

PLANO DE ACTIVIDADES SÓCIO CULTURAIS 2010

MÊS: DEZEMBRO

Mês	Actividade	Objectivos	Organização/ Local
02 (5ªfeira)	Abertura da Exposição e Venda de Natal de trabalhos realizados pelos utentes	- Promover a auto-estima; - Dar a conhecer à comunidade o trabalho desenvolvido pelos idosos.	Lar
05 (6ªfeira)	Reunião de Direcção		Direcção/ Lar
19 (Domingo)	Festa de Natal com os utentes do Patronato e aberto à comunidade	- Comemorar o Natal proporcionando momentos de alegria e sociabilidade; - Promover o relacionamento intergeracional.	Lar Familiar da Tranquilidade e Patronato/ Lar
24 (6ªfeira)	Ceia de Natal	- Promover o convívio entre utentes; - Respeitar as tradições religiosas dos utentes.	Lar
31 (6ªfeira)	Ceia de Ano Novo e Comemoração dos Aniversários de Dezembro	- Promover o convívio entre utentes; - Proporcionar momentos de sociabilidade.	Lar
1 vez por mês (dias a definir)	Projecto “Baú das Letras” – leitura e troca de livros	- Promover hábitos de leitura; - Desenvolver capacidades cognitivas	Biblioteca de Santo Tirso/ Sala de convívio do 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.	Liga de Amigos e Benfeitores/ 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.	Movimento Paroquial/ Lar
SEMANALMENTE			
2ª Feiras	Ginástica para Dependentes (11:30/12:30)	- Facilitar o processo de reabilitação.	Lar
2ª Feiras	Ginástica para autónomos	- Promover a saúde e	Lar

PLANO DE ACTIVIDADES SÓCIO CULTURAIS 2010

	(14.30/15.30)	bem-estar físico.	
2ª Feiras	Leituras (contos, jornal, histórias) aos utentes acamados (14.30)	- Promover a leitura	Lar
3ª Feiras	Natação (11:30h)	- Promover a saúde e bem-estar físico.	Centro de Apoio
4ª Feiras	Leitura das notícias do Jornal (11.00h)	- Aumentar o conhecimento sobre a actualidade	Lar
4ª Feiras	Exercícios individualizados aos acamados (14.30)	- Promover a saúde e bem-estar físico	Lar
2ª e 5ª Feiras	Defesa Pessoal (9.30)	- Promover o bem-estar físico; - Promover a autonomia	Centro Cultural de Vila das Aves
5ª Feiras	Ginástica para autónomos e dependentes	- Facilitar o processo de reabilitação.	Lar
5ª Feiras	Leitura de um conto a todos os idosos	- Despertar o interesse pela leitura	Lar
6ª Feiras	Ginásio para autónomos	- Promover a saúde e bem-estar físico.	Centro de Apoio
6ª Feiras	Dia da Beleza (manicures e pedicures aos utentes)	- Promover o cuidado pessoal; - Promover a auto-estima	Lar
Diariamente	Ateliers / Caminhadas (sempre que o tempo ajude)	- Desenvolver competências cognitivas e motoras; - Promover a auto-estima; - Desenvolver a destreza manual.	Lar
6ª Feiras	Ginástica para dependentes (11:30/12:30)	- Facilitar o processo de reabilitação	Lar