

PLANO DE ATIVIDADES SÓCIO CULTURAIS

2023

O Plano de Atividades Sócio - Culturais da instituição para o ano de 2023 é um instrumento muito importante para melhorar o bem-estar biopsicossocial dos seus utentes. Tem como principal objetivo proporcionar -lhes algumas atividades de caráter lúdico, de movimento, animação social .Incluem-se para essa concretização vários ateliers de pintura, trabalhos manuais, dança, convívios ,etc.

As atividades são, na sua generalidade, desenvolvidas na instituição priorizando atividades diárias/semanais que contribuam para o bem-estar, ocupação de tempo e desenvolvimento das capacidades individuais dos utentes.

Este plano é abrangente a todos os utentes das respostas de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

A par das atividades internas programadas ou de outras que podem ser propostas pelos utentes/ comunidade, entidades publicas ou privadas dispõe a instituição (desde há alguns anos) de um protocolo interinstitucional que inclui 6 IPSS da zona Norte do concelho da Figueira da Foz. Ao abrigo deste protocolo serão desenvolvidas atividades mensais, normalmente relacionadas com as festividades mais tradicionais e organizadas por cada uma das instituições intervenientes.

Todos esperamos que o ano de 2023 permita que as atividades possam ser mais abrangentes e possam voltar aos moldes anteriores á pandemia, em espaços onde seja possível a partilha e a convivência.

Centro Social e Paroquial Água Viva de Alhadad
Largo da Igreja
Nº Contrib.-502649470

PLANO DE ATIVIDADES SÓCIO-CULTURAIS INTERINSTITUCIONAIS

2023

1ª Semestre

MÊS	ATIVIDADE	ENTIDADES PARTICIPANTES	LOCAL ENT.ORG.	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO
11 JANEIRO	DIA INTERNACIONAL DO OBRIGADO	C.S.P. Água Viva Alhadad C.S.P.F. A Nova; A.D.S.C. Santana; C.S.P. Santo Aleixo C. S. S. Salvador	Cada instituição desenvolve a sua atividade partilhando-a com as restantes instituições e nas redes normais de divulgação.	Cria espaço para expressão de sentimentos, capacidade de procurar memórias de vivências.	
17 FEVEREIRO	DESFILE DE TRAJES BAILE DE CARNAVAL	C.S.P. Água Viva Alhadad C.S.P.F. A Nova; A.D.S.C. Santana; C.S.P. Santo Aleixo C. S. S. Salvador	Cada instituição desenvolve a atividade na sua instituição e partilha com as restantes parceiras.	-Desenvolver as capacidades cognitivas, nomeadamente a imaginação, concentração na confeção de adereços para o evento assim como a motricidade fina. -Valorização do convívio	
27 MARÇO	DIA MUNDIAL DO TEATRO	A.D.S.C. Santana C.S.P. Água Viva Alhadad C.S.P. Santo Aleixo; C.S.P. Fer.-a-Nova; C. S. S. Salvador	Cada instituição desenvolve atividade na sua instituição e partilha c/as restantes parceiras	-Proporcionar espaço de partilha de opiniões sobre a tarefa em causa. Desenvolver a motricidade assim como a memória e imaginação. Dinamizar a participação conjunta.	
6 ABRIL	DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA	C.S.P. Água Viva; CSP Santo Aleixo; C.S.S. Salvador; ADSC Santana, CSP Ferreira Nova C.S. Martinho	A atividade irá ser desenvolvida pelo C.S.S.Aleixo e será realizado no espaço físico da instituição.	Desenvolver o movimento físico de acordo com as capacidades de cada um. Conviver com pessoas de outros locais embora com percursos idênticos.	
18 MAIO	DIA DA ESPIGA	ADSC Santana; CSP Ferreira Nova; Água Viva Alhadad; CSP Santo Aleixo; CS S. S. Salvador C.S. Martinho	Será organizado pelo Centro Social S. Salvador e será realizado no Parque de Merendas de Maiorca	Reviver tradição de apanhar na natureza elementos para a composição do ramo da espiga. Convívio com lanche partilhado.	
21 JUNHO	DIA MUNDIAL DA MÚSICA SANTOS POPULARES PIQUENIQUE	ADSC Santana; CSP Ferreira Nova; Água Viva Alhadad; CSP Santo Aleixo; CS. S. Salvador C.S. Martinho	Organizado pelo Centro Social S. Martinho e a Atividade será realizada no Parque de Merendas da Cova e Gala . O almoço será sardinha Assada	Convívio descontraído em espaço livre. Realização de jogos tradicionais em grupo que possibilitem um dia de bem estar onde as memórias e experiências passadas se revivem.	

PLANO DE ATIVIDADES SÓCIO-CULTURAIS INTERINSTITUCIONAIS 2022

2º Semestre

MÊS	ATIVIDADE	ENTIDADES PARTICIPANTES	LOCAL	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO
26 Julho	Dia dos Avós	A.D.S.C. Santana, C.S.P.Água Viva Alhadas, C.S.P.S.Martinho, C.S.S.Salvador C.S.P.StoAleixo, C.S.P.F. a Nova	Cada instituição desenvolve a sua atividade na própria instituição. Será partilhado com as restantes instituições	Promover o convívio inter-geracional possível com vista á partilha de atividades conjuntas. Esta partilha poderá ser online. Lanche partilhado	
Agosto	Não ficou estabelecida atividade				
29 Setembro	Dia Mundial Do Coração	A.D.S.C. Santana, C. S. P. Água Viva Alhadas, C.S.P.S.Martinho, C.S.S.Salvador C.S.P.StoAleixo, C.S.P.F. a Nova	Rastreio :T.A. Oxigénio/Colesterol Glicémia Sessão Esclarecimento Org. A.D.S.C.Santana	Promover espaço de convívio ao mesmo tempo que são monitorizados alguns valores importantes para o seu bem estar físico. Alertar participantes para a importância dos cuidados básicos.	
31 Outubro	Dia Mundial da 3ª Idade Musica e Dança (lanche partilhado)	A.D.S.C. Santana, C.S.P.Água Viva Alhadas, C.S.P.S.Martinho, C.S.S.Salvador C.S.P.Sto Aleixo, C.S.P.F. a Nova	Org:C.S.P.Aqua Viva	Convívio com utentes das restantes instituições Promover a motivação para a confeção dos adereços adequados á quadra festiva.	
9 Novembro	S. Martinho Magusto Tradicional	A.D.S.C. Santana, C.S.P.Água Viva Alhadas, C.S.P.S.Martinho, C.S.S.Salvador C.S.P.StoAleixo, C.S.P.F. a Nova	Magusto-cada instituição leva as suas castanhas preparadas para serem assadas no C.S.P. F.-a -Nova	Partilha. Manter tradições. Reviver memórias.	
Dezembro	Decoração Natal (Oferta á ADSC Santana até 4 Dez.) Receberemos do C.S.P.S. Martinho	.D.S.C. Santana, C.S.P.Água Viva Alhadas, C.S.P.S.Martinho, C.S.S.Salvador C.S.P.StoAleixo, C.S.P.F. a Nova	É preparado em todas as instituições e cada instituição fará um arranjo de natal para outra que previamente foi sorteada(Santana)	Festejar a partilha da amizade, da alegria, das festas. Promoção da imaginação e da beleza das coisas simples. Partilha conjunta online/fotos	

As atividades planeadas poderão ter que ser alteradas ou suspensas.
Aprovado em reunião de Direção em 10/11/2022

A Direção

Daniel Rodrigues



PLANO GERAL DAS ATIVIDADES SOCIO CULTURAIS / 2023

Atividades Socioculturais	Objetivos	Ações
Lúdico Recreativas	<p>Promover atividades que possibilitem ao utente treinar todas as suas capacidades físicas e intelectuais</p> <p>Promover a criatividade com atividades de interesse comum</p> <p>Promover o envelhecimento ativo através de atividades que contribuam para o bem comum</p> <p>Dinamizar a ocupação de tempos livres com atividades adaptadas às suas motivações e capacidades.</p>	<p>Convívios inter - institucionais (mapa anexo)</p> <p>Comemoração de datas festivas a destacar em quadro próprio</p> <p>Atelier de trabalhos manuais</p> <p>Jogos tradicionais (cartas e dominó)</p> <p>Jogos de movimento c/ balões e música</p> <p>Jogos estimulação cognitiva</p> <p>Atelier de Teatro /Dramatização</p> <p>Passelos/Caminhadas/aulas de movimento</p> <p>Visita a museus</p> <p>Visita a exposições</p>
Sociais	<p>Promover o convívio e a socialização evitando o isolamento</p> <p>Promover ,dentro do possível,a relação Instituição/Comunidade</p> <p>Promover convívio c/outras instituições</p> <p>Facilitar o convívio inter -geracional</p>	<p>Participação em atividades da comunidade (Fest'Alhadas,Festa de S. Martinho,etc) com exposição e venda de trabalhos dos ateliers</p> <p>Apresentações das dramatizações ensaiadas no ateliers (presencial ou online).</p> <p>Visita a feiras / mercados</p> <p>Organiz. de passeios ;</p> <p>Participação em palestras/eventos propostas por outras entidades (CLAS,C.Municipal),J.Freguesia ,Agrupamento/escolas,etc.</p> <p>Exposições e venda de trabalhos dos ateliers de trabalhos manuais</p> <p>Venda de natal organizada e orientada por voluntária com vista á angariação de fundos</p> <p>Quermesses</p>



Centro Social e
Paroquial Água
Viva de Alhadas

SEDE - ALHADAS

PLANO GERAL DAS ATIVIDADES SOCIO CULTURAIS II/ 2023

Atividades Socioculturais	Objetivos	Ações
Espirituais/ Religiosas	Promover ações de reflexão, oração e de espiritualidade.	As ações serão posteriormente descritas em conformidade com parecer do presidente da direção (pároco da Paróquia de Alhadas).
Quotidianas	Ocupação de tempos livres Participação ativa em atividades da instituição Partilha de saberes intergeracionais Participação na preparação diária das mesas para refeições	Colaboração na confeção de doces e compotas para uso interno da instituição; Colaboração na elaboração de enfeites para eventos ou festas externas á instituição; Colaboração nas decorações da instituição nas épocas festivas (natal, páscoa e santos populares); Colaboração no descasque de frutos secos/frescos para a confeção de doces para venda; Apoio em serviços de jardinagem;
Dias a comemorar em 2023	Dia de Reis-6 de Janeiro Carnaval Dia da árvore Dia da Pastelaria -17 de Maio Dia da Alimentação- Dia da Espiga- Dia de S. Martinho-11 de Novembro Dia Mundial da Diabetes	Preparação de coroas, eparação bolinhos. Elaboração fatos para desfile Plantação de flores Confeção de bolos com receitas tradicionais Elaboração de cartaz com recortes de alimentos saudáveis Passeio no campo para apanhar a espiga Magusto na sede da instituição Pequena caminhada para movimento físico

Aprovado em reunião de Direção de 28/11/22:

A Direção

David Rodrigues