

PLANO DE ACTIVIDADES SÓCIO CULTURAIS 2009

MÊS: FEVEREIRO

Dia	Actividade	Objectivos	Local
06 (6ªfeira)	Reunião de Direcção		Lar
20 (6ªfeira)	Desfile de Carnaval – Câmara Municipal de Santo Tirso	- Promover momentos de alegria e lazer; - Promover a sociabilidade.	Santo Tirso
Data a confirmar	Cortejo de Carnaval – Movimento Paroquial	- Promover momentos de alegria e lazer; - Promover a sociabilidade.	Vila das Aves
28 (Sábado)	Comemoração de Aniversários de Fevereiro	- Promover o convívio; - Promover a auto-estima	Lar
Data a confirmar	Projecto “Baú das Letras” – leitura e troca de livros	- Promover hábitos de leitura; - Desenvolver capacidades cognitivas	Sala de convivo do Lar
Semanalmente			
2ª Feiras	Ginástica para autónomos (11:30/12:30)	- Promover a saúde e bem-estar físico.	Lar
Última 2ªfeira de cada Mês	Eucaristia pelos membros vivos e falecidos da Liga dos Amigos e Benfeitores do Lar	- Manter a tradição religiosa dos utentes.	Igreja Matriz
Primeira 3ªfeira de cada Mês	Visita do Movimento Paroquial da “Palavra de Vida” – Leitura e reflexão da mensagem mensal de Chiara Lubich	- Promover o elo de ligação entre os idosos e outros grupos da comunidade; - Promover a leitura.	Lar
3ª Feiras	Natação (11.30h)	- Promover a saúde e bem estar físico.	Centro de Apoio
4ª, 5ª e 6ª feiras	Ateliers / Caminhadas (sempre que o tempo ajude)	- Desenvolver competências cognitivas e motoras; - Promover a auto-estima; - Desenvolver a destreza manual.	Lar
5ª Feiras	Defesa Pessoal	- Promover o bem estar físico; - Promover a autonomia.	Centro Cultural
6ª Feiras	Ginástica para dependentes (11.30/12:30)	- Facilitar o processo de reabilitação	Lar