

PLANO DE ACTIVIDADES SÓCIO CULTURAIS 2010

MÊS: JULHO

Mês	Actividade	Objectivos	Organização/ Local
02 (6ªfeira)	Reunião de Direcção		Direcção/ Lar
29 de Junho a 10 de Julho	Colónia de férias na praia	- Proporcionar momentos de relaxamento e de contacto com a natureza; - Promover o bem estar físico.	Lar e Patronato/ Caxinas
26 (2ª Feira)	Comemoração do Dia dos Avós (convívio com familiares e idosos)	- Reconhecer a importância dos avós na família; - Promover o convívio familiar.	Lar
31 (Sábado)	Comemoração de Aniversários de Julho	- Promover o convívio; - Promover a auto-estima.	Lar
Data a confirmar	Participação na Feira de Artesanato da Terceira Idade (trata-se de uma amostra e venda de trabalhos manuais realizados pelos utentes das diferentes instituições presentes)	- Promoção da auto-estima; - Promoção do intercâmbio entre Instituições.	A confirmar
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 (14.30/15.30)	- Promover a saúde e bem-estar físico.	Lar
2ª Feiras	Leituras (contos, jornal,	- Promover a	Lar

PLANO DE ACTIVIDADES SÓCIO CULTURAIS 2010

	histórias) aos utentes acamados (14.30)	leitura	
3ª Feiras	Natação (11:30h)	- Promover a saúde e bem-estar físico.	Centro de Apoio
3ª Feiras	Picnic (14.00h)	- Promover o contacto com a natureza - Promover o convívio	Lar
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