

PLANO DE ACTIVIDADES SÓCIO CULTURAIS 2010

MÊS: OUTUBRO

| Mês | Actividade | Objectivos | Organização/ Local |
|--------------------------------|--|---|--|
| 01 (6ªfeira) | Comemoração dos aniversários de Setembro e os do dia 01 de Outubro no Dia Mundial da Terceira Idade Reunião de Direcção | - Promover o convívio entre utentes/ funcionários e Directores. | Lar |
| 12 (3ªfeira) | Comemoração do Dia da Família | - Promover a relação e convívio entre gerações; - Promover a auto-estima | Lar |
| 28 (5ªfeira) | Festa do Idoso | - Promoção do intercâmbio entre Instituições; - Promover uma tarde de convívio. | Discoteca Pé Nervoso |
| 31 (Domingo) | Comemoração de Aniversários de Outubro | - 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 |
| 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 | - Aumentar o | Lar |

PLANO DE ACTIVIDADES SÓCIO CULTURAIS 2010

| | | | |
|----------------|---|---|----------------------------------|
| | Jornal (11.00h) | conhecimento sobre a actualidade | |
| 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 |