



Centro Social de Longa

Rua do Outeiro, S/N
5120 – Longa
Tabuaço

Tef./Fax:254535100

e-mail: centrosociallonga@gmail.com

Handwritten signatures and notes in the top right corner.

Plano Anual de Actividades 2019

Mês	Actividade	Objectivos	Destinatários	Instituição
Janeiro	Cantares dos Reis	- Promover momentos de festa e convívio.	- Idosos	- CSL
	Hidroginástica (1 vez por semana)	- Melhorar a capacidade aeróbica, a resistência cardiorespiratória, a força muscular e a flexibilidade.	- Idosos	- CMT
Fevereiro	Dia dos Namorados	- Renovar sentimentos e afectos.	- Idosos	- CSL
	Hidroginástica (1 vez por semana)	- Melhorar a capacidade aeróbica, a resistência cardiorespiratória, a força muscular e a flexibilidade.	- Idosos	- CMT
Março	Carnaval	- Reviver a tradição com os idosos e outras Instituições.	- Idosos	- CSL e outras instituições
	Comemoração do Dia do Pai (Elaboração de prenda)	- Valorizar a importância do papel do Pai; - Fortalecer laços afectivos, promovendo o convívio entre pais e filhos.	- Idosos e familiares	- CSL
	Comemoração do dia da Floresta (Plantação de árvores de fruto e ervas aromáticas)	- Sensibilizar os idosos para as questões relacionadas com o ambiente.	- Idosos	- Local a combinar
	Hidroginástica (1 vez por semana)	- Melhorar a capacidade aeróbica, a resistência cardiorespiratória, a força muscular e a flexibilidade.	- Idosos	- CMT



Centro Social de Longa

Rua do Outeiro, S/N
5120 – Longa
Tabuaço

Tef./Fax: 254535100

e-mail: centrosociallonga@gmail.com

Handwritten signature and text:
Claudio
Santos
Amador
de Sousa

Mês	Actividade	Objectivos	Destinatários	Instituição
Abril	Festa da Páscoa (Embelezamento dos espaços com decorações alusivas ao tema)	- Sensibilizar os idosos para a importância da Páscoa; - Reconhecer e valorizar o património cultural e religioso.	- Idosos	- CSL
	Hidroginástica (1 vez por semana)	- Melhorar a capacidade aeróbica, a resistência cardiorespiratória, a força muscular e a flexibilidade.	- Idosos	- CMT
	Dia da Liberdade _ 25 de Abril	- Celebrar a liberdade e reviver o passado.	- Idosos	- CSL
Maio	Actividades ao lar livre	- Promover a prática de exercício físico com passeio pela Natureza.	- Idoso	- Local a combinar
	Comemoração do dia da Mãe (Entrega de flor a todas as mães/utentes)	- Fortalecer laços afetivos, promovendo o convívio entre mães e filhos. - Valorizar a importância do papel da Mãe;	- Idosos	- CSL
	Mês do coração	- Sensibilizar todos os idosos para os problemas relacionados com o coração. - Medição da tensão arterial e da glicémia.	- Idosos	- CSL
	Hidroginástica (1 vez por semana)	- Melhorar a capacidade aeróbica, a resistência cardiorespiratória, a força muscular e a flexibilidade.	- Idosos	- CMT



Centro Social de Longa

Rua do Outeiro, S/N
5120 – Longa
Tabuaço

Tef./Fax:254535100

e-mail: centrosociallonga@gmail.com

Handwritten signatures and notes:
Handwritten signature: *Handwritten signature*
Handwritten text: *Handwritten text*

Mês	Actividade	Objectivos	Destinatários	Instituição
Junho	Actividades ao lar livre	- Promover o gosto pela Natureza através de passeio pelos caminhos rurais da freguesia de Longa.	- Idoso	- Local a combinar
	Dia Mundial do Ambiente	- Reconhecer a importância da reciclagem, aprendendo a separar o lixo, para o colocar em Ecopontos; - Estimular a criatividade e imaginação, através da reutilização de materiais e/ou produtos, desenvolvendo uma conduta mais ecológica.	- Idoso	- CSL
	Sardinhada do S. João (Oferta de manjericos)	- Momento de festa e convívio.	- Idoso	- CSL
	Hidroginástica (1 vez por semana)	- Melhorar a capacidade aeróbica, a resistência cardiorespiratória, a força muscular e a flexibilidade.	- Idosos	- CMT
Julho	Comemoração do 13º aniversário da abertura do Centro	- Elaborar bolo de aniversário; - Proporcionar um dia de festa e alegre.	- Idosos, familiares, e dirigentes.	- CSL
	Dia dos Avós (26 de Julho)	- Reforçar laços familiares através do convívio; - Homenagear os avós, e o seu papel na família.	- Idosos e familiares	- CSL
Agosto	Visita ao Miradouro de São Leonardo de Galafura	- Proporcionar uma viagem a um miradouro da Região do Douro vinhateiro.	- Idosos	- Local: Galafura



Centro Social de Longa

Rua do Outeiro, S/N
5120 – Longa
Tabuaço

Tef./Fax:254535100

e-mail: centrosociallonga@gmail.com

Handwritten signatures and notes in the top right corner.

Mês	Actividade	Objectivos	Destinatários	Instituição
Setembro	Vindimas	- Valorizar as tradições e os costumes.	- Idosos	- CSL
Outubro	Dia do Idoso (1 de Outubro)	- Realização de almoço e passeio anual e com os idosos de todas as instituições do Concelho.	- Idosos	- Local a combinar
	Dia Mundial da 3.ª Idade (28 de Outubro)	- Promover troca de experiências vividas ao longo dos anos com idosos de outras Instituições.	- Idosos	- Outras Instituições
	Hidroginástica (1 vez por semana)	- Melhorar a capacidade aeróbica, a resistência cardiorespiratória, a força muscular e a flexibilidade.	- Idosos	- CMT
Novembro	São Martinho	- Realização de um magusto com todos os utentes do CSL.	- Idosos	- CSL
	Hidroginástica (1 vez por semana)	- Melhorar a capacidade aeróbica, a resistência cardiorespiratória, a força muscular e a flexibilidade.	- Idosos	- CMT
	Dia Mundial da diabetes (medição da glicémia a todos os utentes)	- Acção de sensibilização sobre a diabetes; - Alertar para formas de viver com a diabetes.	- Idosos	- CSL
Dezembro	Preparação para o Natal	- Elaboração de postais de Boas Festas, enfeites para decoração e presépio.	- Idosos	- CSL
	Almoço de Natal	- Realização de um almoço com todos os utentes 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 2019.



Centro Social de Longa

Rua do Outeiro, S/N
5120 – Longa
Tabuaço

Tef./Fax: 254535100

e-mail: centrosciallonga@gmail.com

A Direcção:

Aprovado em 31 / 10 / 2018,

António Lora de Sousa

Joaquim Paulo Taveira

Leila Vanessa Rodrigues Queiroz Cardoso

A Assembleia Geral:

Aprovado em 25 / 11 / 2018,

Cláudia Sofia Souto dos Santos

Maria Amélia da Cruz Palma Torrens

António Horácio Silva