CBE SZA CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA

Academia Sénior/ Centro de Convívio

Plano de trabalho para 2023/24

- Plano Anual
- Plano Semanal
- Serviços disponíveis

Plano anual 2023/24:

- Lendas de Portugal/ um mundo fantástico a descobrir

Lendas de Portugal: um mundo fantástico a descobrir

- Este ano letivo, escolhemos a temática das lendas de Portugal que nos servirá de guia para mais uma grande viagem

Lendas de Portugal: um mundo fantástico a descobrir

- Lenda é uma palavra que deriva do Latim e que significa *aquilo que deve ser lido*

- Nas brumas da História, sem os instrumentos de comunicação que hoje dominamos, as lendas constituíram uma forma de explicar, transmitir e perpetuar acontecimentos e episódios relevantes

Lendas de Portugal: um mundo fantástico a descobrir

- As lendas inscrevem-se numa forma de comunicação oral, de cunho popular, cujas narrativas ganham um carácter fantástico e dinâmico porque são passadas de geração em geração (quem conta um conto, acrescenta um ponto)

- No domínio do fantástico é, então possível, fornecer uma explicação plausível e até aceitável para acontecimentos que não têm explicações científicas comprovadas

Lendas de Portugal: um mundo fantástico a descobrir

- Dado o seu caráter popular, as lendas espelham a cultura de um povo e ajudam a manter vivas muitas das suas tradições

- Portugal está povoado de mitos e lendas, talvez porque tem uma longa e rica Historia de séculos

Lendas de Portugal: um mundo fantástico a descobrir

- A temática que este ano propomos, permitir-nos-á conhecer lugares, tradições, culturas e gastronomias, tudo misturado com uma certa dose de magia e fantasia

- Vamos, então, iniciar a nossa viagem, explorando algumas das lendas mais impactantes da nossa História

Lendas de Portugal: um mundo fantástico a descobrir

- Para além das visitas a alguns locais do nosso país, no âmbito desta temática, vamos manter as atividades já habituais como a Festa de Natal, o Jantar Convívio de final de ano letivo, alguns encontros com temáticas variadas e as atividades de férias que se realizam em julho, normalmente em locais como praias, ou praias fluviais

- Vamos então conhecer as propostas para este ano que serão apresentadas por ordem cronológica:

Lendas e Mitos de Portugal: um mundo a descobrir

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
Apresentação do Plano de Atividades	❖ Momento de reencontro que marca o início de um novo ano de atividades com a apresentação do respetivo plano e início das inscrições para as atividades semanais	✓ Promover o reencontro e o convívio ✓ Apresentar a nova designação da Resposta Social e razões para tal mudança ✓ Divulgar as atividades planeadas ✓ Sensibilizar à participação nas atividades	❖ Setembro

Lendas e Mitos de Portugal: um mundo a descobrir

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
Visita a Braga	❖ Com o pretexto da descoberta das ***Lendas do Bom Jesus de Braga*** propomos fazer uma visita a esta cidade, explorando os locais mais emblemáticos, tais como: - Bom Jesus do Monte - Sé de Braga - Jardim de Sta. Bárbara - Arco da Ponte Nova - Praça da República	➢ Conhecer as lendas referidas ➢ Conhecer locais emblemáticos e tomar contacto com a cultura, as tradições e a gastronomia ➢ Fomentar o gosto pela viagem e a descoberta ➢ Promover o convívio	❖ Outubro

Lendas e Mitos de Portugal: um mundo a descobrir

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
Visita a Lapas/ Torres Novas	❖ No âmbito da nossa temática, pareceu-nos importante conhecer uma das lendas mais impactantes de Torres Novas: *Lendas e mistérios das Grutas de Lapas*. Vamos proporcionar uma visita guiada pelas grutas e localidade de Lapas, com o devido enquadramento histórico	➢ Conhecer a lenda referida ➢ Conhecer melhor e "com outros olhos", a localidade de Lapas ➢ Fomentar o gosto e a curiosidade pelas realidades que nos rodeiam ➢ Promover o convívio	❖ Outubro

Lendas e Mitos de Portugal: um mundo a descobrir

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
Ateliê de artes decorativas: motivos de Natal	❖ No âmbito da quadra Natalícia, propomos um espaço dedicado às artes decorativas, dando resposta a múltiplas solicitações dos nossos utentes	✓ Estimular a criatividade ✓ Promover a troca de saberes ✓ Enriquecer a quadra natalícia com algumas criações alusivas à época ✓ Promover o convívio	❖ Novembro

Lendas e Mitos de Portugal: um mundo a descobrir

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
Comemorar o Natal	❖ Visita a Lisboa para apreciar a iluminação e decorações de Natal, bem como para passear ou fazer compras	➢ Celebrar o Natal ➢ Vivenciar Lisboa nesta altura do ano, e ser contagiados com toda a cor, luz e alegria que este ambiente nos transmite ➢ Fomentar o gosto pela viagem e a descoberta ➢ Promover o convívio	❖ Dezembro

Lendas e Mitos de Portugal: um mundo a descobrir

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
Comemorar o Natal	❖ Participar na Festa de Natal do CBESZA	➢ Celebrar o Natal ➢ Participar num espaço que tem subjacente uma cultura inter-geracional, que caracteriza a nossa Instituição e é extremamente enriquecedor para todas as idades ➢ Promover o convívio	❖ Dezembro

Lendas e Mitos de Portugal: um mundo a descobrir

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
Workshop de psicologia	❖ Este workshop, subjacente ao tema: *Ao encontro da Felicidade*, visa refletir acerca do conceito de Felicidade	➢ Ajudar os participantes na busca de instrumentos para melhor lidarem com o conceito de felicidade, numa perspetiva de construção permanente ➢ Promover a participação de todos, dando espaço à reflexão e partilha de todos e cada um, acerca do tema ➢ Promover o convívio	❖ Janeiro

Lendas e Mitos de Portugal: um mundo a descobrir

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
Encontro inter-instituiçoes	❖ Este encontro prevê a participação de Instituições que trabalhem com grupos congéneres ao da nossa Academia Sénior/ Centro de Convívio. ❖ Pretendem-se desenvolver atividades nas áreas desportiva, artes decorativas e música	➢ Estimular as competências físicas, mentais e socias através da participação conjunta em atividades lúdicas ➢ Estimular a criatividade ➢ Promover a troca de saberes ➢ Estreitar laços entre Instituições congéneres ➢ Promover o convívio	❖ Fevereiro

Lendas e Mitos de Portugal: um mundo a descobrir

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
Workshop de psicologia	❖ Este workshop, subjacente ao tema *(Sobre)Viver: o luto e as perdas*, visa refletir acerca do luto	➢ Ajudar os participantes a lidar da melhor forma possível, com as perdas e o luto ➢ Promover a participação de todos, dando espaço à reflexão e partilha de todos e cada um, acerca do tema ➢ Promover o convívio	❖ Fevereiro

Lendas e Mitos de Portugal: um mundo a descobrir

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
Visita a Coimbra	❖ Com o pretexto da descoberta das ***Lendas de Pedro e Inês, da Rainha Santa Isabel e do Milagre das Rosas*** propomos fazer uma visita a esta cidade, explorando os locais mais emblemáticos, tais como: - Quinta das Lágrimas (Fonte dos Amores e Fonte das Lágrimas) - Ponte Pedro e Inês - Mosteiro St. Clara à Velha - Espetáculo Fado ao Centro	➢ Conhecer as lendas referidas, reportando a episódios da Historia de Portugal, relacionados com a cidade de Coimbra ➢ Conhecer locais emblemáticos e tomar contacto com a cultura, as tradições e a gastronomia ➢ Fomentar o gosto pela viagem e a descoberta ➢ Promover o convívio	❖ Março

Lendas e Mitos de Portugal: um mundo a descobrir

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
Visita à Ilha da Madeira	❖ Com o pretexto da descoberta da Lenda da *Senhora do Monte* e outras, propomos fazer uma visita a esta ilha, explorando os locais mais emblemáticos, tais como: - Senhora do Monte (ribeira das Cales) - Miradouro do Cabo Girão - Floresta Laurissilva - Ponta de S. Lourenço - Pico Arieiro - Curral das Freiras - Jardim Botânico - Casas de Santana ...e muito mais ❖ A visita está planeada para 5 dias.	➢ Conhecer a lenda referida e outras ➢ Conhecer locais emblemáticos e tomar contacto com a cultura, as tradições e a gastronomia ➢ Fomentar o gosto pela viagem e a descoberta ➢ Promover o convívio	❖ Abril

Lendas e Mitos de Portugal: um mundo a descobrir

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
Visita à Nazaré	❖ Com o pretexto da descoberta da ***Lendas de D. Fuas Roupinho,*** propomos fazer uma visita a esta cidade, explorando os locais mais emblemáticos, tais como: - Sitio da Nazaré - Miradouro do Suberco - Santuário de Nª Senhora da Nazaré - Ermida da Memoria - Praia Norte - Farol da Nazaré ❖ Comer uma caldeirada e ir à praia	➢ Conhecer a lenda referida ➢ Conhecer ou rever locais emblemáticos e tomar contacto com a cultura, as tradições e a gastronomia ➢ Fomentar o gosto pela viagem e a descoberta ➢ Promover o convívio	❖ Maio

Lendas e Mitos de Portugal: um mundo a descobrir

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
Visita a Sever do Vouga	❖ Com o pretexto da descoberta da *Lenda que deu nome à vila* e outras, propomos fazer uma visita a esta vila do concelho de Aveiro, explorando os locais mais emblemáticos, tais como: - Cascata da Cabreira - Ecopista do Vouga - Ponte de Santiago - Museu Municipal de Sever do Vouga - Praia Fluvial Quinta do Barco ❖ No regresso passar por Aveiro e, eventualmente, Costa Nova	➢ Conhecer a lenda referida e outras ➢ Conhecer locais emblemáticos e tomar contacto com a cultura, as tradições e a gastronomia ➢ Fomentar o gosto pela viagem e a descoberta ➢ Promover o convívio	❖ Junho

Lendas e Mitos de Portugal: um mundo a descobrir

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
Jantar de encerramento das atividades	❖ Realização do habitual jantar convívio para assinalar o encerramento de mais um ano de atividades, desta vez, com o formato de arraial no CBESZA	➢ Promover espaços de lazer ➢ Criar espaços de animação ➢ Promover o convívio	❖ Junho

Lendas e Mitos de Portugal: um mundo a descobrir

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
Tempo de Férias	❖ Realizar um conjunto de atividades adequadas ao tempo de férias, tais como: - Passeios a praias e praias fluviais, com algumas atividades a realizar - Caminhadas - Canoagem - Outros	➢ Apreciar o bom tempo (verão) ➢ Promover espaços de lazer ➢ Criar espaços de animação ➢ Promover o convívio	❖ Julho

❖ Cronograma

Academia Sénior/ Centro de Convívio

Plano anual de atividades 2023/24: Lendas de Portugal/ um mundo fantástico a descobrir

Atividades \ Meses	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.
❖ **Apresentação do Plano de Atividades** - Plano semanal e anual e também serviços disponíveis	X										
❖ **Visita a Braga** - À descoberta das Lenda do Bom Jesus do Monte		X									
❖ **Visita a Lapas/ Torres Novas** - À descoberta das Lenda das Grutas das Lapas		X									
❖ **Ateliê: Artes Decorativas** - Motivos de Natal			X								
❖ **Comemorar o Natal** - Visita a Lisboa: decorações de Natal - Festa de Natal do CBESZA				X							
❖ **Workshop de Psicologia** - *Ao encontro da Felicidade*					X						
❖ **Encontro Inter-Instituiçoes** - Atividades na área do desporto, artes decorativas e musica						X					
❖ **Workshop de Psicologia** - *(Sobre)Viver: o luto e as perdas*						X					
❖ **Visita a Coimbra** - À descoberta da Lenda de Pedro e Inês - À descoberta da Lenda da Rainha Santa Isabel e do Milagre das Rosas							X				
❖ **Visita à Ilha da Madeira (5 dias)** - À descoberta da Lenda da Senhora do Monte e outras								X			
❖ **Visita à Nazaré** - À descoberta da Lenda de D. Fuas Roupinho									X		
❖ **Visita a Sever do Vouga** - À descoberta da Lenda que deu nome à vila e outras										X	
❖ **Jantar Convívio: Encerramento atividades** - Arraial no CBESZA										X	
❖ **Tempo de Férias** - Atividades em praias e praias fluviais											X

❖ Plano Semanal

CBE SZA CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA

Academia Sénior/ Centro de Convívio

Plano semanal de atividades 2023/24

Informática Nível 2	10h/12h	João Oliveira	Sala de Informática (1º andar)	11,00 €
Inglês Nível 1	10h00/11h00	Dulce Pessoa	Sala formação (1ºAndar)	11,00 €
Artes Plásticas	14h30/16h00	Catarina Ponte	Sala de Pintura (1º andar)	13,00€

5ª feira

Atividade	Horário	Monitor	Local	Custo
Ginástica de Manutenção	09h00/09h45	Marta Fernandes	Polivalente (Cave)	11,00 €
Costura Criativa	09h30/12h30	Rosa Silva	Sala da Costura (1º andar)	11,00 €
Ginásio	10h00/12h00	Marta Fernandes	Ginásio (1º andar)	8,50€ (2 x semana)
Informática Nível 1	14h30/16h30	João Oliveira	Sala de Informática (1º andar)	11,00 €

6ª feira

Atividade	Horário	Monitor	Local	Custo
Hidroginástica	09h00/09h45	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	13,00 €
Hidroginástica	09h45/10h30	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	13,00 €
Hidroginástica	10h30/11h15	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	13,00 €
Massoterapia	11h15/12h00	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	13,00 €
Teatro e Tradições	14h30/16h00	João Pisco	Auditório (2º andar)	10,00€

CBE SZA CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA

Academia Sénior/ Centro de Convívio

Plano semanal de atividades 2023/24

Informática Nível 2	10h/12h	João Oliveira	Sala de Informática (1º andar)	12,00 €
Inglês Nível 2	10h00/11h00	Dulce Pessoa	Sala formação (1ºAndar)	12,00 €
Artes Plásticas	14h30/16h00	Catarina Ponte	Sala de Pintura (1º andar)	14,00€

5ª feira

Atividade	Horário	Monitor	Local	Custo
Ginástica de Manutenção	09h00/09h45	Marta Fernandes	Polivalente (Cave)	12,00 €
Costura Criativa	09h30/12h30	Rosa Silva	Sala da Costura (1º andar)	12,00 €
Ginásio	10h00/12h00	Marta Fernandes	Ginásio (1º andar)	10,00€ (2 x semana)
Informática Nível 1	14h30/16h30	João Oliveira	Sala de Informática (1º andar)	12,00 €

6ª feira

Atividade	Horário	Monitor	Local	Custo
Hidroginástica	09h00/09h45	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	14,00 €
Hidroginástica	09h45/10h30	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	14,00 €
Hidroginástica	10h30/11h15	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	14,00 €
Massoterapia	11h15/12h00	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	14,00 €
Teatro e Tradições	14h30/16h00	João Pisco	Auditório (2º andar)	10,00€

- Serviços disponíveis

- **Almoços na Instituição ou para levar**

  Diariamente

- **Serviço de Bar**

  Diariamente das 9h.30` às 16h.30`

- **Atendimento de enfermagem**

  Quartas-feiras entre as 10h. e as 12h. – Bar do CBESZA

- **Consultas de Psicologia**

  Calendarização sob marcação