



Centro Social de Longa

Rua do Outeiro, S/N
5120 – Longa
Tabuaço

Tef./Fax:254535100

e-mail: centrosociallonga@iol.pt

Handwritten signature and notes:
Amélia
Cláudia
Sara

Plano de Actividades 2018

Mês	Actividade	Objectivos	Destinatários	Instituição
Janeiro	“Os Reis” (Entrega aos utentes de folheto com letra de canção alusiva ao dia de Reis)	- Reviver a tradição – Proporcionar momentos de convívio com os utentes.	- Idosos	- CSL
Fevereiro	Carnaval	- Promover o convívio revivendo a tradição com os idosos e outras instituições.	- Idosos	- Outras instituições
	Dia dos Namorados / Dia do Amor (Elaboração de postal)	- Renovar sentimentos e afectos.	- Idosos	- CSL
Março	Comemoração do Dia do Pai (Elaboração de postal)	- Valorizar a importância do papel de Pai. - Promover convívio entre pais e filhos.	- Idosos e familiares	- CSL
	Comemoração do dia da Floresta (Plantação de manjerico)	- Sensibilizar os idosos para questões relacionadas com o ambiente.	- Idosos	- CSL
Abril	Festa da Páscoa (Embelezamento dos espaços com decorações alusivas ao tema)	- Reconhecer e valorizar o património cultural e religioso, sensibilizando os idosos para a importância da Páscoa.	- Idosos	- CSL
Maio	Comemoração do dia da Mãe (Elaboração de postal; entrega de flor a todos os utentes)	- Valorizar a importância do papel da Mãe. - Promover convívio entre mães e filhos.	- Idosos e familiares.	- CSL



Centro Social de Longa

Rua do Outeiro, S/N
5120 – Longa
Tabuaço

Tef./Fax:254535100

e-mail: centrosociallonga@iol.pt

Handwritten notes:
Lauda
am
D. m. e. l.

	Mês do coração	<ul style="list-style-type: none">- Sensibilização a todos os utentes para os problemas relacionados com o coração (entrega aos utentes de folheto com a informação para identificar e reagir a um ataque cardíaco).- Medição da tensão arterial e da glicémia.	- Idosos	- CSL
Junho	Dia Mundial do Ambiente (Elaboração de folheto sobre reciclagem para distribuir pelos utentes)	<ul style="list-style-type: none">- Estimular para o desenvolvimento de uma conduta mais ecológica;- Mobilizar os diferentes saberes, para compreender a necessidade em se proteger o nosso planeta, sensibilizando os idosos para problemáticas relacionadas com o ambiente (poluição, desertificação dos solos, rarefacção da camada do ozono, ...);- Aprender a separar o lixo, para os colocar em Ecopontos;- Reconhacer a importância da Reciclagem.	- Idosos	- CSL
	Sardinhada do S. João (Oferta de manjericos com quadra popular aos utentes)	- Momento de festa e convívio.	- Idoso	- CSL
Julho	Comemoração do 12º aniversário da abertura do Centro	<ul style="list-style-type: none">- Proporcionar um dia de festa, alegre e divertido.- Elaborar bolo de aniversário.	- Idosos, familiares, dirigentes e entidades.	- CSL
	Dia dos Avós (26 de Julho)	- Homenagear os avós, valorizando e promovendo o papel dos avós no seio familiar.	- Idosos e familiares.	- CLS
Agosto	Visita a uma praia fluvial	- Realização de um piquenique e jogos populares.	- Idosos	- Local a combinar



Centro Social de Longa

Rua do Outeiro, S/N
5120 – Longa
Tabuaço

Tef./Fax:254535100

e-mail: centrosociallonga@iol.pt

Amélia
Cláudia

Setembro	<u>Festa das vindimas</u>	- Promover troca de experiências em vindimas passadas, cantigas e costumes.	- Idosos	- CSL
Outubro	<u>Dia do Idoso (1 de Outubro)</u>	- Realização de passeio anual e almoço com os idosos de todas as instituições do Concelho.	- Idosos	- Local a combinar
	<u>Dia Mundial da 3ª Idade (28 de Outubro)</u>	- Promover troca de experiências vividas ao longo dos anos com idosos de outras instituições.	- Idosos	- Outras instituições
Novembro	<u>São Martinho</u>	- Realização de magusto com todos os idosos do CSL.	- Idosos	- CSL
Dezembro	<u>Preparação para o Natal</u>	- Elaboração de postais de Boas Festas para enviar às entidades e outras instituições. - Elaboração de enfeites para decoração da árvore de natal, presépio e enfeite da sala de convívio.	- Idosos	- CSL
	<u>Almoço de Natal</u>	- Realização de um almoço com todos os idosos e oferta de lembranças elaboradas pelos mesmos.	- Idosos, dirigentes e outras entidades	- CSL

P.S.: Este plano de Actividades pode ser sujeito a alterações durante o ano de 2018.



Centro Social de Longa

Rua do Outeiro, S/N
5120 - Longa
Tabuaço

Tef./Fax:254535100

e-mail: centrosociallonga@iol.pt

A Direcção:

Aprovado em 23 / 11 / 2017,

António Lusa de Sousa
Joaquim Paulo Tavares
Leila Vanessa Rodrigues Queirós Cardoso

A Assembleia Geral:

Aprovado em 25 / 11 / 2017,

Cláudia Sofia Souto Santos
Maria Amélia da Cruz Lima Taveira
Joaquim Filipe Lima Lourenço