

**PLANO DE ACTIVIDADES SÓCIO CULTURAIS 2010**

**MÊS: NOVEMBRO**

Mês	Actividade	Objectivos	Organização/ Local
05 (6ªfeira)	Reunião de Direcção		Direcção/ Lar
11 (5ªfeira)	S. Martinho – Magusto com os utentes do Patronato	- Promover o intercâmbio entre Idosos e Crianças; - Proporcionar momentos de lazer e convívio; - Preservar a tradição.	Lar Familiar da Tranquilidade e Patronato/ Lar
24 (4ªfeira)	44º Aniversário do falecimento do Benemérito António Martins Ribeiro		Lar
30 (3ªfeira)	Comemoração de Aniversários de Novembro	- Promover o convívio; - Promover a auto-estima.	Lar
Durante o mês	Elaboração de Postais de Natal	- Promover o espírito natalício; - Promover a criatividade.	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
<b>SEMANALMENTE</b>			
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, 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

## PLANO DE ACTIVIDADES SÓCIO CULTURAIS 2010

---

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