toda a comunidade Parabenizar o CSPC	80% dos idosos aderem à atividade
Março	(19-qui)	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. Entrega de um diploma Música de Fundo	Valorizar os laços Familiares Ser capaz de expressar sentimentos e emoções através das atitudes	80% dos idosos aderem à atividade



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Auto
A

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AValiação/MEDIÇÃO
	(30 e 31)	Pólo de Fontão e Sede	Apresentação da peça de Teatro às crianças das respostas sociais da creche, jardim de infância e CATL "História da Maria Castanha" Tema relacionado com a terra e o ar	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
Abril	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



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

[Handwritten signature]
[Handwritten mark]

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
Maio	(1-sex)	Pólo de Frontão	Dia da mãe- Celebração do Dia da Mãe Maio é o mês do Coração, para lembrar o quanto gostamos dela, os idosos homens irão realizar uma lembrança (Porta retrato) 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-ter)	A definir	Celebração do Dia Municipal Sénior	Aumentar a auto-estima e sentido de vida Quebrar o isolamento e solidão Reforçar dos laços afetivos e aumentar a auto-estima	80% dos idosos aderem à atividade
	(1-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



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

[Handwritten signature]

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
	Ainda a definir	Sanfins de Ferreira	Celebração do S. Pedro Preparação de enfeites, roupas e marcha para o S. Pedro Marcha Lanche Convívio	Promover a socialização, reforço dos laços afetivos Aumentar a auto-estima, quebrar o isolamento Promover hábitos e costumes	90% dos idosos aderem à atividade
Julho	(6-10)	Praia de Vila Chá	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



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

[Handwritten signature]
[Handwritten mark]

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
	(24-sex)	Vizela-Santo Tiso	Viagem de Comboio-Vizela Santo Tirso e almoço no parque Sara Moreira Passar o dia num parque 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 2025-2026	90% dos idosos aderem à atividade
Agosto	(01-31)	Pólo de Fontão	Exposição de Fotografias Mostra de fotografias dos idosos nas atividades ao longo do ano 2025-2026 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	Pólo de Fontão	Arraial na Instituição	Contato com o ar livre Proporcionar um aumento da auto-eficácia dos participantes, bem como, serem catalisadores de dinâmicas positivas entre várias gerações	95% dos idosos aderem à atividade



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Handwritten signature
A

MÊS	DIA	LOCAL	ATIVIDADES	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/MEDIÇÃO
	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

ATIVIDADES PLANIFICADAS SEMANALMENTE

DIA	LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/ MEDIÇÃO
Segunda	Freamunde	Piscina	Tarde	Estimulação psicomotora Promover a prática do exercício físico, para assim, aumentar a saúde e o bem estar físico e psíquico	80% dos idosos aderem à atividade
Terça	Pólo de Fontão	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
		Terapia de Grupo		A terapia de Grupo oferece benefícios como redução do isolamento, ao criar um ambiente de confiança de partilha de experiências e apoio mútuo, através da empatia, gestão de conflitos, promoção do autoconhecimento através da inspiração de histórias de superação e pequenas dramatizações, assim como, pelo feedback recebido no grupo, auxiliam no crescimento pessoal e na validação emocional.	18% dos idosos aderem à atividade



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

[Handwritten signature]
[Handwritten mark]

DIA	LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO/ MEDIÇÃO
Quarta	Modelos Pólo de Fontão	Jogo Boccia Reabilitação Psicomotora/ Pilates	Tarde	Estimulação psicomotora Promover a prática do exercício físico, para assim, aumentar a saúde e o bem estar físico e psíquico	95% dos idosos aderem à atividade
Quinta	Pólo de Fontão	Rancho Folclórico	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) Aumentar a saúde e o bem estar físico e psíquico Promover mais relaxamento, boa disposição e felicidade. Aumentar a socialização Alivia sintomas de stress Atitudes positivas face ao conhecimento e experiência nova	80 % dos idosos aderem à atividade
Sexta	Pólo de Fontão	Estimulação Cognitiva	Tarde	Desenvolver as capacidades cognitivas (atenção, concentração, memorização, pensamento, associação, cálculo, leitura, escrita linguagem e criatividade) motricidade fina e grossa.	100% 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	90% dos idosos aderem à atividade

Assinaturas

Diretora Técnica

Ana Cristina Pereira

Data: 25-08-25

Direção do C.S.P.C.

António Augusto Loureiro Sousa

Data: 25-08-25