



Centro de Bem Estar Social da Zona Alta
de Torres Novas

Centro de Convívio

Plano anual de atividades 2019/2020:

Património Mundial em Portugal/
Lugares mágicos

Plano Anual

- ❑ O tema do n/ Plano de Atividades para este ano, é o **Património Mundial** que temos o privilégio de ter em Portugal
- ❑ Os objetivos prendem-se com a descoberta de alguns destes locais, bem como do respetivo contexto histórico onde se desenvolveram
- ❑ O Património Mundial é classificado e protegido pela Convenção para a proteção do Património Mundial, Cultural e Natural/ **Unesco**
- ❑ Portugal tem 23 bens classificados como Património Mundial a saber:

Plano Anual

☐ 17 Bens materiais:

- ✓ Centro Histórico de Angra do Heroísmo
- ✓ Convento de Cristo em Tomar
- ✓ Centro Histórico de Évora
- ✓ Paisagem Cultural de Sintra
- ✓ Mosteiro dos Jerónimos e Torre de Belém
- ✓ Mosteiro de Alcobaça
- ✓ Mosteiro da Batalha
- ✓ Centro Histórico do Porto
- ✓ Sítios Pré-Históricos do Vale do Côa
- ✓ Alto Douro Vinhateiro
- ✓ Paisagem da Cultura da Ilha do Pico
- ✓ Universidade de Coimbra
- ✓ Floresta Laurissilva da Madeira
- ✓ Centro Histórico de Guimarães
- ✓ Elvas e suas fortificações
- ✓ Convento de Mafra
- ✓ Santuário do Bom Jesus de Braga

Plano Anual

□ 6 Bens imateriais:

- ✓ Fado
- ✓ Dieta Mediterrânica
- ✓ Falcoaria
- ✓ Cante Alentejano
- ✓ Fabrico de Chocalhos
- ✓ Fabrico de Barro Preto de Bisalhães

Plano Anual

- ❑ Este ano propomos a visita a alguns dos locais indicados, com adiante veremos
- ❑ Vamos manter as atividades já habituais como a Festa de Natal, o Jantar Convívio 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 que serão apresentadas por ordem cronológica:

Património Mundial em Portugal/ Lugares mágicos

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
<u>Apresentação do Plano de Atividades</u>	<ul style="list-style-type: none">➤ 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	<ul style="list-style-type: none">➤ Promover o reencontro e o convívio➤ Divulgar as atividades proposta➤ Sensibilizar à participação nas atividades	<ul style="list-style-type: none">➤ <u>Setembro</u>
<u>Visita a Almeida</u>	<ul style="list-style-type: none">➤ Almeida e as suas fortificações, bem como outras da raia luso-espanhola, estão em vias de ser classificadas como Património Mundial.➤ A nossa atividade prevê a permanência de 2 dias em Almeida o que nos permitirá conhecer este local inspirador, bem como outros nas suas proximidades como por exemplo Cidade de Rodrigo, em Espanha	<ul style="list-style-type: none">➤ Conhecer novos locais, a sua história e cultura, promovendo o enriquecimento pessoal➤ Fomentar o gosto pela viagem e a descoberta➤ Promover o convívio	<ul style="list-style-type: none">➤ <u>Outubro</u>

Património Mundial em Portugal/ Lugares mágicos

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
<u>Tarde Cultural no CBESZA</u>	<ul style="list-style-type: none">➤ Espaço dedicado à divulgação de talentos individuais ou coletivos dos nossos utentes ou de outras pessoas da comunidade.➤ Podem ser apresentadas variadas formas de expressões artísticas e outras, como música, canto, dança, poesia e muito mais	<ul style="list-style-type: none">➤ Valorizar os talentos de quem nos rodeia➤ Promover a troca de saberes➤ Promover o convívio	<ul style="list-style-type: none">➤ <u>Novembro</u>
<u>Visita a Lisboa</u> e <u>Mariza no Atice Arena</u>	<ul style="list-style-type: none">➤ Esta visita a Lisboa tem várias dimensões a saber: apreciar a iluminação natalícia da cidade, passear pela Baixa e, finalmente, assistir ao espetáculo da Mariza no <i>Atice Arena</i>/ Parque das Nações	<ul style="list-style-type: none">➤ Disfrutar da cidade, nomeadamente, dos locais a visitar➤ Apreciar o espetáculo da Mariza que, como todos sabemos, é uma embaixadora do fado, em todo o mundo. O fado, que é Património Imaterial da Humanidade➤ Promover o convívio	<ul style="list-style-type: none">➤ <u>Dezembro</u>

Património Mundial em Portugal/ Lugares mágicos

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
<u>O Natal no CBESZA</u>	<ul style="list-style-type: none">➤ Festa de Natal➤ Ateliê de decorações de Natal	<ul style="list-style-type: none">➤ Celebrar o Natal➤ Promover um espaço e uma cultura intergeracionais➤ Contribuir para a decoração dos espaços, na época natalícia	<ul style="list-style-type: none">➤ <u>Dezembro</u>
<u>Encontro de grupos de Ginástica Sénior, no CBESZA</u>	<ul style="list-style-type: none">➤ Promover um espaço de convívio em que vários grupos de ginástica sénior possam mostrar o seu talento e o seu trabalho	<ul style="list-style-type: none">➤ Fomentar a prática desportiva➤ Valorizar o trabalho e o talento dos participantes➤ Promover o convívio	<ul style="list-style-type: none">➤ <u>Janeiro</u>

Património Mundial em Portugal/ Lugares mágicos

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
<u>Tarde Cultural no CBESZA</u>	<ul style="list-style-type: none">➤ Espaço dedicado à divulgação de talentos individuais ou coletivos dos nossos utentes ou de outras pessoas da comunidade.➤ Podem ser apresentadas variadas formas de expressões artísticas e outras, como música, canto, dança, poesia e muito mais	<ul style="list-style-type: none">➤ Valorizar os talentos de quem nos rodeia➤ Promover a troca de saberes➤ Promover o convívio	<ul style="list-style-type: none">➤ <u>Fevereiro</u>
<u>Visita ao Mosteiro de Alcobaça</u> e <u>Workshop de Doçaria Conventual</u>	<ul style="list-style-type: none">➤ Visita guiada ao Mosteiro de Alcobaça, um bem com classificação de Património Mundial.➤ Aproveitando o dia e em local próximo, está também pensado um Workshop dedicado aos doces conventuais	<ul style="list-style-type: none">➤ Conhecer através de uma visita guiada, o Mosteiro e a sua História➤ Dar a conhecer alguns dos doces conventuais da região, bem como, a respetiva forma de confeção➤ Promover o convívio	<ul style="list-style-type: none">➤ <u>Março</u>

Património Mundial em Portugal/ Lugares mágicos

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
<u>Visita ao Convento de Mafra</u>	<ul style="list-style-type: none">➤ Visita guiada ao Convento de Mafra, mais um bem, classificado de Património Mundial	<ul style="list-style-type: none">➤ Conhecer através de uma visita guiada, o Convento, locais envolventes e o respetivo contexto histórico➤ Promover o convívio	<ul style="list-style-type: none">➤ <u>Abril</u>
<u>Visita à Universidade de Coimbra</u> e	<ul style="list-style-type: none">➤ Visita guiada à Universidade de Coimbra e locais envolventes/ Património Mundial.	<ul style="list-style-type: none">➤ Conhecer através de uma visita guiada, a Universidade de Coimbra e locais envolventes, bem como, o contexto histórico	<ul style="list-style-type: none">➤ <u>Maior</u>
<u>Workshop relacionado com louça da Vista Alegre em Ílhavo</u>	<ul style="list-style-type: none">➤ Aproveitando o dia vamos deslocar-nos, a Ílhavo, para a realização de um Workshop relacionado com a louça da <i>Vista Alegre</i>	<ul style="list-style-type: none">➤ Dar a conhecer a louça da <i>Vista Alegre</i>, bem como, a sua fabricação➤ Promover o convívio	

Património Mundial em Portugal/ Lugares mágicos

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
<u>Visita ao Bom Jesus de Braga</u>	<ul style="list-style-type: none">➤ Visita guiada ao Bom Jesus de Braga, local considerado Património Mundial	<ul style="list-style-type: none">➤ Conhecer através de uma visita guiada, o Bom Jesus de Braga e o respetivo contexto histórico➤ Promover o convívio	<ul style="list-style-type: none">➤ <u>Junho</u>
<u>Intergeracional/ Intermusical</u>	<ul style="list-style-type: none">➤ Trata-se da apresentação, aqui no CBESZA, de vários grupos ligados à música, que a n/ Instituição dinamiza ao longo do ano, em várias Respostas Socias➤ São também convidados a participar, outros grupos congéneres da comunidade➤ Esta apresentação, marca o final de um ano de trabalho, dos grupos envolvidos	<ul style="list-style-type: none">➤ Valorizar os talentos dos grupos envolvidos➤ Promover a intergeracionalidade➤ Promover a troca de saberes➤ Promover o gosto pela musica➤ Promover o convívio	<ul style="list-style-type: none">➤ <u>Junho</u>

Património Mundial em Portugal/ Lugares mágicos

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
<u>Encerramento de atividades</u>	<ul style="list-style-type: none">➤ Organizar um jantar convívio para assinalar o encerramento de mais um ano de atividades	<ul style="list-style-type: none">➤ Promover espaços de lazer➤ Criar espaços de animação➤ Promover o convívio	<ul style="list-style-type: none">➤ <u>Junho</u>
<u>Tempo de Férias</u>	<ul style="list-style-type: none">➤ Realizar um conjunto de atividades adequadas ao tempo de férias, tais como:<ul style="list-style-type: none">- Passeios a praias e praias fluviais- Caminhadas- Canoagem- Outros	<ul style="list-style-type: none">➤ Apreciar o bom tempo (verão)➤ Promover espaços de lazer➤ Criar espaços de animação➤ Promover o convívio	<ul style="list-style-type: none">➤ <u>Julho</u>

Cronograma

Plano Semanal



Plano semanal de atividades 2019/20

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 €
Inglês Nível 2	10h00/11h00	Dulce Pessoa	Biblioteca (1ºAndar)	10,00 €
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)	-----

3ª feira				
Atividade	Horário	Monitor	Local	Custo
Pintura	09h00/12h00	Rosa Costa	Sala de Pintura (1º andar)	12,00 €
Hidroginástica	09h00/09h45	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00 €
Hidroginástica	09h45/10h30	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00 €
Inglês Nível 1 (apreçoamento)	10h00/11h00	Dulce Pessoa	Biblioteca (1ºAndar)	10,00 €
Yoga	10h00/11h30	Ana Veríssimo	Auditório (2º andar)	12,00 €
Ginásio	10h30/12h30	Marta Fernandes	Ginásio (2º andar)	7,50€ (2 x semana)
Informática 2/Internet	14h30/16h30	João Oliveira	Sala de Informática (1º andar)	10,00 €

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 €
Pintura	14h30/17h30	Rosa Costa	Sala de Pintura (1º andar)	12,00 €
Informática 2/Internet	14h30/16h30	João Oliveira	Sala de Informática (1º andar)	10,00 €



Plano semanal de atividades 2019/20

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 3 /Oficina Novas Tecnologias	10h00/12h00	Nelson Gomes	Sala de Informática (1º andar)	10,00 €
Inglês Nível 2	10h00/11h00	Dulce Pessoa	Biblioteca (1ºAndar)	10,00 €
Hidroginástica	10h00/10h45	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00 €
Agulhas e Linhas	14h30/17h30	Cecília / Felizberta/Alzira	Sala de Pintura (1º andar)	10,00 €
Informática 1 /Iniciação	14h30/16h30	João Oliveira	Sala de Informática (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 €
Inglês Nível 1 (iniciação)	10h00/11h00	Dulce Pessoa	Biblioteca (1ºAndar)	10,00 €
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 €

Serviços disponíveis

Almoços na Instituição ou para levar
Diariamente

Serviço 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)