

**Centro Social e Paroquial de Bucos**  
**Plano de Atividades 2023**

<b>Mês</b>	<b>Actividades</b>
<b>Janeiro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comemoração do dia de aniversário dos idosos (em todos os meses);</li> <li>- Expressão plástica relacionada com o Dia de Reis;</li> <li>- Promover torneios de cartas e dominó entre os utentes.</li> <li>- Proporcionar a oração diária do terço através da rádio.</li> </ul>
<b>Fevereiro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos didáticos e de estimulação cognitiva;</li> <li>- Ginástica e atividade física;</li> <li>- Comemoração do Dia da Amizade através de troca de mensagens entre os utentes (dia 14);</li> <li>- Decoração das máscaras e da sala de convívio para o Carnaval;</li> <li>- Festa de Carnaval – lanche-convívio</li> </ul>
<b>Março</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Comemoração do Dia Internacional da Mulher (dia 8) – sessão de manicure e beleza para as senhoras residentes no lar.</li> <li>- Dia de S. José (dia 19) – Recitar oração de S. José dedicada a todos os pais;</li> <li>- Assinalar o início da primavera (dia 20) – caminhada e lanche na zona de lazer das Carvalhas;</li> <li>- Dia da água (dia 22) - Sensibilização sobre a importância de ingerir água para o nosso organismo.</li> </ul>
<b>Abril</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparação para a Páscoa (confissão dos idosos);</li> <li>- Decoração de uma cruz para assinalar o tempo pascal;</li> <li>- Realização de uma missa para os utentes para celebrar a Páscoa;</li> <li>- Comemoração do Dia Mundial da Atividade Física através do dia dedicado à ginástica e caminhadas (dia 6);</li> <li>- Dia Mundial da saúde (dia 7) - promover rastreios aos idosos relativos a tensão arterial, diabetes, peso, etc.;</li> <li>- Realização de pequenas lembranças para todos os utentes do Apoio Domiciliário e Lar;</li> <li>- Dia da Liberdade – Visualizar documentário sobre o 25 de Abril.</li> </ul>
<b>Maió</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comemoração do Mês de Maria com a recitação diária do terço;</li> <li>- Construção de um “pequeno altar” com a imagem da Nossa Senhora de Fátima;</li> <li>- Visualizar na televisão as Cerimónias relativas ao dia 13 de Maio;</li> <li>- Dia internacional da Família (dia 15) – Promover uma conversa com os utentes acerca das suas famílias;</li> <li>- Dia da Hipertensão (dia 17) – medição das tensões aos idosos e sensibilização para as questões relacionadas com a hipertensão.</li> </ul>
<b>Junho</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ginástica e atividade física – caminhadas;</li> <li>- Decoração do lar para os Santos Populares;</li> <li>- Expressão plástica relativa aos Santos Populares;</li> <li>- Comemoração do dia de S. João com um lanche convívio.</li> </ul>
<b>Julho</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos didáticos;</li> <li>- Ginástica e actividade física – caminhadas;</li> <li>- Realização de um passeio com os utentes (local a definir);</li> <li>- Comemoração do Dia do Amigo (dia 20)</li> <li>- Dia dos avós (dia 26) – promover uma interação com os seus netos</li> </ul>

	através das redes sociais.
<b>Agosto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos didáticos;</li> <li>- Ginástica e atividade física – caminhadas no exterior da instituição;</li> <li>- Almoço na Veiga com os idosos e funcionárias.</li> <li>- Atividade “A minha morada”, através do computador mostrar locais conhecidos aos utentes.</li> </ul>
<b>Setembro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participação numa desfolhada na eira da instituição;</li> <li>- Visita à Feira de São Miguel de Refojos;</li> <li>- Comemoração do Dia Mundial do Coração (dia 26) através da realização de diversas atividades físicas.</li> </ul>
<b>Outubro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos didáticos;</li> <li>- Ginástica e atividade física;</li> <li>- Comemoração do Dia do Idoso (dia 1);</li> <li>- Comemoração do Dia Mundial da Alimentação (dia 16) – Confeção de uma sobremesa saudável;</li> <li>- Atelier de cozinha para confeção de doces típicos do Outono;</li> <li>- Expressão plástica com o tema alusivo ao outono.</li> </ul>
<b>Novembro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ginástica e actividade física;</li> <li>- Expressão plástica relacionada com o São Martinho;</li> <li>- Comemoração do S. Martinho com a realização do magusto;</li> <li>- Lembrar o Dia Mundial dos Diabetes (dia 14) através de rastreios aos utentes.</li> </ul>
<b>Dezembro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos didáticos;</li> <li>- Ginástica e atividade física;</li> <li>- Expressão plástica com o tema alusivo ao Natal;</li> <li>- Decoração do Centro Social (construção do presépio; enfeitar o pinheiro de Natal, etc.);</li> <li>- Almoço convívio de Natal com a participação de elementos da Câmara Municipal, dos voluntários do Centro e dos idosos do domicílio e do lar.</li> </ul>

  
 Centro Social e Paroquial de Bucos  
 NIF: 503 177 113  
 Vila Boa  
 4860-126 CABECEIRAS DE BASTO  
 E-mail: centrosocpbucos@sapo.pt