

Plano Anual 2016



*Hoje é dia do idoso!!!
Cada marca em seus rostos, representa a experiência
de vida que têm para nos oferecer.
Lágrimas e sorrisos
fizeram das suas vidas
os seus melhores
feitos!
Nossa gratidão
e carinho,
à todos os
idosos do mundo!
E que seus exemplos
de vida nos façam
idosos felizes
um dia!!!!
Obrigada à estas
pessoas maravilhosas!*

ELÔ

Graça Jardim

Mês	Objetivos	Atividades	Local	Recursos	Colaboradores
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: 2em; font-weight: bold; margin: 0;">O r i e n a l</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Proporcionar aos idosos um ambiente acolhedor e amigável, integrando-os no centro de convívio; ➤ Preservar as tradições do dia de amigas; ➤ Incentivar os idosos para a elaboração do presépio e fomentar a capacidade criativa; ➤ Promoção da saúde e bem estar; ➤ Sensibilizar os idosos para a prevenção do colesterol; 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Receção aos idosos e visualização de fotografias de anos anteriores. ➤ Elaboração de um coração "amizade", almoço convívio do dia de amigas. Realização do sorteio das amigas invisíveis; ➤ Visualização de presépios de Natal no concelho ; ➤ Sensibilizar os idosos para hábitos alimentares; 	<p>Cento Social e Cultural do Cabouco . Sala de convívio</p> <p>Concelho da Lagoa (Restaurante O Carlos)</p> <p>Sala de convívio;</p>	<p>Tela. Projektor</p> <p>Cartolinas de várias cores Cola Tesouras Transporte da instituição,</p> <p>Projector, tela e portátil;</p> <p>Projector e tela.</p>	<p>Auxiliar de idosos da Instituição.</p> <p>Auxiliar de idosos .</p> <p>Unidade de Saúde da Lagoa</p> <p>Enfermeiras do centro de saúde</p>

Mês	Objetivos	Atividades	Local	Recursos	Colaboradores
 F O V O R O R O 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Promover o convívio entre idosos; ➤ Estimular os idosos para a prática de artesanato; ➤ Sensibilizar os idosos para a prática da ginástica; 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Intercâmbio com o Centro Sociocultural de S. Pedro sobre o tema jogos tradicionais antigos . ➤ Tapetes de retalhes ➤ Rendas ➤ Bordados ➤ Desenvolver com os idosos as suas capacidades motoras em especial a motricidade fina; 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala de idosos ➤ Sala de convívio; ➤ Sala de Convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Anel ➤ Elástico ➤ Pedras ➤ Lenço ➤ Linhas ➤ Fazenda ➤ tesoura ➤ equipamento adequado; 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Auxiliar de idosos e animadora do Centro Sociocultural de S. Pedro; ➤ Auxiliar de idosos ➤ Auxiliar de idosos e professor de Educação Física;

Mês	Objetivos	Atividades	Local	Recursos	Colaboradores
M a r ç o	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fortalecer os laços familiares e tradições; ➤ Sensibilizar os idosos para a prevenção da segurança em casa; (Dia Mundial da Polícia de Segurança Pública). ➤ Despertar nos idosos o interesse para o Dia do Pai. ➤ Sensibilizar os idosos para os direitos das mulheres; ➤ Sensibilizar os idosos para a preservação do ambiente; 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Painel executado por idosos sobre as romarias; ➤ Realização de uma ação de sensibilização sobre o tema. ➤ Reza do terço na Igreja de São José com os três grupos de convívio. ➤ Elaboração de uma flor feita em meia. ➤ Plantação de uma árvore, no jardim da instituição; 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala de idosos; ➤ Sala dos idosos. ➤ Igreja de São José. ➤ Sala de idosos. ➤ Jardim da instituição; 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fazendas ➤ Linhas ➤ Tesouras ➤ Computador e projetor. ➤ Veículo da instituição. ➤ Meias ➤ Arame ➤ Tesoura ➤ Balde ➤ Árvore ➤ Água ➤ Adubo ➤ Sacho 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Auxiliar de idosos ➤ Polícia de Lagoa. ➤ Padre da Paróquia de São José. ➤ Auxiliar de idosos. ➤ Auxiliar de idosos

Mês	Objetivos	Atividades	Local	recursos	Colaboradores
A b r i l	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reforçar a prática de atividades de cariz religioso; ➤ Sensibilizar os idosos para efemérides; ➤ Manter viva as tradições; ➤ Incentivar os idosos a novos jogos; ➤ Desenvolver a capacidade criativa dos idosos; ➤ Despertar nos idosos o interesse pelas tradições. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Celebração de uma missa de Páscoa, almoço convívio e entrega de prendas aos idosos; ➤ Comemoração do dia 25 de abril. Conversa com os idosos, sobre o que viveram neste dia e entrega de um cravo feito em papel. ➤ Recolha e elaboração de um livro de cantares populares; ➤ Elaboração do Jogo das damas; ➤ Elaboração de um maio, para participação no Concurso de Maios”, promovido pela Câmara Municipal de Lagoa”. 	<p>Igreja de Nossa Senhora da Misericórdia</p> <p>Sala de convívio</p> <p>Sala de convívio</p> <p>Sala de convívio</p> <p>Hall de entrada</p>	<p>Almoço e folar da Páscoa.</p> <p>Papel Cartolina Canetas</p> <p>Cartolina Tintas Tampas de garrafas</p> <p>Cartolinas e vestuário</p>	<p>Auxiliar de idosos e pároco da freguesia</p> <p>Auxiliar de idosos e elemento das Forças Armadas</p> <p>Auxiliar de idosos e idosos</p> <p>Auxiliar de idosos e idosos</p> <p>Auxiliar de idosos</p>

Mês	Objetivos	Atividades	Local	Recursos	Colaboradores
M a i o	<p>➤ Promover o sentido espiritual;</p> <p>Dinamizar o papel da família, essencial para o bem estar de cada idoso;</p> <p>Promover o convívio entre idosos de diferentes instituições;</p> <p>Sensibilizar o idoso para a sua importância na sociedade;</p> <p>Conhecer as tradições populares locais;</p> <p>Estabelecer o convívio entre as valências da instituição;</p>	<p>Elaboração de um postal alusivo ao dia da mãe; Reza do terço</p> <p>Elaboração de um altar no Dia de Nossa Senhora de Fátima; Celebração da eucaristia do dia 13 de maio;</p> <p>Intercâmbio entre duas instituições;</p> <p>Palestra com as animadoras da equipa do apoio ao idoso;</p> <p>- Preparação da Festa de Nossa Senhora de Fátima; . participação nas leituras da missa; .convívio entre as valências da instituição;</p>	<p>Centro Social e Cultural do Cabouco</p> <p>Sala de convívio</p> <p>Clube de Informática</p> <p>Sala dos idosos</p> <p>Sala de idosos</p> <p>Clube de Informática</p>	<p>Cartolinas</p> <p>Máquina fotográfica</p> <p>Fazendas Flores</p> <p>Computador e tela</p> <p>Papel Lápis de cores Cola Tintas de guache Cartolina Tesoura Pincéis</p>	<p>Auxiliar de idosos</p> <p>Auxiliar de idosos e crianças</p> <p>Auxiliar de idosos</p> <p>Auxiliar de idosos</p> <p>Auxiliar de idosos e animadoras</p> <p>Valências da instituição;</p>

Mês	Objetivos	Atividades	Local	Recursos	Colaboradores
J u n h o	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Promover hábitos de vida saudável; ➤ Contatar diretamente com o ambiente; ➤ Estabelecer relações intergeracionais (idosos e crianças) ➤ Enriquecer os conhecimentos dos idosos; ➤ Acção de sensibilização sobre o tema “Hábitos Alimentares” ➤ Promover e divulgar a cultura popular; 	<p>Comemoração do Dia Mundial do Ambiente</p> <p>Passeio pedestre com os idosos até ao Parque Florestal da Macela;</p> <p>Plantação de Flores no jardim da instituição;</p> <p>Ornamentação de um espaço alusivo ao Espírito Santo;</p> <p>Intercâmbio entre Idosos e crianças com relatos de contos antigos.</p> <p>Palestra com um nutricionista</p> <p>Santos populares :</p> <p>Elaboração de pequenos altares na sala de convívio de idoso</p>	<p>Cabouco</p> <p>Centro Social e Cultural do Cabouco</p> <p>Cine Teatro Lagoense</p> <p>Centro Social e Cultural do Cabouco</p> <p>Sala do centro de convívio</p>	<p>Máquina fotográfica e viatura da instituição</p> <p>Flores,;</p> <p>Viatura do Centro e máquina fotográfica</p> <p>PC e projector</p> <p>Velas ,tecidos e flores</p>	<p>Auxiliar de idosos Animação de Rua e Serviços Florestais</p> <p>Auxiliar de idosos, Ajudantes de educação e crianças</p> <p>Auxiliar de idosos e CML</p> <p>Auxiliar de idosos e nutricionista</p> <p>Auxiliar de idosos</p>

Mês	Objetivos	Atividades	Local	Recursos	Colaboradores
J u - h o	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estimular o gosto pela natureza; ➤ Promover o convívio entre os idosos; ➤ Promover as atitudes sociais e de grupo e manter viva tradição; ➤ Incentivar os idosos à cultura da música tradicional; ➤ Promover o convívio entre idosos; ➤ Reforçar cada vez mais a importância da Reciclagem como forma de poupança. 	<p>Realização de um churrasco no Pinhal da Paz com almoço convívio</p> <p>Dia Mundial dos Avós, Um lanche convívio entre avós e netos, utentes desta instituição;</p> <p>Realização de uma tarde de cantares populares;</p> <p>Tarde de karaoke entre os idosos da nossa instituição e crianças;</p> <p>Elaboração de pequenos acessórios em material reciclado para futuros concursos.</p>	<p>Reserva Florestal do Pinhal da Paz</p> <p>Sala de idosos</p> <p>Sala de convívio</p> <p>Salão da junta de freguesia</p> <p>Sala de Idosos</p>	<p>Carne, pão, sumos, bolos, viatura da instituição e máquina fotográfica</p> <p>sumos, bolos e bolachas</p> <p>Sistema áudio e Karaoke</p> <p>Carrinha do centro</p>	<p>Auxiliar de idosos</p> <p>Auxiliar de idosos e crianças</p> <p>Auxiliar de idosos e um elemento de um grupo de cantares tradicionais</p>

Mês	Objetivos	Actividades	Local	recursos	Colaboradores
A g o s t o	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Incentivar os idosos à expressão plástica (barro); ➤ Promover o convívio entre idosos; ➤ Promover o desenvolvimento psico-motor dos idosos; ➤ Promover entre instituições o trabalho artesanal; ➤ Promover a participação em várias atividades; 	<p>Elaboração de bonecos tradicionais do presépio;</p> <p>Jogo do bingo, cartas, xadrez e dominó;</p> <p>Visita pelo Parque Florestal das Furnas;</p> <p>Realização de um concurso com o tema “o melhor bordado”;</p> <p>Concurso Fotográfico, oferta de uma fotografia a cada Idoso</p>	<p>Sala de artesanato</p> <p>Sala de convívio</p> <p>Furnas</p> <p>Sala de convívio</p>	<p>Barro e tintas</p> <p>Jogos diversos</p> <p>Máquina fotográfica e viatura</p> <p>Prémios para os três primeiros lugares e flores</p> <p>Máquina Fotográfica.</p>	<p>Auxiliar de idosos</p> <p>Auxiliar de idosos e motorista</p> <p>Auxiliar de idosos e motorista</p> <p>Auxiliar de idosos e elementos para compor o júri</p>

Mês	Objetivos	Atividades	Local	Recursos	Colaboradores
S e t e m o r o	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salientar o respeito pelo ambiente . ➤ Sensibilizar os idosos a participar no invento da sua padroeira. ➤ Desenvolver o psicomotor dos idosos. ➤ Estimular os idosos a recordar os provérbios antigos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ elaboração de um almanaque - recolha das sementeiras. ➤ Participação do centro de convívio no cortejo das oferendas. ➤ Passeio as sete cidades . ➤ Passeio as furnas . ➤ Passeio ao nordeste ➤ Realização de um livro de provérbios. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala de idosos. ➤ Ruas da freguesia do Cabouco. ➤ Sala de idosos . 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Folhas de arvores, feijão ,ervilha ,fava. ➤ Papel cenário, roupas, galhos secos. ➤ Autocarro da CML; ➤ Máquina fotográfica. ➤ Caneta ,folhas 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Auxiliar de idosos.

Mês	Objetivos	Atividades	Local	Recursos	Colaboradores
O u t o b r o	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sensibilizar os idosos a importância da alimentação equilibrada ; ➤ Promover hábitos de vida saudável; ➤ Preservar as tradições; ➤ Promover as relações interpessoais dentro e fora do grupo, evitando o isolamento, solidão e desinteresse; ➤ Sensibilizar os idosos para a importância da Higiene Pessoal; 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Confeção de uma sopa saudável. ➤ Elaboração de abóboras decoradas com motivos de Halloween; ➤ Comemoração do dia do idoso com outros idosos do centro de dia e de convívio; ➤ Ação de sensibilização com as enfermeiras da Unidade de Saúde, sobre a higiene pessoal ; 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala de idosos ➤ Sala de idosos ➤ Sala de convívio ➤ Sala de convívio 	<p>Batata Feijão Repolho Cenoura</p> <p>Abóboras Faca Materiais reciclados</p> <p>Máquina fotográfica; Mesa e cadeiras;</p> <p>Tela, Computador Retroprojeter</p>	<p>Auxiliar de idosos</p> <p>Auxiliar de idosos</p> <p>Auxiliar de idosos</p> <p>Auxiliar de idosos e enfermeiras</p>

Mês	Objetivos	Atividades	Local	Recursos	Colaboradores
N O V e m b r o	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Divulgar e promover a cultura popular ; ➤ Comemorar a data, o santo e a lenda, de forma a promover o convívio entre utentes da instituição; ➤ Preservar as tradições ; ➤ Promover relações de convívio entre instituição e comunidade; ➤ Estimular o gosto pelas novas tecnologias ; ➤ Proporcionar aos idosos a utilização lúdica e dos computadores e aprendizagem dos materiais informáticos, promovendo a aquisição básica na área de T.I.C 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Convívio do dia de Pão por Deus com outros centros de convívio do concelho ; ➤ Comemoração da festa de São Martinho (um magusto entre crianças e idosos da Instituição) ➤ Recreação da lenda de São Martinho. ➤ Participação num curso de computadores; 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Centro Social e Cultural do Cabouco ; ➤ Clube de informática 	<p>Arroz doce Massa sovada</p> <p>Máquina fotográfica Castanhas Vinho Sumos Sardinhas</p> <p>Computadores</p>	<p>Auxiliar de idosos e monitor de clube de informática</p>

Mês	Objetivos	Atividades	Local	Recursos	Colaboradores
D e z e m b r o	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desenvolver espírito de solidariedade e fortalecer laços e relações entre todos. ➤ Desenvolver nos idosos a capacidade criativa. ➤ Preserções as tradições. ➤ Promover relações de convívio entre idosos e comunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Elaboração do presépio de Natal, na sala dos idosos. ➤ Visita de presépios tradicionais no concelho e em outros concelhos. ➤ Decoração da sala de convívio. ➤ Missa de Natal. ➤ Festa de Natal. ➤ Almoço de Natal (entrega de presentes para os idosos). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Centro Social e Cultural do Cabouco. ➤ Junta de Freguesia do Cabouco. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bonecos de decoração do presépio . ➤ Farelo. ➤ Pedra vermelha. ➤ Verdura. ➤ Máquina fotográfica. ➤ Carrinha da instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Auxiliares de idosos. ➤ Comunidade ➤ Padre da Paróquia.