

PLANO DE ACTIVIDADES SÓCIO CULTURAIS 2010

MÊS: JUNHO

Dia	Actividade	Objectivos	Organização/ Local
01 (3ªfeira)	Dia Mundial da Criança	- Promover a relação e convívio entre crianças e idosos - Promover a auto-estima	Lar
04 (6ªfeira)	Reunião de Direcção		Direcção/ Lar
13 (Domingo)	Convívio da Liga de Amigos e Benfeitores do Lar	- Promover a socialização; - Fomentar e desenvolver os elos de ligação entre idosos e a comunidade.	Liga de Amigos e Benfeitores/ Lar
17 (5ªfeira)	XV Encontro Interinstituições (comemoração dos Santos Populares, através de uma sardinhada e tarde de convívio com marchas populares feitas pelos lares presentes)	- Promover o intercâmbio entre Utentes de diferentes Instituições; - Promover a socialização, evitando o isolamento.	Lar Familiar da Tranquilidade/ Lar
30 (4ªfeira)	Comemoração de Aniversários de Junho	- Promover o convívio; - Promover a auto-estima.	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

PLANO DE ACTIVIDADES SÓCIO CULTURAIS 2010

2ª Feiras	Ginástica para autónomos (14.30/15.30)	- Promover a saúde e bem-estar físico.	Lar
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
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