

---

## *Plano Anual de Atividades*

---

*3ª Idade*

---

*Ano 2017*

---

Atividade	Tipo									Principais objetivos de intervenção a alcançar	Recursos		Calendarização	
	Lúdico-recreativa	Cultural	Desportiva	Espiritual/religiosa	Intelectual/formativa	Social	Intergeneracional	Festiva	Outra		Internos	Externos		
Avaliação do PAA de 2016 e planificação de atividades para o ano 2017					x	x					Promover a participação ativa na elaboração do PAA; Valorizar os hábitos, interesses e expetativas do indivíduo.	x		17 de janeiro de 2017
Gerontomotricidade			x			x					Proporcionar atividades físicas adequadas à condição física dos utentes; Proporcionar momentos de convívio.	x	x	3º feira, das 15h00 às 15h45
Atividades lúdico-recreativas semanais	x				x	x	x	x			Promover a comunicação, convivência e ocupação dos tempos livres.	x		3º feira, das 15h45 às 16.45h
Comemoração dos Aniversários dos utentes						x		x			Valorizar a data festiva junto do utente, da família e amigos.	x		Nas datas em que acontecem
Ginástica divertida pelo Carnaval	x	x			x	x		x			Promover a implicação dos próprios na dinamização de atividades; Proporcionar momentos de convívio.	x	x	21 de fevereiro
Dia da Mulher	x	x				x					Promover a auto-estima; Proporcionar momentos de convívio.	x	x	8 de março
Feira de Março						x					Promover a comunicação, convivência e ocupação dos tempos livres; Reviver hábitos e costumes.	x	x	Em data a definir durante o mês de abril
Intercâmbio com outras IPSS						x					Promover a comunicação e convivência com outros idosos; Conhecer outras realidades.	x	x	Ao longo do ano, em datas a definir
Sessão de esclarecimento sobre saúde					x	x					Promover a formação ao longo da vida Formar para a Saúde	x	x	A definir
Matiné na Discoteca Turol						x					Promover a comunicação e convivência com outros idosos; Proporcionar momentos de convívio.	x	x	Em data a definir

Atividade	Tipo									Principais objetivos de intervenção a alcançar	Recursos		Calendarização
	Lúdico-recreativa	Cultural	Desportiva	Espiritual/religiosa	Intelectual/formativa	Social	Intergeracional	Festiva	Outra		Internos	Externos	
Piqueniques/almoços convívio						x	x			Promover a comunicação, convivência e ocupação dos tempos livres; Promover a implicação dos idosos na realização da atividade; Reviver hábitos e costumes; Promover o convívio Intergeracional.	x		Ao longo do ano, em datas a definir
Visita ao Santuário de Fátima				x						Conhecer/visitar locais de interesse religioso e cultural.	x	x	Junho
Festa de Aniversário do CSA		x				x		x		Promover a comunicação, convivência e ocupação dos tempos livres; Promover a implicação dos idosos na realização da atividade; Promover o convívio Intergeracional.			3 de junho
Dia dos Avós							x	x		Promover a comunicação, convivência e ocupação dos tempos livres; Promover a implicação dos idosos na realização da atividade; Reviver hábitos e costumes; Valorizar a data festiva junto do utente, da família e amigos; Promover o convívio Intergeracional.	x		27 de julho
Sessões de cinema		x								Promover momentos de interesse cultural; Promover a ocupação dos tempos livres;	x	x	Em datas a definir
Teatro		x								Promover momentos de interesse cultural; Promover a ocupação dos tempos livres;	x	x	Em datas a definir
Passeio na Mata Nacional do Buçaco; Visita às Termas de S. Pedro do Sul		x			x					Promover momentos de interesse ambiental; Despertar para a importância da ecologia e da proteção das espécies; Despertar para os cuidados de saúde.	x		Em datas a definir

Atividade	Tipo									Principais objetivos de intervenção a alcançar	Recursos		Calendarização
	Lúdico-recreativa	Cultural	Desportiva	Espiritual/religiosa	Intelectual/formativa	Social	Intergeracional	Festiva	Outra		Internos	Externos	
Festa de Final de Ano	x						x	x		Promover o convívio intergeracional.	x	x	julho
Mostra de trabalhos e mercados internos						x	x			Promover a implicação dos idosos na realização da atividade;	x		Em datas a definir
Visita ao Museu da Chapelaria Visita ao Museu de Lamas		x								Promover momentos de interesse cultural; Promover a ocupação dos tempos livres; Proporcionar momentos de convívio.	x	x	Em datas a definir
Visita ao Budah Eden		x			x					Promover momentos de interesse ambiental e cultural; Despertar para a importância da ecologia; Promover a ocupação dos tempos livres;	x		Em datas a definir
Praia	x					x				Promover a ocupação dos tempos livres; Reviver hábitos e costumes; Promover o convívio; Promover a saúde.	x		10 a 14 de julho
Atelier de modelagem com barro na Funceramic	x				x	x				Promover a formação em áreas específicas e que vão de encontro a gostos e interesses dos interessados; Promover o convívio.	x	x	Em momento a definir
Dia Internacional do Idoso						x				Promover a comunicação, convivência e ocupação dos tempos livres; Valorizar a data festiva junto do utente, da família e amigos.	x		2 de outubro
Momentos de Intergeracionalidade		x			x		x			Promover a troca de saberes entre crianças e idosos; Reviver hábitos e costumes; Promover o convívio Intergeracional.	x	x	Ao longo do ano, sempre que seja possível.
Música com amigos	x	x			x	x				Promover a formação ao longo da vida Promover a ocupação dos tempos livres; Proporcionar momentos de convívio.	x	x	Ao longo do ano, sempre que seja possível.
Leituras na Biblioteca Municipal de Aveiro	x	x			x	x				Promover momentos de interesse cultural; Proporcionar momentos de convívio.	x	x	Em datas a definir

Atividade	Tipo									Principais objetivos de intervenção a alcançar	Recursos		Calendarização
	Lúdico-recreativa	Cultural	Desportiva	Espiritual/religiosa	Intelectual/formativa	Social	Intergeracional	Festiva	Outra		Internos	Externos	
Atividades "Vida Mais"	x	x		x	x	x		x		Proporcionar atividades físicas que vão de encontro aos gostos e interesses dos idosos; Proporcionar momentos de convívio.	x	x	Em datas a definir
Olimpíadas séniores			x			x				Proporcionar atividades físicas que vão de encontro aos gostos e interesses dos idosos; Proporcionar momentos de convívio.	x	x	Em datas a definir
Viagem de barco na Ria de Aveiro		x				x				Promover momentos de interesse cultural e ambiental; Proporcionar momentos de convívio.	x	x	Em data a definir
Magusto		x				x	x	x		Promover a comunicação, convivência e ocupação dos tempos livres; Reviver hábitos e costumes; Promover o convívio Intergeracional.	x		10 de novembro
Almoço de Natal do Serviço de Apoio Domiciliário				x		x		x		Promover a comunicação e convivência entre utentes, colaboradoras e diretores; Promover a implicação dos idosos na realização da atividade.	x	x	16 de dezembro
Festa de Natal do CSA						x	x	x		Promover a participação ativa dos idosos numa atividade de âmbito global; Promover o convívio Intergeracional.	x	x	9 de dezembro

**Idosos que participaram na reunião de Planificação Anual de Atividades:** Maria Brazete, Graciete Neto, Odete Oliveira, Susete Costa, João Ferreira da Costa, Maria Dias Fernandes, Joaquim Pereira, Guilherme Santos, Fernanda Ribeiro, Leopoldina Marques, Adelina Osório, Evaristo Costa, Manuel Graça.

Data da realização: 17/01/2017

Aprovado na Reunião de Direção de 2 de março de 2017