



Centro Social de Longa

Rua do Outeiro, S/N
5120 – Longa
Tabuaço

Tef./Fax:254535100 «chamada para a rede fixa nacional»

e-mail: centrosociallonga@gmail.pt

Plano de Actividades 2023

Mês	Actividade	Objectivos	Destinatários	Instituição
<u>Janeiro a Dezembro</u>	- Comemoração do aniversário dos clientes (bolo/postal)	- Promover um dia especial a cada aniversariante.	- Idosos	- CSL
	- Organização de actividades de ginástica, (caminhada e hidroginástica)	- Estimular a coordenação geral do corpo. - Promover a saúde e bem estar.	- Idosos	- Local a combinar
<u>Janeiro</u>	- Cantares dos Reis	- Reviver as tradições.	- Idosos	- CSL
<u>Fevereiro</u>	- Dia dos Namorados (14)	- Promover momentos de divertimento e de alegria.	- Idosos	- CSL
	- Festejos de Carnaval (21)	- Promover o convívio entre clientes, realizando máscaras carnavalescas.	- Idosos; comunidade	- Outras Instituição



Centro Social de Longa

Rua do Outeiro, S/N
5120 – Longa
Tabuaço

Tef./Fax:254535100 «chamada para a rede fixa nacional»

e-mail: centrosociallonga@gmail.pt

Mês	Actividade	Objectivos	Destinatários	Instituição
<u>Março</u>	- Dia da Mulher (08)	- Entrega de uma flor a todas as mulheres. - Valorizar o papel da mulher bem como aumentar a sua autoestima.	- Idosos	- CSL
	- Comemoração do Dia do Pai (19)	- Convívio entre pais e filhos.	- Idosos e familiares	- CSL
	- Comemoração do dia da Floresta (21)	- Sensibilização para as questões do meio ambiente	- Idosos	- CSL
<u>Abril</u>	- Festa da Páscoa (07 a 09)	- Promover momentos de oração entre os idosos.	- Idosos	- CSL
<u>Maio</u>	- Comemoração do dia da Mãe (07)	- Convívio entre mães e filhos.	- Idosos	- CSL
	- Comemoração do dia Mundial da Hipertensão	- Medição da tensão arterial e da glicémia.	- Idosos	- CSL



Centro Social de Longa

Rua do Outeiro, S/N
5120 – Longa
Tabuaço

Tef./Fax:254535100 «chamada para a rede fixa nacional»

e-mail: centrosociallonga@gmail.pt

Mês	Actividade	Objectivos	Destinatários	Instituição
<u>Junho</u>	- Comemoração do dia do Ambiente (05)	- Estimular para o desenvolvimento de uma conduta mais ecologica. - Reconhecer a importância da reciclagem.	- Idoso	- CSL
	- Sardinhada do S. João (23)	- Momento de festa e convívio.	- Idoso	- CSL
<u>Julho</u>	- Comemoração do 16.º aniversário da abertura do Centro	- Proporcionar um dia de festa, alegre, divertido e com algumas surpresas.	- Idosos e familiares	- CSL
	- Dia dos Avós (dia 26)	- Convívio entre avós e netos	- Idosos e netos	- CSL
<u>Agosto</u>	- Visita ao santuário de Fátima	- Realização de actividades relacionada com o verão.	- Idosos	- Fátima



Centro Social de Longa

Rua do Outeiro, S/N
5120 – Longa
Tabuaço

Tef./Fax:254535100 «chamada para a rede fixa nacional»

e-mail: centrosociallonga@gmail.pt

Mês	Actividade	Objectivos	Destinatários	Instituição
<u>Setembro</u>	- Festa das vindimas	- Visualização de um filme "A Ferreirinha".	- Idosos	- CSL
<u>Outubro</u>	- Comemoração do dia do Idoso (dia 01)	- Realização de um almoço com os idosos de todas as instituições do Concelho.	- Idosos	- Local a combinar
	- Comemoração do dia mundial da alimentação.	- Fomentar bons hábitos alimentares. - Confeção de um batido de fruta.	- Idosos	- Local a combinar
	- Comemoração do Dia Mundial da 3.ª Idade (dia 28)	- Promover troca de experiências vividas ao longo dos anos com idosos de outras Instituições.	- Idosos	- Outras Instituição



Centro Social de Longa

Rua do Outeiro, S/N
5120 – Longa
Tabuaço

Tef./Fax:254535100 «chamada para a rede fixa nacional»

e-mail: centrosociallonga@gmail.pt

Mês	Actividade	Objectivos	Destinatários	Instituição
<u>Novembro</u>	- Festa de S. Martinho	- Realização de um magusto com todos os idosos, familiares e dirigentes do CSL.	- Idosos	- CSL
<u>Dezembro</u>	- Preparação para o Natal	- Elaboração de enfeites para decoração da árvore de natal, presépio e enfeite da sala de convívio.	- Idosos	- CSL
	- Almoço de Natal	- 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 2021.

A Direcção:

Aprovado em ____/____/____,

A Assembleia Geral:

Aprovado em ____/____/____,
