



Centro Social de Longa

Rua do Outeiro, S/N  
5120 – Longa  
Tabuaço

Tef./Fax:254535100

e-mail: centrosociallonga@iol.pt

## **Plano Anual de Actividades 2016**

<i>Mês</i>	<i>Actividade</i>	<i>Objectivos</i>	<i>Destinatários</i>	<i>Instituição</i>
<i>Janeiro</i>	<i>- Cantares dos Reis</i>	<i>- Promover momentos de festa e convívio.</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- Outras Instituições</i>
	<i>- Ginástica Senior (1 vez por semana)</i>	<i>- Trabalhar o corpo como um mecanismo harmonizador, respeitando as emoções e estados fisiológicos; - Potenciar as capacidades motoras e coordenativas</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- CSL</i>
<i>Fevereiro</i>	<i>- Dia dos Namorados</i>	<i>- Avivar sentimentos e afectos.</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- CSL</i>
	<i>- Ginástica Senior (1 vez por semana)</i>	<i>- Trabalhar o corpo como um mecanismo harmonizador, respeitando as emoções e estados fisiológicos; - Potenciar as capacidades motoras e coordenativas</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- CSL</i>
	<i>- Festejo do Carnaval</i>	<i>- Reviver a tradição com os idosos e outras Instituições.</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- CSL</i>
	<i>- Hidroginástica (1 vez por semana)</i>	<i>- Melhorar a capacidade aeróbica, a resistência cardiorespiratória, a resistência e força muscular, a flexibilidade.</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- CMT</i>



## Centro Social de Longa

Rua do Outeiro, S/N  
5120 – Longa  
Tabuaço

Tef./Fax:254535100

e-mail: centrosociallonga@iol.pt

<i>Mês</i>	<i>Actividade</i>	<i>Objectivos</i>	<i>Destinatários</i>	<i>Instituição</i>
<i>Março</i>	<i>- Dia Internacional da Mulher</i>	<i>- Promover o diálogo e a troca de opiniões; - Revisitar as vivências e experiências adquiridas ao longo da vida; - Promover a interacção e a coesão de grupo.</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- CSL</i>
	<i>- Comemoração do Dia do Pai (Elaboração de prenda e postal; Convívio com os Pais.)</i>	<i>- Proporcionar uma visão aprofundada da relação Pai/Filho; - Valorizar a importância do papel Pai; - Fortalecer laços afectivos.</i>	<i>- Idosos e familiares</i>	<i>- CSL</i>
	<i>- Comemoração do dia da Floresta (Plantação de ervas aromáticas)</i>	<i>- Sensibilizar os idosos para as questões relacionadas com o ambiente.</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- Local a combinar</i>
	<i>- Hidroginástica (1 vez por semana)</i>	<i>- Melhorar a capacidade aeróbica, a resistência cardiorespiratória, a resistência e força muscular, a flexibilidade.</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- CMT</i>
	<i>- Dia Internacional do Teatro</i>	<i>Comemorar o dia internacional do teatro; Promover ocasiões de alegria e diversão; Fomentar o convívio com pessoas externas à instituição</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- Tabuaço</i>



<i>Mês</i>	<i>Actividade</i>	<i>Objectivos</i>	<i>Destinatários</i>	<i>Instituição</i>
<i><u>Abril</u></i>	<i>- Festa da Páscoa (Elaboração dos ramos das madrinhas; Prenda da Páscoa; Embelezamento dos espaços com decorações alusivas ao tema)</i>	<i>- Sensibilizar os idosos para a importância da Páscoa; - Reconhecer e valorizar o património cultural e religioso</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- CSL</i>
	<i>- Comemoração 25 Abril (Visualização de um filme sobre a revolução dos cravos)</i>	<i>- Comemoração 25 Abril</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- CSL</i>
	<i>- Ginástica Senior (1 vez por semana)</i>	<i>- Trabalhar o corpo como um mecanismo harmonizador, respeitando as emoções e estados fisiológicos; - Potenciar as capacidades motoras e coordenativas</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- CSL</i>
	<i>- Dia Mundial do Livro</i>	<i>- Promover a leitura</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- CSL</i>
<i><u>Maio</u></i>	<i>- Comemoração do dia do Trabalhador (conversa sobre as profissões anteriormente exercidas pelos clientes )</i>	<i>- Comemorar o dia do trabalhador; - Situar o utente no espaço e no tempo;</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- CSL</i>
	<i>- Hidroginástica (1 vez por semana)</i>	<i>- Melhorar a capacidade aeróbica, a resistência cardiorespiratória, a resistência e força muscular, a flexibilidade.</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- CMT</i>



<i>Mês</i>	<i>Actividade</i>	<i>Objectivos</i>	<i>Destinatários</i>	<i>Instituição</i>
<i><u>Maio</u></i>	<i>- Comemoração do dia da Mãe (Elaboração de prenda e postal; Convívio com as Mães)</i>	<i>- Proporcionar uma visão aprofundada da relação Mãe/Filho; - Valorizar a importância do papel da Mãe; - Fortalecer laços afetivos .</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- CSL</i>
	<i>- Mês do coração</i>	<i>- Sensibilização a todos os idosos para os problemas relacionados com o coração (palestra sobre os problemas de saúde na 3.ª idade) - Medição da tensão arterial e da glicémia.</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- CSL</i>
<i><u>Junho</u></i>	<i>- O Dia mundial da criança (Jogos tradicionais; Participação nas actividades)</i>	<i>- Desenvolver nos idosos o interesse pelos direitos das crianças e pelos outros. - Consciencializar os idosos para a existência de países onde os direitos das crianças são permanentemente violados)</i>	<i>- Idoso</i>	<i>- CSL</i>
	<i>- Ginástica Senior (1 vez por semana)</i>	<i>- Trabalhar o corpo como um mecanismo harmonizador, respeitando as emoções e estados fisiológicos; - Potenciar as capacidades motoras e coordenativas</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- CSL</i>



## Centro Social de Longa

Rua do Outeiro, S/N  
5120 – Longa  
Tabuaço

Tef./Fax:254535100

e-mail: centrosociallonga@iol.pt

<i>Mês</i>	<i>Actividade</i>	<i>Objectivos</i>	<i>Destinatários</i>	<i>Instituição</i>
<i><u>Junho</u></i>	<i>- Hidroginástica (1 vez por semana)</i>	<i>- Melhorar a capacidade aeróbica, a resistência cardiorespiratória, a resistência e força muscular, a flexibilidade.</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- CMT</i>
	<i>- Comemoração do Dia de Portugal (falar sobre a história do dia de Portugal)</i>	<i>- Estimular o desenvolvimento cognitivo através da concentração</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- CMT</i>
	<i>O Dia Mundial do Ambiente</i>	<i>Estimular para o desenvolvimento de uma conduta mais ecológica; - Mobilizar os diferentes saberes, para compreender a necessidade em se proteger o nosso planeta; - Sensibilizar os idosos para problemáticas relacionadas com o ambiente (poluição, desertificação dos solos, ruídos, rarefacção da camada do ozono...); - Aprender a separar o lixo, para os colocar em Ecopontos; - Reconhecer a importância da Reciclagem.</i>	<i>- Idoso</i>	<i>- CSL</i>
	<i>- Sardinhada do S. João</i>	<i>- Momento de festa e convívio.</i>	<i>- Idoso</i>	<i>- CSL</i>



<i>Mês</i>	<i>Actividade</i>	<i>Objectivos</i>	<i>Destinatários</i>	<i>Instituição</i>
<u>Julho</u>	- <i>Comemoração do 10º aniversário da abertura do Centro</i>	- <i>Proporcionar um dia de festa, alegre, divertido .</i>	- <i>Idosos e familiares</i>	- <i>CSL</i>
	- <i>Dia dos Avós (dia 26)</i>	- <i>Homenagear os avós, tirando-os da monotonia do dia-a-dia, proporcionando-lhes um dia de partilha, alegre e divertido, valorizando e promovendo o papel dos avós no seio familiar.</i>	- <i>Idosos e familiares</i>	- <i>CSL</i>
	<i>Dia Mundial do Amigo</i> <i>(convite à população para visitar neste dia, os clientes (velhos amigos), institucionalizados )</i>	- <i>Fortalecer velhas relações de amizade;</i> <i>Promover um dia diferente;</i>	- <i>Idosos</i>	- <i>CSL</i>
	- <i>Ginástica Senior</i> <i>(1 vez por semana)</i>	- <i>Trabalhar o corpo como um mecanismo harmonizador, respeitando as emoções e estados fisiológicos;</i> - <i>Potenciar as capacidades motoras e coordenativas</i>	- <i>Idosos</i>	-
<u>Agosto</u>	- <i>Praia</i>	- <i>Proporcionar uma ida à praia.</i>	- <i>Idosos</i>	- <i>Local a combinar</i>
	- <i>Teatro</i>	- <i>Promover a criatividade e a capacidade de expressão a nível da dramatização</i>	- <i>Idosos</i>	- <i>CSL</i>



## Centro Social de Longa

Rua do Outeiro, S/N  
5120 – Longa  
Tabuaço

Tef./Fax:254535100

e-mail: centrosociallonga@iol.pt

<i>Mês</i>	<i>Actividade</i>	<i>Objectivos</i>	<i>Destinatários</i>	<i>Instituição</i>
<b><i>Setembro</i></b>	- <i>Festa das vindimas</i>	- <i>Elaboração de alguns trabalhos sobre as vindimas.</i>	- <i>Idosos</i>	- <i>CSL</i>
	- <i>Hidroginástica</i> (1 vez por semana)	- <i>Melhorar a capacidade aeróbica, a resistência cardiorespiratória, a resistência e força muscular, a flexibilidade.</i>	- <i>Idosos</i>	- <i>CMT</i>
	<i>Dia Mundial da Doença de Alzheimer</i> (Ação de sensibilização, com a parceria dos Técnicos de Saúde, sobre a doença de alzheimer )	- <i>Dar a conhecer aos clientes os sintomas e problemas da doença;</i>	- <i>Idosos</i>	- <i>CSL</i>
	- <i>Risoterapia</i>	- <i>Proporcionar relaxamento físico e mental. Aliviar sintomas de stress, desgate, ansiedade e ataques de pânico</i>	- <i>Idosos</i>	- <i>CSL</i>
<b><i>Outubro</i></b>	- <i>Comemoração do dia do Idoso (dia 01)</i>	- <i>Realização de um passeio anual e almoço com os idosos de todas as instituições do Concelho.</i>	- <i>Idosos</i>	- <i>Local a combinar</i>
	- <i>Comemoração do Dia Mundial da 3.ª Idade (dia 28)</i>	- <i>Promover troca de experiências vividas ao longo dos anos com idosos de outras Instituições.</i>	- <i>Idosos</i>	- <i>Outras Instituição</i>
	- <i>Ginástica Senior</i> (1 vez por semana)	- <i>Trabalhar o corpo como um mecanismo harmonizador, respeitando as emoções e estados fisiológicos;</i> - <i>Potenciar as capacidades motoras e coordenativas</i>	- <i>Idosos</i>	- <i>CMT</i>



## Centro Social de Longa

Rua do Outeiro, S/N  
5120 – Longa  
Tabuaço

Tef./Fax:254535100

e-mail: centrosociallonga@iol.pt

<i>Mês</i>	<i>Actividade</i>	<i>Objectivos</i>	<i>Destinatários</i>	<i>Instituição</i>
<i>Novembro</i>	<i>- Festa de S. Martinho</i>	<i>- Realização de um magusto com todos os idosos do CSL..</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- CSL</i>
	<i>- Hidroginástica (1 vez por semana)</i>	<i>- Melhorar a capacidade aeróbica, a resistência cardiorespiratória, a resistência e força muscular, a flexibilidade.</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- CMT</i>
	<i>Dia Mundial da diabetes (ação de sensibilização sobre a diabetes; medição de glicémias a todos os utentes )</i>	<i>- Consciencializar os clientes e colaboradores sobre a doença e principais cuidados a ter;</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- CSL</i>
<i>Dezembro</i>	<i>- Preparação para o Natal</i>	<i>- Elaboração de enfeites para decoração da árvore de natal, presépio e enfeite da sala de convívio.</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- CSL</i>
	<i>- Almoço de Natal</i>	<i>- Realização de um almoço com todos os idosos e oferta de lembranças elaboradas pelos mesmos.</i>	<i>- Idosos, dirigentes e outras entidades</i>	<i>- CSL</i>
	<i>- Visita ao presépio da Igreja Paroquial de Longa</i>	<i>- Estimular momentos de reflexão e oração; - Promover uma saída da instituição; - Promover um momento espiritual de oração e reflexão;</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- CSL</i>
	<i>- Ginástica Senior (1 vez por semana)</i>	<i>- Trabalhar o corpo</i>	<i>- Idosos</i>	<i>- CSL</i>





## Centro Social de Longa

Rua do Outeiro, S/N  
5120 – Longa  
Tabuaço

Tef./Fax:254535100

e-mail: [centrosociallonga@iol.pt](mailto:centrosociallonga@iol.pt)

---

**P.S.-** Este Plano de Actividades pode ser sujeito a alterações durante o ano 2016.