



*Alc*  
*Fausto*  
*Alfredo*  
*Aracê*

*Plano de atividades da  
Associação Sócio - Cultural  
Freixeda do Torrão  
2018*



*"Saber envelhecer é a obra-prima da sabedoria e uma das partes mais  
difíceis da grande arte de viver"*

*H F Amiel*

# Índice

Introdução.....	1
Cronograma de atividades anuais.....	2
Atividades realizadas mensalmente.....	3
Atividades realizadas semanalmente.....	5







## Cronograma de atividades anuais

	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Junho	Julho	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Tradicional festa popular de S. João e S. Pedro												
Realização do passeio anual com os idosos												
Dia de S. Martinho												
Decoração de Natal												
Plantação de árvores Celebração da chegada da Primavera												
Festa de Natal												
Ceia de natal												
Carnaval												
Páscoa												
Celebração do Dia Internacional do Idoso												
Dia dos Avós												

### Atividades realizadas mensalmente

#### 1. Aniversários dos Utentes

**Objetivos:** Promover momentos de animação e boa disposição, valorizando o dia em causa. Lanche com bolos e sumos.

<i>Janeiro</i>	Celestina Coelho, Lia Videira
<i>Fevereiro</i>	Celestino Correia
<i>Março</i>	Maria Alves
<i>Abril</i>	Cândida Tavares, Maria Moutinho
<i>Mai</i>	Ugenia Sousa
<i>Junho</i>	Aida Besteiro, Vitória Bordalo
<i>Julho</i>	António Santos, José Gomes
<i>Agosto</i>	Maria Helena Jesus
<i>Setembro</i>	Felismino Tavares
<i>Outubro</i>	Silvina Martins, Ormindá Fidalgo
<i>Dezembro</i>	Ilidia Soares



## 2. "Mesa das criações"

Realização de trabalhos manuais alusivos a determinadas temáticas.

**Objetivo:** Incentivar os utentes à realização de atividades que envolvem concentração e destreza manual, animação, entretenimento e ocupação dos tempos de forma produtiva.

## 3. "Passeios pedestres"

Realização de passeios pela aldeia.

**Objetivo:** Promoção da interação dos utentes com os populares. Movimentação das articulações e evitamento da obesidade e sedentarismo. Desenvolvimento do bem-estar físico e psicológico.

## 4. "Sessões de cinema"

Visualização de filmes dublados em Português.

**Objetivo:** Promoção de tardes de caráter lúdico e distrativo para os utentes.

## 5. "Quem sabe, sabe"

Sessões de caráter lúdico relacionadas com questões de cultura geral. Adivinhas, provérbios, anedotas, narrativas de lendas e mitos.

**Objetivos:** Estimulação cognitiva.

### Atividades realizadas semanalmente

Atividade	Objetivos
<b>Ginástica Sénior</b>	Promoção do bem-estar físico e psíquico. Prevenção de atrofio muscular. Manutenção das capacidades de mobilização, treino da motricidade global (coordenação motora), equilíbrio e atenção.
<b>Torneios de cartas/dominó</b>	Treino da atenção e memória. Promoção da capacidade de competição.

Luís Carmo Ribeiro



Fausto de Sousa e Silva  
Alberto Monteiro Vaula  
Bostinho Caraca

Poderão surgir outras atividades, ao longo do ano, que não se encontram descritas neste plano de atividades para 2018.

A handwritten signature in blue ink, consisting of several parallel, slanted lines.

Direção Técnica

Tânia Vanessa Guerra Correia