



Centro de Bem Estar Social da Zona Alta  
de Torres Novas

Centro de Convívio

# *Plano de trabalho para 2018/19*

- ✓ *Plano anual*
- ✓ *Plano semanal*
- ✓ *Serviços disponíveis*

*Plano anual:*

*✓ Feiras e Eventos:  
conhecer e participar*

# Plano Anual

- No âmbito do plano anual de atividades para o Centro de Convívio, propomos para este ano, a participação em festividades como feiras e eventos do n/ país e também da vizinha Espanha.
- Os objetivos são desde logo lúdicos mas também consideramos a promoção das culturas locais e a aquisição de conhecimentos e informações variadas.
- Cada atividade constituirá também a oportunidade de conhecer o local ou região onde se realiza.

# Plano Anual

- *Vamos manter as atividades já habituais como Festa de Natal, Arraial que marca o final do ano de atividades e as atividades de férias que se realizam, em locais como praias ou praias fluviais, entre outros.*
- *Vamos então conhecer as propostas para este ano:*

# Feiras e Eventos: conhecer e participar

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
<u>Apresentação do Plano de atividades</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 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</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Promover o reencontro e o convívio</li><li>➤ Divulgar as atividades propostas</li><li>➤ Sensibilizar à participação</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Setembro</u></li></ul>
<u>Festa da Castanha</u>  <u>Marvão</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Divulgação da castanha, bem como de outros produtos regionais (hortícolas, frutos secos, enchidos, queijos, vinhos, licores, azeites, doces caseiros e muitos outros) do local</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Conhecer novos locais, e respetivas culturas, promovendo o enriquecimento pessoal</li><li>➤ Fomentar o gosto pela viagem e a descoberta</li><li>➤ Promover o convívio</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Novembro</u></li></ul>

# Feiras e Eventos: conhecer e participar

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
<u>Natalis</u> <u>Lisboa</u>	<b>Feira</b> de artigos natal: decoração, presentes, artesanato, moda e também a gastronomia tradicional e gourmet. Há ainda atividades de entretenimento e animação. A renda da bilheteria é para instituições de solidariedade social.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ter acesso a um vasto mercado relativo ao Natal, algo que muitos procuram nesta quadra</li><li>➤ Promover o convívio</li><li>➤ Promover espaços de lazer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Dezembro</u></li></ul>
<u>O Natal no</u> <u>CBESZA</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Festa de Natal</li><li>➤ Ateliê de decorações de Natal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Celebrar o Natal</li><li>➤ Promover um espaço e uma cultura intergeracionais</li><li>➤ Contribuir para a decoração dos espaços, na época natalícia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Dezembro</u></li></ul>

# Feiras e Eventos: conhecer e participar

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
<u><i>Feria de los Mayores de Estremadura</i></u> <u>Badajoz</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Espaço onde se reúne as entidades e empresas que dirigem a sua atividade profissional à terceira idade. São apresentados espaços de moda, lazer, serviços, saúde, hotéis, viagens e outros.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ter acesso a um vasto mercado relativo à terceira idade, onde estarão naturalmente inscritas as ultimas tendências relativas a esta área.</li><li>➤ Fomentar o gosto pela viagem e a descoberta</li><li>➤ Promover o convívio</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Março</u></li></ul>
<u><i>Visita ao MAAT e Fado no Cais</i></u> <u>Lisboa</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Passeio a Lisboa com duas vertentes: visitar o novíssimo Museu de Arte Arquitetura e Tecnologia e, há noite, assistir no CCB a um espetáculo de fado humorístico intitulado <i>Há Fado no Cais</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Conhecer novos locais de interesse, promovendo o enriquecimento pessoal.</li><li>➤ Fomentar o gosto pela viagem e a descoberta</li><li>➤ Promover o convívio</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Abril</u></li></ul>



# Feiras e Eventos: conhecer e participar

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
<u>Pequeno Cruzeiro no Douro, a partir da Régua</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Descobrir uma das regiões mais aclamadas do nosso país: o Douro</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Conhecer novos locais, e respetivas culturas, promovendo o enriquecimento pessoal</li><li>➤ Fomentar o gosto pela viagem e a descoberta</li><li>➤ Promover o convívio</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Maio</u></li></ul>
<u>Festa da Cereja Fundão</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Divulgação da Cereja das tradições da região. Evento que conta com a participação ativa das populações que se envolvem neste projeto abrindo as suas casas e dando a provar os sabores locais</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realizar uma atividade que, com certeza, será novidade, senão para todos pelo menos para a maioria dos participantes</li><li>➤ Desafiar medos e inseguranças</li><li>➤ Ter novas sensações de prazer</li><li>➤ Promover o espírito de equipa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Junho</u></li></ul>

# Feiras e Eventos: conhecer e participar

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
<u>Encerramento de atividades</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Organizar um arraial de encerramento das atividades onde se inclui o 3º Concurso do Arroz Doce</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Promover o convívio</li><li>➤ Promover espaços de lazer</li><li>➤ Criar espaços de animação</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Junho</u></li></ul>
<u>Tempo de Férias</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realizar um conjunto de atividades adequadas ao tempo de férias como:<ul style="list-style-type: none"><li>- Passeios a praias e praias fluviais</li><li>- Caminhadas</li><li>- Canoagem</li><li>- Outros</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Apreciar o bom tempo (verão)</li><li>➤ Promover o convívio</li><li>➤ Promover espaços de lazer</li><li>➤ Criar espaços de animação</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Julho</u></li></ul>

✓ *Cronograma*



✓ *Plano Semanal*

## Plano semanal 2018/19:

### 2ª feira

Atividade	Horário	Monitor	Local	Custo
Ginástica de Manutenção	9h00/10h00	Marta Fernandes	Polivalente (Cave)	10,00 €
Pintura	09h00/12h00	Rosa Costa	Sala de Pintura (1º andar)	12,00 €
Hidroginástica	10h15/11h00	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00 €
Massoterapia	11h00/11h45	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00 €
Grupo Coral	14h30/16h00	Sílvia Alcobia	Auditório (2º andar)	-----
Cidadania Informática	14h.00/15h.30	Nelson Gomes	Sala Informática (1º andar)	-----

### 3ª feira

Atividade	Horário	Monitor	Local	Custo
Pintura	09h00/12h00	Rosa Costa	Sala de Pintura (1º andar)	12,00 €
Yoga	9h30/10h30	Ana Veríssimo	Auditório (2º andar)	10,00 €
Hidroginástica	10h00/10h45	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00 €
Ginásio	10h30/12h30	Marta Fernandes	Ginásio (2º andar)	7,50€ (2 x semana)
Informática 1 /Iniciação	14h30/16h30	João Oliveira	Sala de Informática (1º andar)	10,00 €
Danças	15h.00/16h	Catarina Gonçalves	Polivalente (Cave)	10,00 €
Iglês nível 1 (aperfeiçoamento)				

### 4ª feira

Atividade	Horário	Monitor	Local	Custo
Hidroginástica	09h00/09h45	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00 €
Hidroginástica	09h45/10h30	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00 €
Hidroginástica	10h30/11h15	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00 €
Massoterapia	11h15/12h00	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00 €
Pintura	09h00/12h00	Rosa Costa	Sala de Pintura (1º andar)	12,00 €
Informática 3 /Oficina Novas Tecnologias	10h00/12h00	Nelson Gomes	Sala de Informática (1º andar)	10,00 €
Pintura	14h30/17h30	Rosa Costa	Sala de Pintura (1º andar)	12,00 €

## Plano semanal 2018/19:

5ª feira				
Atividade	Horário	Monitor	Local	Custo
Ginástica de Manutenção	9h00/10h00	Marta Fernandes	Polivalente (Cave)	10,00 €
Pintura	09h00/12h00	Rosa Costa	Sala de Pintura (1º andar)	12,00 €
Ginásio	10h30/12h30	Marta Fernandes	Ginásio (2º andar)	7,50€ (2 x semana)
Informática 2/ Internet	10h00/12h00	Nelson Gomes	Sala de Informática (1º andar)	10,00 €
Inglês 1	10h00/11h00	Dulce Pessoa	Sala de Línguas (Cave)	10,00 €
Hidroginástica	10h00/10h45	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00 €
Inglês 2	14h00/15h00	Dulce Pessoa	Sala de Línguas (Cave)	10,00 €
Agulhas e linhas	14h00/15h30	Helena/ Cecília/Arminda	Sala de Pintura (1º andar)	10,00 €
Agulhas e linhas	14h00/15h30	Helena/ Cecília/Arminda	Sala de Pintura (1º andar)	10,00 €
6ª feira				
Atividade	Horário	Monitor	Local	Custo
Hidroginástica	09h00/09h45	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00 €
Natação	09h45/10h30	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00 €
Hidroginástica	10h30/11h15	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00 €
Massoterapia	11h15/12h00	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00 €
Informática 3 /Oficina Novas Tecnologias	10h00/12h00	Nelson Gomes	Sala de Informática (1º andar)	10,00 €
Informática 1 /Iniciação	14h30/16h30	João Oliveira	Sala de Informática (1º andar)	10,00 €
Pintura	14h30/17h30	Rosa Costa	Sala de Pintura (1º andar)	12,00 €

✓ *Serviços disponíveis*



✓ *Almoços na Instituição ou para levar*  
*Diariamente*

✓ *Serviços de Bar*

*Diariamente das 9h.30` às 16h.30`*

✓ *Controlo de Glicémia/ T.A./ Peso*

*Quartas-feiras entre as 10h. e as 12h.*

✓ *Atendimento: Psicologia e Serviço Social*

*Calendarização a definir (sob marcação)*