

**Plano Anual de Actividades Culturais e Recreativas para os Idosos  
2015/2016**

<b>Local</b>	<b>Actividades</b>	<b>Objectivos</b>
<b>Mês de Setembro</b>		
Centro Social e Paroquial	Decorações de Outono	Criatividade e Participação
Centro Social e Paroquial	Almoço Convívio	Promover o convívio e participação
<b>Mês de Outubro</b>		
Associação Empresarial de Paços de Ferreira	Dia Internacional do Idoso	Promover o convívio e a interacção com os idosos das Instituições do Concelho;
Quinta de São José - Ferreira	Desfolhada	Relembrar tradições, costumes. Promover momentos de lazer e convívio
A designar	Apresentação da Peça de Teatro “ A Carochinha”	Valorizar o papel dos utentes e promover o convívio
Centro Social e Paroquial	Almoço Convívio	Promover o convívio e participação
Quinta de Frazão	Visita à Queijaria	Permitir novos conhecimentos
<b>Mês de Novembro</b>		
Centro Social e Paroquial	Comemoração do São Martinho – Decoração da Instituição. Magusto.	Relembrar hábitos, costumes, vivências oriundas do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Manter viva uma tradição portuguesa; Promover o convívio intergeracional.
CSP Arreigada	Tarde de Dominó	Favorecer o desenvolvimento psico-motor; Aumentar-lhes a auto-estima; Estimular a memória, compreensão verbal, lógica e atenção.
Paços de Ferreira	Visita á Associação de protecção dos animais	Promover o respeito e a defesa dos animais
Centro Social e Paroquial	Almoço Convívio	Promover o convívio e participação
<b>Mês de Dezembro</b>		
Centro Social e Paroquial	Construção de um Presépio por cada valência para realização de uma exposição	Valorizar as capacidades dos idosos e aumentar-lhes a auto estima. Dar a conhecer os nossos serviços
A designar	Tarde de Chã	Promover momentos de lazer e convívio
Centro Social e Paroquial	Decorações de Natal	Desenvolver a criatividade e o desenvolvimento psico-motor; Promover a participação dos idosos e crianças; Fomentar o sentimento de pertença a um grupo; Relacionar acontecimentos que os idosos experienciam; Proporcionar momentos lúdicos.
A designar	Sessão de cinema	Favorecer a interligação e conhecimento do meio; Promover o convívio e o envelhecimento ativo.
Centro Social e Paroquial	Almoço de Natal	Promover o convívio e participação

**Mês de Janeiro**

Escolas e Câmara Municipal	Cantar as Janeiras	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio rural; Promover atitudes de participação e cooperação em actividades musicais. Promover o convívio intergeracional.
Centro Social e Paroquial	Comemoração do Dia de Reis - Confeção do bolo-rei	Relembrar hábitos e costumes, vivências e experiências
Centro Social e Paroquial	Almoço Convívio	Promover o convívio e participação

**Mês de Fevereiro**

São Brás - Frazão	Festa do São Brás	Promover o convívio através da comunidade
A designar	Festa de Carnaval – Câmara Municipal	Promover o convívio e a interacção com os idosos das Instituições do Concelho;
Centro Social e Paroquial	Baile de máscaras – idosos e crianças	Promover a criatividade e o convívio intergeracional
CSP Ferreira	Tarde da Sueca	Estimular a memória, a lógica e a atenção; Favorecer a destreza
Centro Social e Paroquial	Almoço Convívio	Promover o convívio e participação

**Mês de Março**

A designar	Caminhada da Primavera	Promover o bem-estar físico, aumentar a qualidade de vida.
A designar	Visionamento do filme “ Filho de Deus”	Promover o convívio e o envelhecimento ativo.
Centro Social e Paroquial	Almoço Convívio	Promover o convívio e participação

**Mês de Abril**

A designar	Dia mundial da dança – Tarde dançante	Promover o desenvolvimento pessoal e social; Criar o gosto pela dança; Estimular as capacidades físicas e artísticas dos idosos.
CSP Frazão	Tarde de Boccia	Manutenção da destreza muscular e da motricidade; Desenvolver o espírito de equipa
Centro Escolar	“Hora do conto” - Ir contar uma história às crianças do CAF	Promover o convívio intergeracional; Desenvolver o gosto pela leitura; Estimular as capacidades dos idosos
Sernancelhe	Passeio - Santuário de Nossa Senhora da Lapa	Proporcionar momentos de lazer e convívio
Centro Social e Paroquial	Almoço Convívio	Promover o convívio e participação

**Mês de Maio**

Guimarães	Passeio ao Santuário da Penha - Guimarães	Realizar actividades criativas e recreativas
A designar	Caminhada	Promover o bem-estar físico, aumentar a qualidade de vida.
A designar	Dia Municipal Sénior	Promover o convívio interinstitucional promovido pela Câmara Municipal
A designar	Passeio Municipal Sénior	Promover o convívio interinstitucional promovido pela Câmara Municipal

Centro Social e Paroquial	Almoço Convívio	Promover o convívio e participação
<b>Mês de Junho</b>		
Vila Nova de Gaia	Dia do animal – Visita ao Zoo de Santo Inácio	Permitir novas descobertas. Promover momentos de lazer e convívio
A designar	Época balnear - Praia	Proporcionar momentos de lazer e convívio
Parque de lazer de São Brás	Arraial dos Santos Populares (Almoço Convívio)	Incrementar a participação activa dos idosos; Valorizar e vivenciar tradições populares;
<b>Mês de Julho</b>		
Parques de lazer do concelho	Dia mundial dos avós – piquenique e jogos tradicionais entre os idosos e crianças	Reforçar o papel dos avós no seio da família
A designar	Passeio	Proporcionar momentos de lazer e convívio
Centro Social e Paroquial	Almoço convívio	Promover o convívio e participação
<b>Mês de Agosto</b>		
Centro Social e Paroquial	Dia mundial da fotografia - Realização de uma exposição de fotografias	Permitir novas descobertas; Desenvolver a auto-estima.
A designar	Caminhadas ao ar livre com piquenique e jogos tradicionais	Promover o seu bem-estar físico, melhorar a qualidade de vida através da motricidade e promover momentos de lazer.
Centro Social e Paroquial	Almoço convívio	Promover o convívio e participação

**Observações: Durante o ano temos:**

- Ginástica
- Hidroginástica
- Boccia
- Trabalhos Manuais
- Rendas e Bordados
- Aulas de Alfabetização
- Aulas de Teatro
- Participação nas Actividades desenvolvidas pelo Museu Municipal e Biblioteca Municipal
- Visionamento de Filmes

As datas e actividades assinaladas poderão sofrer alterações