



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 2024

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
	- Visitas a casa de cada utente para medição da tensão arterial e diabetes e conversar um pouco com cada um.	- Promover a saúde e bem estar.	- Idosos	- Local a combinar
<u>Janeiro</u>	- Cantares dos Reis	- Reviver as tradições.	- Idosos	- CSL
<u>Fevereiro</u>	- Festejos de Carnaval (13)	- Promover o convívio entre clientes, realizando máscaras carnavalescas.	- Idosos; comunidade	- Outras Instituição
	- Dia dos Namorados (14)	- Promover momentos de divertimento e de alegria.	- 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>Março</u>	- Dia da Mulher (08)	- Entrega de uma flor e um cartão a todas as mulheres.	- Idosos	- CSL
	- Comemoração do Dia do Pai (19)	- Convívio entre pais e filhos.	- Idosos e familiares	- CSL
	- Comemoração do dia da Floresta (21)	- Plantar um árvore de fruto na instituição	- Idosos	- CSL
	- Festa da Páscoa (25 a 31)	- Promover momentos de oração entre os idosos.	- Idosos	- CSL
<u>Abril</u>	- Comemoração do dia 25 de Abril.	- Promover a partilha de memórias e emoções.	- Idosos	- CSL
<u>Maio</u>	- Comemoração do dia da Mãe (05)	- Convívio entre mães e filhos.	- Idosos	- CSL
	- Comemoração do dia Internacional da Família (15)	- Valorizar e estimular afetos entre familiares.	- 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)	- Reconhecer a importância da reciclagem e elaborar trabalho com materiais reciclados.	- Idoso	- CSL
	- Sardinhada do S. João (23)	- Momento de festa e convívio.	- Idoso	- CSL
<u>Julho</u>	- Comemoração do 18.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 da senhora da Lapa.	- Convívio entre utentes.	- Idosos	- Lapa

Mês	Actividade	Objectivos	Destinatários	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

Setembro	- Festa das vindimas	- Visita ao museu do dourado.	- Idosos	- Peso da Régua
	- Dia Internacional da Paz (dia 21)	- Valorizar e sensibilizar para a paz no mundo.	- Idosos	- CSL
Outubro	- Comemoração do dia do Idoso e Dia da Musica (dia 01)	- Realização de um almoço/Pic-nic e convívio com Grupo de cantares da Universidade Sénior de Tabuaço	- Idosos	- CSL
	- 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

Mês	Actividade	Objectivos	Destinatários	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

Novembro	- Festa de S. Martinho	- Realização de um magusto com todos os idosos, familiares e dirigentes e sócios do CSL.	- Idosos	- CSL
Dezembro	- 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 2024.

A Direcção:

Aprovado em ____/____/____.

A Assembleia Geral:

Aprovado em ____/____/____.
