



Centro de Bem Estar Social da Zona Alta  
de Torres Novas

Centro de Convívio

✓ *Plano anual 2017/18:  
Encontros e desafios*

# Plano Anual

- O plano de atividades do Centro de Convívio para este ano, subjacente ao tema *Encontros e Desafios*, visa realizar um conjunto de atividades tendo em conta, justamente, estes dois domínios. Assim:
- No contexto dos *Encontros*, é nossa intenção proporcionar alguns momentos que promovam a interação dos (vários) grupos do Centro de Convívio com outros grupos congéneres. Nalguns casos o foco do encontro tem a ver com uma área comum de interesse (Pintura, Desporto; Música, outra), noutros está relacionado com o conhecimento de uma cultura diferente

# Plano Anual

- Quanto aos desafios, a ideia é proporcionar algumas atividades pouco habituais na rotina das pessoas que frequentam esta Resposta Social e que impliquem até uma certa adrenalina, constituindo desta forma, verdadeiros desafios.
- Planeamos ainda algumas visitas/passeios, área que tem sido uma constante em anteriores planos de atividades e que tem merecido a adesão de todos os participantes.
- Vamos então espreitar as nossas propostas

# Encontros

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
Encontro com outras culturas	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realizar encontros virtuais (através da internet) com grupos congéneres, de outros países. Já foram contactados grupos da Irlanda, Áustria e Holanda.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Proporcionar a troca de experiências</li><li>➤ Promover novas amizades</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Outubro</u>: Iniciar contactos</li><li>➤ <u>Ao longo do ano</u>: manter esta ligação</li></ul>
Encontro com música	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Organizar em Torres Novas, em local a definir, um encontro de Grupos Corais de vários Centros de Convívio e Universidades Sêniores</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Proporcionar a troca de experiências</li><li>➤ Possibilitar a apresentação do talento e trabalho desenvolvido por cada grupo</li><li>➤ Promover novas amizades</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Fevereiro</u></li></ul>

# Encontros

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
Encontro com desporto	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Promover um intercambio, em Torres Novas ou Lisboa, entre o nosso grupo de Ginástica e o grupo sénior do ginásio Club de Portuga. podem assistir a este evento todos aqueles que queiram, apesar de não frequentarem as aulas de ginástica.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Proporcionar a troca de experiencias</li><li>➤ Possibilitar a apresentação do talento e trabalho desenvolvido por cada grupo</li><li>➤ Promover novas amizade</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Abril</u></li></ul>
Encontro com arte	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Promover um intercambio, em Toledo, entre os nossos grupos de Pintura e grupos congéneres, naquela cidade espanhola.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Proporcionar a troca de experiencias</li><li>➤ Possibilitar a apresentação do talento e trabalho desenvolvido por cada grupo</li><li>➤ Promover novas amizade</li><li>➤ Conhecer a cidade de Toledo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Maior</u></li></ul>

# Desafios

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
Desafiando emoções, sensações e sentidos através da arte	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Promover um espaço em que seja possível, através da arte ( musica, dança, pintura...), cada um , explorar os respetivos sentimentos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ajudar a descontrair</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Novembro</u>: uma sessão semanal</li></ul>
Desafiando emoções, sensações e sentidos através da literatura	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Promover um espaço em que seja possível, através da literatura, cada um, explorar os respetivos sentimentos.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Janeiro</u></li></ul>

# Desafios

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
Balonismo	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realizar um batismo de balão</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></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Abril</u></li></ul>
Dia / aventura	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realizar um conjunto de atividades como: slide, rapel, tiro com arco, orientação e outras, cujo nível de dificuldades esteja adequado à idade e capacidades físicas dos participantes</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>	

# Desafios

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
Viagem de avião	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realizar uma viagem de avião entre Lisboa e Porto</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>➤ Visitar a cidade do Porto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>junho</u></li></ul>

## Visitas/ passeios

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
O Natal em Lisboa	<p>Realizar uma visita à capital do nosso país com o intuito de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ver a iluminação de Natal,</li><li>- visitar uma exposição (virtual) de van Gogh na Cordoaria Nacional</li><li>- assistir ao circo no Coliseu dos Recreios</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Viver o espírito de Natal</li><li>➤ Reviver o prazer de ir a um espetáculo circense</li><li>➤ Conhecer ou relembrar a obra de van Gogh</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>

## Visitas/ passeios

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
Visita ao Borboletário de St. Margarida	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realizar a visita ao Borboletário e passar o restante dia no parque de St. margarida</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Conhecer novos locais, promovendo o enriquecimento pessoal</li><li>➤ Promover o convívio</li><li>➤ Promover espaços de lazer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Outubro</u></li></ul>
Visita ao Fluviário de Mora	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realizar a visita ao Flubviário e passar o restante dia em Mora para conhecer a localidade</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Conhecer novos locais, promovendo o enriquecimento pessoal</li><li>➤ Promover o convívio</li><li>➤ Promover espaços de lazer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Março</u></li></ul>

# Outros

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
Início de atividades	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realizar um encontro com os utentes do Centro de Convívio, apresentando o plano de atividades</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Promover o reencontro dos utentes desta Resposta Social</li><li>➤ Divulgar as propostas para o ano de 2017/18</li><li>➤ Incentivar a participação nas atividades</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Setembro</u></li></ul>
O Natal no CBESZA	<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>

# Outros

Atividade	Dinâmica	Objectivos	Calendarização
Encerramento de atividades	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Organizar um arraial de encerramento das atividades onde se inclui o 2º 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>
Tempo de Férias	<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 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 2017/18:

<b>2ª feira</b>				
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)	-----
<b>3ª feira</b>				
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 €
<b>4ª feira</b>				
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 2017/18:

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 €
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)*