

## Centro Social e Paroquial de Bucos

### Plano de Atividades 2018

Mês	Actividades
<b>Janeiro</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Comemoração do dia de aniversário dos idosos (em todos os meses);</li><li>- Elaboração de um painel com desejos para o Novo Ano;</li><li>- Jogos didáticos;</li><li>- Ginástica e actividade física;</li><li>- Expressão plástica relacionada com o Dia de Reis;</li><li>- Cantar das Janeiras – assistir ao cantar das Janeiras promovido pelas crianças do Jardim de Infância.</li></ul>
<b>Fevereiro</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Jogos didáticos;</li><li>- Ginástica e actividade física;</li><li>- Expressão plástica – decoração da sala e das máscaras para o carnaval;</li><li>- Festa de Carnaval – baile e lanche-convívio (dia 12);</li><li>- Comemoração do Dia de S. Valentim (dia 14).</li></ul>
<b>Março</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Comemoração do Dia Internacional da Mulher (dia 8) – elaboração de flores para as senhoras do lar;</li><li>- Participação na missa no dia de S. José;</li><li>- Dia da árvore (dia 20) – Plantar uma árvore no jardim da instituição;</li><li>- Dia da água (dia 22) - Sensibilização sobre a importância da água no organismo.</li><li>- Realização de lembranças para os utentes do SAD;</li><li>- Preparação da Páscoa – confissões dos idosos;</li><li>- Festa da Páscoa - Comunhão Pascal com os familiares dos idosos.</li></ul>
<b>Abril</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Visita Pascal – almoço e jantar de Compasso (dia 1)</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;</li><li>- Dia da Liberdade - expressão plástica relacionada com o 25 de Abril.</li></ul>
<b>Mai</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Comemoração do Mês de Maria com a recitação diária do terço;</li><li>- Dia de Nossa Senhora de Fátima (dia 13): assistir às Cerimónias de Fátima;</li><li>- Dia internacional da Família (dia 15) – Convidar as famílias a participar num lanche-convívio;</li><li>- Dia da Hipertensão (dia 17) – medição das tensões aos idosos e sensibilização para as questões relacionadas com a hipertensão.</li><li>- Comemoração do Dia Internacional do Museu, convidar as senhoras do Museu a Lã a fazer uma demonstração no Centro Social (dia 18).</li></ul>
<b>Junho</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ginástica e actividade física – caminhadas;</li><li>- Decoração do lar para os Santos Populares;</li><li>- Construção de manjericos para os idosos;</li><li>- Convívio/sardinhada com os voluntários do Centro Social e os idosos – comemoração do dia de S. João.</li></ul>
<b>Julho</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Jogos didáticos;</li><li>- Ginástica e actividade física – caminhadas;</li><li>- Promover um torneio de cartas e dominó;</li><li>- Lanche na área de Lazer do Carvalhal;</li><li>- Passeio com os idosos a local a definir com almoço no local;</li></ul>

	-Dia dos avós (dia 26) – promover uma tertúlia com os idosos sobre os seus netos.
<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>- Participar nas festas e actividades promovidas por outras Entidades;</li> <li>- Almoço na Veiga com os voluntários do Centro Social e os idosos;</li> </ul>
<b>Setembro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comemoração do Dia da Alfabetização (8 de Setembro) através de atividades de leitura e escrita;</li> <li>- Expressão plástica com o tema das vindimas e da desfolhada;</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) – através da confeção de uma receita saudável escolhida pelos utentes;</li> <li>- Expressão plástica com o tema alusivo ao outono;</li> </ul>
<b>Novembro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ginástica e atividade física;</li> <li>- Expressão plástica relacionada com o São Martinho;</li> <li>- Promover um torneio de cartas para os idosos;</li> <li>- Comemoração do S.Martinho – Magusto com as crianças da catequese.</li> <li>- Lembrar o Dia Mundial dos Diabetes (dia 14) através de rastreios aos utentes e ação de sensibilização para a importância da alimentação saudável.</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; decorar a árvore de Natal);</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>