



CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

ACTIVIDADES	DESCRIÇÃO	PERIODICIDADE	OBJECTIVOS
Comemoração dos Aniversários dos Utentes	<ul style="list-style-type: none">Realização de um lanche especial, no qual se cantará os “parabéns a você...”, apagar-se-ão as velas e partir-se-á o bolo de aniversário.	<ul style="list-style-type: none">No final de cada mês irá cantar-se os parabéns aos idosos que comemorarão anos durante esse período.	<ul style="list-style-type: none">Preservar a identidade dos idosos;Desenvolvimento de capacidades, ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural;Formar os idosos ao nível do desenvolvimento pessoal e social;Fomentar o reviver de vivências do passado.
	<ul style="list-style-type: none">Cantar os reis pelas várias valências da instituição;	<ul style="list-style-type: none">6 de Janeiro	<ul style="list-style-type: none">Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e



CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

<p>Comemoração do Dia de Reis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Campanha solidária: entrega dos bens adquiridos no mês de recolha. 		<p>plásticas;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo; • Promover o convívio entre utentes e funcionárias da Instituição.
<p>Dia dos Namorados</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realização de lembranças alusivas ao tema para venda ao público. 	<ul style="list-style-type: none"> • 14 de Fevereiro 	<ul style="list-style-type: none"> • Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; • Contrariar o desenraizamento social dos idosos.
	<ul style="list-style-type: none"> • Torneio de sueca e de 	<ul style="list-style-type: none"> • Fevereiro 	<ul style="list-style-type: none"> • Relembrar hábitos, costumes,



CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

<p>Dia dos Compadres e Comadres</p>	<p>malha aberto a comunidade;</p> <ul style="list-style-type: none">• Lanche especial.		<p>vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;</p> <ul style="list-style-type: none">• Contrariar o desenraizamento social dos idosos; Desenvolver a capacidade lúdica;• Realizar actividades criativas e recreativas;• Incrementar a participação ativa dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar;• Chamar outros idosos para a instituição.
	<ul style="list-style-type: none">• Participação no Desfile de Carnaval da CPVV.	<ul style="list-style-type: none">• Fevereiro	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar aos idosos momentos que sozinhos não



CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

Desfile de Carnaval			<p>poderiam ter;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incrementar a participação ativa dos idosos; • Promover o convívio e o bem-estar;
Dia Internacional da Mulher	<ul style="list-style-type: none"> • Entrega de lembranças a todas as mulheres (utentes e funcionárias) da instituição; • Recolha de informação de figuras femininas com destaque na sociedade portuguesa para fazer um cartaz para colocar na vitrina exterior. 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 de Março 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover o diálogo e a troca de opiniões; • Revisitar as vivências e experiências adquiridas ao longo da vida; • Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos idosos;
	<ul style="list-style-type: none"> • Visita à Feira de Março e 	<p>Março</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Promover a participação dos



CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

Visita à Feira de Março	lanche.		idosos em passeios e visitas culturais; <ul style="list-style-type: none">• Promover a socialização;• Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural.
Dia do Pai	<ul style="list-style-type: none">• Realização de lembranças para os “pais” utentes e funcionários da instituição e para venda ao público.	<ul style="list-style-type: none">• 19 de Março	<ul style="list-style-type: none">• Estimular a inter-relação humana e a integração social;• Desenvolver as capacidades artísticas e plásticas;
Dia Mundial da Poesia	<ul style="list-style-type: none">• Convide a um poeta valonguense para declamar poesia;	<ul style="list-style-type: none">• 21 de Março	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver o vocabulário, a organização do pensamento e a destreza verbal dos utentes;



CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

	<ul style="list-style-type: none">• Atividade conjunta com as crianças do CATL;		<ul style="list-style-type: none">• Incentivar à participação nas actividades por parte dos idosos.• Criar o gosto pela recolha de produções do património literário oral;• Reconhecer a poesia como património nacional e cultural.
Dia Mundial do Teatro	<ul style="list-style-type: none">• Visualização de uma peça de teatro à portuguesa.	<ul style="list-style-type: none">• 27 de Março	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar aos idosos experiências diferentes;• Promover o convívio e o bem-estar;• Promover o teatro.
Feira saberes e sabores	<ul style="list-style-type: none">• Realização de doces tradicionais e objetos de artesanato para	<ul style="list-style-type: none">• Março	<ul style="list-style-type: none">• Contrariar o desenraizamento social dos idosos;• Promover o convívio e o bem-



CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

	comercializar na feira.		estar;
Dia Mundial da Saúde	<ul style="list-style-type: none">Realização de um mural para colocar na vitrina exterior.	<ul style="list-style-type: none">7 de Abril	<ul style="list-style-type: none">Fornecer informações sobre temas básicos, mas importantes na sociedade;Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos;Fomentar e discutir ideias e opiniões;Promover o bem-estar;Chamar novos utentes para o Centro de Convívio.
Páscoa	<ul style="list-style-type: none">Confeção de folares da Páscoa para oferecer aos utentes da valência e funcionários da instituição.	Abril	<ul style="list-style-type: none">Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;Incrementar a participação



CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

	<ul style="list-style-type: none">• Realização de lembranças da Páscoa para venda ao público.		<p>activa dos idosos;</p> <ul style="list-style-type: none">• Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural.
Dia da Liberdade	<ul style="list-style-type: none">• Visualização de um documentário sobre o tema;• Realização de uma lembrança para todos os utentes da valência e funcionários da instituição.	25 de Abril	<ul style="list-style-type: none">• Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.
Baile da Primavera	<ul style="list-style-type: none">• Realização de um baile de Primavera para os idosos	Abril	<ul style="list-style-type: none">• Incrementar a participação ativa dos idosos;



CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

	<p>do C.C. e de outras instituições.</p> <ul style="list-style-type: none">• Realização de um adereço para a festa.		<ul style="list-style-type: none">• Promover o convívio e o bem-estar;• Promover o intercâmbio entre pessoas da mesma idade.
Dia da Mãe	<ul style="list-style-type: none">• Realização de lembranças para as “mães” utentes e funcionárias da instituição e para venda ao público.	Maio	<ul style="list-style-type: none">• Estimular a inter-relação humana e a integração social;• Desenvolver as capacidades artísticas e plásticas;
Dia Internacional dos Museus	<ul style="list-style-type: none">• Visita Cultural a um museu.	18 de Maio	<ul style="list-style-type: none">• Permitir novas descobertas;• Favorecer o conhecimento de novos espaços.
Dia nacional da Energia	<ul style="list-style-type: none">• Realização de um cartaz alusivo ao tema para colocar na vitrina exterior.	29 de maio	<ul style="list-style-type: none">• Sensibilizar para a poupança de energia;



CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

Mês do Coração	<ul style="list-style-type: none">• Participação na Caminhada (se possível);• Realização das lembranças para a caminhada alusiva ao coração.	Maio	<ul style="list-style-type: none">• Sensibilizar para a importância dos cuidados a ter com o coração na saúde
Santos Populares	<ul style="list-style-type: none">• Festa gastronómica conjunta com todas as valências – Sardinhada.• Realização de marchas populares;	Junho	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos idosos;• Desenvolver a capacidade lúdica;• Realizar atividades criativas e recreativas;• Incrementar a participação activa dos idosos;• Promover o convívio e o bem-estar entre valências da instituição e outras instituições;• Promover o conhecimento da



CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

			cultura e das tradições.
Aniversário da Casa do Povo/Dia do sorriso	<ul style="list-style-type: none">Realização de uma lembrança para oferecer à CPVV.	28 de junho	<ul style="list-style-type: none">Criar um elo de ligação entre toda a família CPVV;Incutir o espírito de pertença.
Ida à praia	<ul style="list-style-type: none">Passei o dia inteiro na praia;Almoço partilhado.	Junho e julho	<ul style="list-style-type: none">Proporcionar momentos de convívio;Fomentar o espírito de pertença a um grupo.
Dia dos Avós	<ul style="list-style-type: none">Festa e lanche convívio com o CATL;Festa entre avós e netos	26 de Julho	<ul style="list-style-type: none">Sensibilizar para os valores e desenvolvimento de competências: auto-estima, auto-conceito, autoconfiança e autonomia;Promover o convívio e o bem-



CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

			estar entre gerações.
Feira Rural de Águeda	<ul style="list-style-type: none">• Visita à Feira Rural de Águeda e lanche convívio.	Julho	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar momentos de lazer e bem-estar aos idosos.
Festas da Vila	<ul style="list-style-type: none">• Realização de doces tradicionais e produtos de artesanato para comercializar na festa.	Julho	<ul style="list-style-type: none">• Fomentar o espírito de pertença;• Contribuir para o enraizamento sociocultural;• Estabelecer a cooperação, reconhecendo o valor do trabalho em equipa;
Dia do Idoso	<ul style="list-style-type: none">• Realização de jogos tradicionais com os idosos da valência, de outras	1 de Outubro	<ul style="list-style-type: none">• Contribuir para o enraizamento sociocultural;• Favorecer a interação grupal;



CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

	instituições e idosos da comunidade.		<ul style="list-style-type: none">• Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;
Dia Mundial da Alimentação	<ul style="list-style-type: none">• Elaboração da roda dos alimentos;• Dinamização de uma atividade alusiva ao tema dirigida pela Dra. Dinora Bastos;• Realização de um lanche saudável entre o C.C. e o CATL.	16 de Outubro	<ul style="list-style-type: none">• Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos;• Fomentar e discutir ideias e opiniões;• Desmistificar preconceitos; Promover o bem-estar;• Implementar hábitos de vida saudável, tendo em vista o auto-cuidado e auto-estima;• Promover o encontro intergeracional.



CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

Dia de São Martinho	<ul style="list-style-type: none">• Decoração da valência alusiva à quadra festiva;• Magusto aberto a toda a comunidade: Tasquinhas de comes e bebes das várias valências para angariação de fundos.• Tradicional fogueira de magusto;• Atividade conjunta de todas as valências da CPVV.	11 de Novembro	<ul style="list-style-type: none">• Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;• Contrariar o desenraizamento social dos idosos;• Promover o convívio e o bem-estar entre valências;• Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sócio cultural.
	<ul style="list-style-type: none">• Decoração da valência;		<ul style="list-style-type: none">• Sensibilização para a



CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

Natal Campanha solidária	<ul style="list-style-type: none">• Realização de lembranças de natal para todos os funcionários da instituição.• Campanha de Natal.	Dezembro	<p>solidariedade social;</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimular a inter-relação humana e a integração social;• Desenvolver as capacidades artísticas e plásticas;• Estabelecer a cooperação, reconhecendo o valor do trabalho em equipa;• Fomentar o sentimento de pertença a um grupo.
Almoço de Natal	<ul style="list-style-type: none">• Realização de um almoço típico de natal para os idosos da valência e membros da direção;• Realização de uma lembrança de natal para cada membro da direção	Dezembro	<ul style="list-style-type: none">• Possibilitar a relação de todos com todos, criando uma corrente afetiva;• Proporcionar o divertimento, o bem-estar, o convívio e a confraternização entre utentes e membros da CPVV.



CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

presente no almoço.

OUTRAS ACTIVIDADES:

ACTIVIDADES	DESCRIÇÃO	PERIODICIDADE	OBJECTIVOS
Expressão Artística – Plástica	<ul style="list-style-type: none">• Escultura (barro, plasticina, gesso, madeira, pasta de papel, etc.);• Pintura (tintas, papel, caneta, tela, vidro, madeira, plástico, etc.);• Tapeçaria e Bordados (agulhas, lãs, tecidos, linhas, algodão, etc.);• Colagens (recortes de revistas,	Uma vez por semana	<ul style="list-style-type: none">• Exprimir-se através das artes plásticas e dos trabalhos manuais;• Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão plástica;• Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora;• Evitar isolamento e o ócio;• Desenvolver o sentido crítico;



CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

	<p>livros, jornais, tecidos, lãs, massas, todo o tipo de papel);</p> <ul style="list-style-type: none">• Entre outras actividades desta área;		<ul style="list-style-type: none">• Expressar preferências e razões das ações;• Comunicar, discutir, expressar, dar a vez, cooperar e empatizar;• Desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo;• Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos idosos; desenvolver a capacidade lúdica;• Realizar atividades criativas e recreativas;• Incrementar a participação ativa dos idosos;• Promover o convívio e o bem-estar.
	<ul style="list-style-type: none">• Exercícios de aquecimento;	<p>Duas vezes por semana</p>	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver as capacidades físicas;



CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

Animação Desportiva	<ul style="list-style-type: none">• Exercícios de fortalecimento muscular e de flexibilidade;• Exercícios de relaxamento;		<ul style="list-style-type: none">• Fazer frente às limitações físicas e psicossomáticas;• Recuperar a confiança e o domínio do corpo;• Proporcionar o relaxamento e a libertação de tensões perante o cansaço e a monotonia;• Tornar o tempo de ócio em tempo de lazer;• Preparar-se para os esforços do quotidiano;• Favorecer o desenvolvimento psico-motor.
Animação musical	<ul style="list-style-type: none">• Realização de jogos musicais;• Tocar instrumentos musicais;• Cantar.	Sempre que apropriado	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico, o reconhecimento e reprodução de músicas novas ou já conhecidas dos utentes;• Trabalhar a interacção, a comunicação, encontros e desencontros do grupo de



CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

			idosos.
Expressão dramática	<ul style="list-style-type: none">• Expressão corporal, vocal, facial e orientação espacial.	Sempre que apropriado	<ul style="list-style-type: none">• Possibilitar a relação de todos com todos, criando uma corrente afectiva;• Expressar, individualmente ou em grupo, sentimentos e emoções quer de forma verbal como não-verbal;• Evitar as barreiras que inibem a expressão pessoal;• Fomentar a criatividade, a motivação, a imaginação, a improvisação, a descontração e o relaxamento;• Estimular a comunicação não verbal.
A hora do conto	<ul style="list-style-type: none">• Elaboração e leitura de contos e histórias	Sempre que apropriado	<ul style="list-style-type: none">• Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual;• Relacionar acontecimentos que os idosos



CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

			<p>experienciem;</p> <ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio;• Desenvolver o sentido da própria identidade.
Visitas culturais	<ul style="list-style-type: none">• Realização de visitas culturais e passeios.	Sempre que apropriado	<ul style="list-style-type: none">• Permitir o intercâmbio sociocultural;• Favorecer o convívio, a troca de experiências e vivências, o conhecimento de novos espaços e pessoas;• Evitar o isolamento e a depressão;• Promover a comunicação e a interação grupal.
		Sempre que	



CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

Intercâmbios	<ul style="list-style-type: none">Realização de intercâmbios com outras instituições.	apropriado	<ul style="list-style-type: none">Permitir o intercâmbio sociocultural;Favorecer o convívio, a troca de experiências e vivências, o conhecimento de novos espaços e pessoas;Evitar o isolamento e a depressão;Promover a comunicação e a inter-relação grupal.
Animação cognitiva	<ul style="list-style-type: none">Jogos de concentração e memória (encontrar diferenças, labirintos, contar/encontrar objectos nas figuras, elaboração e pintura de desenhos)	Sempre que apropriado	<ul style="list-style-type: none">Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio;Desenvolver o raciocínio abstracto, a agilidade mental e o vocabulário.
Sessões de cinema	<ul style="list-style-type: none">Visionamento de variados filmes e documentários	Sempre que apropriado	<ul style="list-style-type: none">Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.



CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

Tardes seniores	<ul style="list-style-type: none">• Participação nas tardes seniores realizadas pela Câmara Municipal de Águeda.	Sempre que apropriado	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar tardes diferentes e de intercâmbio com pessoas da mesma idade.
-----------------	--	-----------------------	---

A direção,

(António Augusto Portilho)