

JANEIRO



Atividade 1

Comemoração do Dia Internacional do Riso – 18 de Janeiro

Sessão de Risoterapia

Operacionalizar:

- Divulgar junto da população idosa – sessão de Yoga do Riso ou sessão de Risoterapia;
- Realização da sessão no Salão Nobre do Edifício Municipal

Objetivos:

- Desenvolver junto dos idosos **1 sessão** de Risoterapia que proporcione uma dinâmica de grupo interativa
- Envolver na sessão de risoterapia cerca de **100 pessoas com mais de 65 anos**, oriundas da comunidade;

Atividade 2:

Dinamização de atividades no espaço sénior - Atelier:

- Costura Criativa / Saberes e Sabores / Saúde e Bem-estar – Desenvolvimento Cognitivo / Teatro/Música

Operacionalizar:

- Divulgar junto das Comissões de Idosos
- Inscrição de todos os interessados

Objetivos:

- Envolver 15 idosos por atelier;
- Desenvolver um ateliers semanalmente (4 ateliers/4 semanas)

JANEIRO



- Favorecer a comunicação digital entre as comunidades;
- Aproximar os cidadãos das novas tecnologias da informação;
- Contribuir para elevar os níveis de literacia funcional.



Atividade 3:

Dinamização do Ponto I (Arões, Junqueira e Cepelos)

O Espaço PONTO I Maiúsculo, é um espaço público de acesso gratuito a Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) e serviços, na sede da Junta de Freguesia Arões, Junqueira e Cepelos.

Cronograma: 16 de Janeiro – Freguesia de Arões; 17 de Janeiro – Freguesia de Junqueira ; 18 de Janeiro – Freguesia de Cepelos.

Objetivos:

- Total de 18 formandos, num período experimental de 3 meses – Janeiro a Abril

Atividade 4:

Dinamização do projeto Boccia Sénior

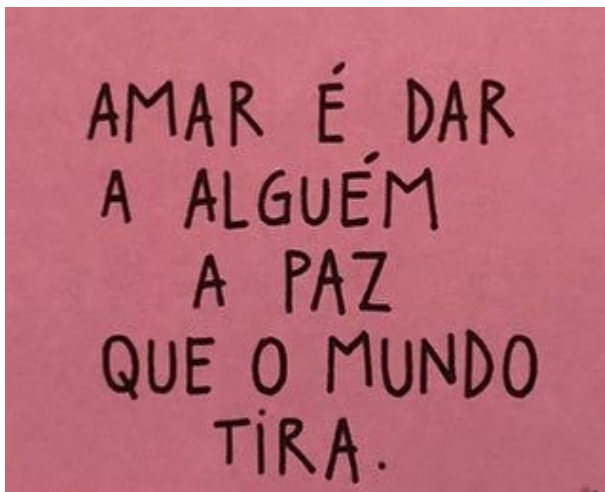
- Projeto Boccia a nível municipal, o qual revela um grande enfoque na área do BOCCIA Senior.

Desenvolvido com as Instituições Particulares de Solidariedade Social com respostas sociais nas áreas da deficiência e sénior. Tem com princípios orientadores: a estimulação do processo motor e o melhoramento das competências ao nível da precisão, distância, direção, coordenação motora e capacidade de concentração.

Operacionalizar:

- Iniciou em Novembro de 2018 e termina em Julho de 2019 com o torneio inter institucional

Fevereiro



(continuação)



Atividade 1: Comemoração do Dia dos Namorados

Realização da Comemoração do Dia dos Namorados – 14 de Fevereiro de 2019

Operacionalizar:

- Divulgar o evento junto da população com idade superior a 65 anos
- Elaboração de programa/Cronograma:
- DESENVOLVIMENTO DE 7 SESSÕES - **Expressar sentimentos**
- Elaboração de cartões com mensagens alusivas ao amor, carinho, cumplicidade, felicidade, para que sejam enviadas a destinatários designados pelos seus autores.

Objetivos:

- reunir cerca de **90% dos membros das Comissões de Idosos** nas sessões - “Expressar Sentimentos”;
- envolver todas as IPSS (6 instituições)

Atividade 2:

Dinamização de atividades no espaço sénior - Atelier:

- Costura Criativa / Saberes e Sabores / Saúde e Bem-estar – Desenvolvimento Cognitivo / Teatro/Música

Operacionalizar:

- Inscrição de todos os interessados (população com 55 e mais anos)

Objetivos:

- Envolver 15 idosos por atelier;
- Desenvolver um atelier semanalmente (4 atelier/4 semanas)

Fevereiro

continuação)



- Favorecer a comunicação digital entre as comunidades;
- Aproximar os cidadãos das novas tecnologias da informação;
- Contribuir para elevar os níveis de literacia funcional.

(Continuação)



Atividade 3:

Dinamização do Ponto I (Arões, Junqueira e Cepelos)

O Espaço PONTO I Maiúsculo, é um espaço público de acesso gratuito a Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC).

Cronograma: 16 de Janeiro – Freguesia de Arões; 17 de Janeiro – Freguesia de Junqueira ; 18 de Janeiro – Freguesia de Cepelos.

Objetivos:

- Total de 18 formandos, num período experimental de 3 meses – Janeiro a Abril

Atividade 4:

Dinamização do projeto Boccia Sénior

- Projeto Boccia - Desenvolvido com as Instituições Particulares de Solidariedade Social com respostas sociais nas áreas da deficiência e sénior.

Operacionalizar:

- Iniciou em Novembro de 2018 e termina em Julho de 2019 com o torneio inter institucional

março 



Atividade 1 - Baile de Carnaval – à Moda Antiga

(Refeitório do Centro Escolar do Búzio) – dia 4 de março

- reunir cerca de 150 idosos (membros Comissões de Idosos e Respostas Sociais das Instituições) ;

- Realizar inscrição nas comissões de idosos e IPSS

- Todos os participantes devem estar mascarados;

Animação e Transporte – Câmara Municipal

Atividade 2 -

Dia Internacional da Mulher | 8 de março

Visita ao Museu de Chapelaria – São João da Madeira

Lanche convívio – Fabrica dos Sentidos

Destinatários:

- Comissárias e esposas dos comissários

Operacionalização:

-Divulgação e realização das Inscrições nas reuniões das Comissões

Atividade 3 – Dia do Consumidor Sénior – 26 de Março

Fundação Cupertino Miranda – Porto

Destinatários:

- Membros das Comissões de Idosos e comunidade

Objetivos: -Informar/capacitar os 8 idosos presentes na sessão- Promover a disseminação da informação nas comissões de idosos e restante população sénior

março 

(continuação)



ponto 

B  **CCIA**
SENIOR

Atividade 4:

Dinamização de atividades no espaço sénior - Atelier:

- Costura Criativa / Saberes e Sabores / Saúde e Bem-estar – Desenvolvimento Cognitivo / Teatro/Música

Operacionalizar:

- Inscrição de todos os interessados (população com 55 e mais anos)

Objetivos:

- Envolver 15 idosos por atelier;
- Desenvolver um atelier semanalmente (4 atelier/4 semanas)

Atividade 5:

Dinamização do Ponto I (Arões, Junqueira e Cepelos) O Espaço PONTO I Maiúsculo, é um espaço público de acesso gratuito a Tecnologias de Informação e Comunicação.

Cronograma: 16 de Janeiro – Freguesia de Arões; 17 de Janeiro – Freguesia de Junqueira ; 18 de Janeiro – Freguesia de Cepelos.

Objetivos:

- Total de 18 formandos, num período experimental de 3 meses – Janeiro a Abril

Atividade 6:

Dinamização do projeto Boccia Sénior

- Projeto Boccia Senior - Desenvolvido com as Instituições Particulares de Solidariedade Social com respostas sociais nas áreas da deficiência e sénior.

Operacionalizar: Iniciou em Novembro de 2018 e termina em Julho de 2019 com o torneio inter institucional

ABRIL



(Continuação)



Atividade 1 Passeio sénior | Visita à Cidade de Viseu

Cronograma:

Dia 5 de Abril – freguesias de Arões + Junqueira + Cepelos + São Pedro de Castelões (300 idosos)

Dia 12 de Abril – freguesias de Macieira de Cambra + Rôge + União de Freguesias (300 idosos)

Operacionalizar:

- Divulgação e inscrições nas reuniões de Fevereiro e Março
- Informação dos horários dos autocarros e outras informações úteis.

Objetivos:

- Promover o convívio dos idosos inter freguesias;
- Proporcionar a visita e experiências a locais diferentes

Atividade 2:

Dinamização de atividades no espaço sénior - Atelier:

- Costura Criativa / Saberes e Sabores / Saúde e Bem-estar – Desenvolvimento Cognitivo / Teatro/Música

Operacionalizar:

- Divulgar junto das Comissões de Idosos
- Inscrição de todos os interessados

Objetivos:

- Envolver 15 idosos por atelier;
- Desenvolver um atelier semanalmente (4 atelier/4 semanas)

ABRIL

(continuação)



(continuação)



Atividade 3:

Dinamização do Ponto I (Arões, Junqueira e Cepelos)

O Espaço PONTO I Maiúsculo, é um espaço público de acesso gratuito a Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC).

Cronograma: 16 de Janeiro – Freguesia de Arões; 17 de Janeiro – Freguesia de Junqueira ; 18 de Janeiro – Freguesia de Cepelos.

Objetivos:

- Até 4 de Janeiro 2019, realização de inscrições nas respetivas Juntas de Freguesia;
- Cada turma, terá 6 pessoas, com 60 ou mais anos.
- Total de 18 formandos, num período experimental de 3 meses.

Atividade 4:

Dinamização do projeto Boccia Sénior

- Projeto Boccia Senior - Desenvolvido com as Instituições Particulares de Solidariedade Social com respostas sociais nas áreas da deficiência e sénior.

Operacionalizar:

Iniciou em Novembro de 2018 e termina em Julho de 2019 com o torneio inter institucional

MAIO



(continuação)



(continuação)

B  **CCIA**
SENIOR

Atividade 1: Realização de Caminhada pela Saúde e Bem-estar

“Uma caminhada vários percursos “

Operacionalizar:

- Angariar parceiros para dinamizar a caminhada em cada freguesia (área geográfica)
- Convidar/Incentivar os idosos/população a participar na caminhada;

Objetivos:

- envolver **10% da população** com mais de 65 anos de idade, em cada freguesia (percurso)
- a caminhada será realizada com ligação a **todas as freguesias** do concelho;

Atividade 2: Dinamização de atividades no espaço sénior - Atelier:

- Costura Criativa / Saberes e Sabores / Saúde e Bem-estar – Desenvolvimento Cognitivo / Teatro/Música

Operacionalizar:

- Inscrição de todos os interessados

Objetivos:

- Envolver 15 idosos por atelier;
- Desenvolver um atelier semanalmente (4 atelier/4 semanas)

Atividade 3: Dinamização do projeto Boccia Sénior

- Projeto Boccia Senior -Desenvolvido com as Instituições Particulares de Solidariedade Social com respostas sociais nas áreas da deficiência e sénior.

Operacionalizar: Iniciou em Novembro de 2018 e termina em Julho de 2019 com o torneio inter institucional



(continuação)



B  **CCIA**
SENIOR

Atividade 1 - Passeio Sénior – Santuário de Fátima

28 de junho

Operacionalizar:

- Divulgação e inscrições nas reuniões de Maio e Junho
- Informação dos horários dos autocarros e outras informações úteis.

Objetivos:

- Promover o convívio dos idosos inter freguesias;
- Proporcionar a visita e experiências a locais diferentes

Atividade 2: Dinamização de atividades no espaço sénior - Atelier:

- Costura Criativa / Saberes e Sabores / Saúde e Bem-estar – Desenvolvimento Cognitivo / Teatro/Música

Operacionalizar:

- Inscrição de todos os interessados

Objetivos:

- Envolver 15 idosos por atelier;
- Desenvolver um atelier semanalmente (4 atelier/4 semanas)

Atividade 3: Dinamização do projeto Boccia Sénior

- Projeto Boccia Senior -Desenvolvido com as Instituições Particulares de Solidariedade Social com respostas sociais nas áreas da deficiência e sénior.

Operacionalizar:

- Iniciou em Novembro de 2018 e termina em Julho de 2019 com o torneio inter institucional

JULH



B  **CCIA**
SÉNIOR

JULH
agost

**época
balnear**

Atividade 1: Comemoração do Dia Metropolitano dos Avós

Operacionalizar:

- realização da divulgação
- realização das Inscrições

Objetivos:

- proporcionar o convívio entre os idosos dos vários municípios da Área Metropolitana do Porto;
- Reconhecer o papel dos avós na sociedade

Atividade 2: Torneio Inter Institucional de Boccia Sénior

Operacionalizar:

- Contactar as Instituições e solicitar parceria APPC - Associação do Porto de Paralisia Cerebral;
- Definição do local e data para a realização do mesmo;

Atividade 1: Época Balnear

Operacionalizar:

- Realização da divulgação e realização das Inscrições
- Definição de mapa de saídas e definição de horários/locais de embarque

Objetivos:

- Proporcionar o convívio entre os pares; Combater a solidão; Promover a melhoria da qualidade de vida e saúde dos idosos (importância das caminhadas na areia, a exposição solar – vitamina D; convívio, novas experiências);

Setembr



Outubr



Atividade 1: Comemoração do Dia Internacional do Idoso – 29 de setembro

Operacionalizar:

- Realização da divulgação e realização das Inscrições
- Definição de mapa de saídas e definição de horários/locais de embarque
- realização da iniciativa

Objetivos:

- Proporcionar o convívio entre os pares; Combater a solidão
- Homenagear todos os idosos pelo seu percurso de vida

Atividade 1:

Dinamização de atividades no espaço sénior – **Atelier de Natal**

- Costura Criativa
- Saberes e Sabores
- Saúde e Bem-estar – Desenvolvimento Cognitivo
- Teatro/Música

Operacionalizar:

- Divulgar junto das Comissões de Idosos
- Inscrição de todos os interessados

Objetivos:

- Envolver 15 idosos por atelier;
- Desenvolver um ateliers semanalmente (4 ateliers/4 semanas)

novembro

(continuação)



Atividade 1:

Dinamização de atividades no espaço sénior – **Atelier de Natal**

- Costura Criativa
- Saberes e Sabores
- Saúde e Bem-estar – Desenvolvimento Cognitivo
- Teatro/Música

Operacionalizar:

- Divulgar junto das Comissões de Idosos
- Inscrição de todos os interessados

Objetivos:

- Envolver 15 idosos por atelier;
- Desenvolver um ateliers semanalmente (4 ateliers/4 semanas)

Atividade 2: Magusto Intergeracional e Baile do Ouriço

Operacionalizar:

- Convite ao Agrupamento de Escolas do Búzio
- convite aos idosos da Freguesia de São Pedro de Castelões, através dos Comissários;

Objetivos:

- Promover o convívio entre as crianças e os idosos da freguesia de São Pedro de Castelões;
- Partilhar tradições

dezembro



Atividade 1: Convívio de Natal das Comissões de Idosos

Operacionalizar:

- Convide a todos os Comissários e cônjuges
- Definição da data e espaço

Objetivos:

- Proporcionar um momento de convívio entre os idosos;
- Comemorar o Natal