REDE SOCIAL
CONSELHO LOCAL
DE ACÇÃO SOCIAL
DA FIGUEIRA DA FOZ

# PLANO DE ACTIVIDADES

Plano Sénior
Figueira da Foz

# Figueira da Foz

## Plano Sénior

## 2014

# Índice


| | |
|---|---|
| **Nota Introdutória** | |
| **Levantamento, sinalização e encaminhamento de situações-problemas** | |
| Criação de Base de Dados de Idosos Isolados | 6 |
| Visitas Domiciliárias realizadas por voluntários | 6 |
| Recenseamento dos idosos isolados | 7 |
| **Acompanhamento Pessoal e Social** | |
| Apoio e Acompanhamento aos idosos isolados | 7 |
| Projecto "Uma palavra, um sorriso" | 8 |
| **Saúde e Desporto** | |
| Dia da Dança | 8 |
| Ginástica para idosos | 9 |
| Programa Qualidade de Vida | 9 |
| Comemorar o dia da Alimentação | 10 |
| **Educação e Formação** | |
| Posicionamento de utentes | 10 |
| Transferência de utentes | 11 |
| **TIC** | |
| Espaço Internet | 11 |
| **Segurança** | |
| Programa Apoio 65—idosos em segurança | 12 |
| Programa Residência Segura | 12 |
| Operação Idosos em Segurança | 13 |
| Serviço de Teleassistência | 13 |
| **Atividades Religiosas** | |
| Missa em Alhadas | 14 |
| Missa Campal na Capela de Seiça | 14 |
| Viagem a Fátima | 15 |
| **Explorar o Património...** | |
| Gastronomia da nossa terra | 15 |
| Viagem a Coimbra | 16 |
| Visita à Rota das Salinas | 16 |
| Viagem a Lisboa | 17 |

# Índice


| | |
|---|---|
| Visita a Tomar | 17 |
| Festival do Arroz | 18 |
| Visita à Rainha Santa | 18 |
| Visita à Praia da Claridade | 19 |
| Visitar Viseu | 19 |
| Cinema em Português | 20 |
| **Atividades lúdico-recreativas** | |
| Cantar as Janeiras | 20 |
| Oficinas Seniores | 21 |
| Carnaval | 21 |
| Comemoração do Dia dos Namorados | 22 |
| Comemoração do Carnaval e do Dia Internacional da Mulher | 22 |
| Almoço da Páscoa | 23 |
| Almoço Convívio | 23 |
| Festa da Flor | 24 |
| Dia Mundial da Criança | 24 |
| Sardinhada | 25 |
| Comemoração dos Santos Populares | 25 |
| Piquenique de Verão | 26 |
| Dia Internacional do Idoso—tarde dançante | 26 |
| Comemoração do Dia do Idoso | 27 |
| Dia Internacional da Terceira Idade | 27 |
| Dia de S. Martinho | 28 |
| Magusto | 28 |
| Almoço de Natal | 29 |
| Natal | 29 |

# Plano Atividades 2014

## Município da Figueira da Foz

### Nota Introdutória

"A vitalidade das nossas sociedades depende cada vez mais da participação activa das pessoas idosas. Neste sentido, o desafio primordial está na promoção de uma cultura que valorize a experiência e o conhecimento que acresce com a idade. . Devemos proporcionar as condições económicas e sociais que permitam às pessoas de todas as idades uma integração plena na sociedade, que passa pela liberdade em decidir como se relacionam e podem contribuir para a sociedade e se sintam realizadas neste processo". OIT, Madrid, 2012

Inspirado neste propósito de favorecer o envelhecimento ativo, através da ocupação saudável dos tempos livres e de lazer das pessoas idosas, surgiu em 2012, na sequência do PES (Programa de Emergência Social), o **Plano Sénior** do Município da Figueira da Foz. Trata-se de uma iniciativa de cooperação institucional local, apoiada desde o primeiro momento pelo Centro Distrital de Coimbra do Instituto da Segurança Social, I.P..

Plano Sénior – Parcerias

Integram o grupo de trabalho **Plano Sénior** os seguintes **parceiros**:

- Câmara Municipal da Figueira da Foz;
- Centro Distrital de Coimbra do ISS, IP,
- Representante das entidades particulares sem fins lucrativos no Núcleo Executivo do Conselho local de Ação Social da Figueira da Foz ( Centro Social Paroquial de Lavos);
- Agrupamento de Centros de Saúde do Baixo Mondego;
- Representante das IPSS's da Zona Norte (Centro Social S. Salvador);
- Representante das IPSS's da Zona Sul (Centro Social e Paroquial do Paião);
- Representante das IPSS's da Zona Urbana (Associação de Desenvolvimento da Figueira da Foz);
- Guarda Nacional Republicana;
- Polícia de Segurança Pública;
- Universidade Sénior da Figueira da Foz.

Plano Sénior – áreas de intervenção

O **seu desenvolvimento operacional** assenta em diferentes **áreas de intervenção** e/ou vertentes:

- Levantamento, sinalização e encaminhamento de situações-problemas;
- Acompanhamento pessoal e social;
- Saúde e desporto;
- Educação e Formação;
- Atividades religiosas;
- TIC
- Explorar o Património;
- Atividades lúdico-recreativas.

Levantamento, sinalização e encaminhamento de situações-problemas

## Ação: Criação de Base de Dados de Idosos Isolados

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Visitas domiciliárias a idosos com a realização de uma primeira visita domiciliária a todos os idosos isolados identificados como sendo os casos mais prementes sendo, de seguida, realizada uma segunda visita domiciliária de acordo com as necessidades anteriormente diagnosticadas. |
| **Objetivos** | Identificar os idosos existentes no Município da Figueira da Foz que se encontrem em situação de isolamento procedendo à sua caracterização, levantamento de necessidades e encaminhamento;<br>Criação de uma base de dados que permitirá monitorizar e conhecer o perfil dos idosos em situação de isolamento residentes no Município da Figueira da Foz. |
| **Público-alvo** | Idoso em situação de isolamento |
| **Período Temporal** | **Início:** 01-06-2014<br>**Fim:** 15-12-2014 |
| **Metodologia** | Visita domiciliária, questionário e elaboração de grelha em Excel para recolha e posterior tratamento dos dados |
| **Parceiro responsável pela Ação** | ISS, IP; CMFF |
| **Outros Parceiros envolvidos** | IPSS que identificou o idoso, ACES BM; GNR; PSP |

## Ação: Visitas Domiciliárias realizadas por voluntários

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Efetuar visitas domiciliárias a idosos isolados e acompanhar ao exterior, sempre que se justifique. |
| **Objetivos** | Evitar o isolamento e promover a auto estima dos idosos. |
| **Público-alvo** | Idosos em situação de isolamento |
| **Período Temporal** | **Início:** Jan. 2014<br>**Fim:** Dez. 2014 |
| **Metodologia** | Visita domiciliária |
| **Parceiro responsável pela Ação** | CVP Delegação Figueira da Foz |
| **Outros Parceiros envolvidos** | Seg Social, IPSS's e voluntários da CVP |

Levantamento, sinalização e encaminhamento de situações-problemas

## Ação: Recenseamento dos Idosos Isolados

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Recenseamento dos idosos da freguesia de Tavarede, que se encontrem em situação de isolamento geográfico e/ou social. |
| **Objetivos** | Perceber a realidade concreta dos idosos isolados residentes na freguesia de Tavarede;<br>Aferir das necessidades efectivas de cada idoso, no sentido de criar estratégias de acção e intervenção, de forma a colmatar essas necessidades. |
| **Público-alvo** | Idosos com idade igual ou superior a 75 anos. |
| **Período Temporal** | **Início:** Jun. 2014<br>**Fim:** Jul. 2014 |
| **Metodologia** | Visitas domiciliárias<br>Questionário de levantamento de necessidades |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Comissão Social de Freguesia de Tavarede |
| **Outros Parceiros envolvidos** | _____ |

Acompanhamento pessoal e social

## Ação: Apoio e acompanhamento aos idosos isolados

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Visitas domiciliárias dos voluntários, com a finalidade de fazer companhia ao idoso, apoiá-lo nas atividades diárias e nas suas deslocações ao exterior.<br>Contato telefónico com a finalidade de saber como se encontra o/a idoso/a e se necessita de algum tipo de apoio. |
| **Objetivos** | Combater a solidão e o isolamento do idoso;<br>Partilhar vivências e promover a solidariedade intergeracional ;<br>Estimular relações afectivas e apoiar idosos isolados;<br>Facilitar o relacionamento social;<br>Contribuir para a estabilidade emocional e para a sua segurança. |
| **Público-alvo** | Idosos com idade igual ou superior a 75 anos. |
| **Período Temporal** | **Início:** Set. 2014<br>**Fim:** —- |
| **Metodologia** | Visitas domiciliárias e contactos telefónicos |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Comissão Social de Freguesia de Tavarede |
| **Outros Parceiros envolvidos** | _____- |

Acompanhamento pessoal e social

## Projecto "Uma palavra, um sorriso"

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Acompanhar o idoso no domicílio. Listar as suas necessidades mais prementes. Efetuar pequenos passeios a pé. Acompanhar a consultas. Apoiar na ida às compras, ao super-mercado, à farmácia. Fazer leituras. |
| **Objetivos** | Melhorar a qualidade de vida dos idosos isolados, residentes na freguesia de Buarcos.<br>Combater o isolamento/solidão.<br>Melhorar o bem-estar físico, psicossocial e familiar dos idosos.<br>Atenuar as "perdas" sucessivas e os sentimentos a elas associados. |
| **Público-alvo** | Idosos isolados da Freguesia de Buarcos |
| **Período Temporal** | **Início:** Maio 2014<br>**Fim:** Dez. 2014 |
| **Metodologia** | Visitas domiciliárias |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Junta de Freguesia de Buarcos |
| **Outros Parceiros envolvidos** | BVCMFF e CSF de Buarcos |

Saúde e Desporto

## Ação: Dia da Dança

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Sessão de gerontomotricidade |
| **Objetivos** | • Desenvolver e estimular as capacidades físicas e artísticas dos idosos. |
| **Público-alvo** | Utentes idosos das IPSS´s envolvidas |
| **Período Temporal** | **Início:** 29 Abril<br>**Fim:** 29 Abril |
| **Metodologia** | Interativa e participativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | A.D.S.C. Santana, CSP Santo Aleixo, C.S.P. Aqua Viva, C.S.P. Ferreira a Nova, C.S.S.S. Maiorca |
| **Outros Parceiros envolvidos** | _____ |

## Ação: Ginástica para idosos

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Sessão conjunta de ginástica. |
| **Objetivos** | Sensibilizar os idosos para a importância do exercício físico. |
| **Público-alvo** | Utentes idosos das IPSS´s envolvidas |
| **Período Temporal** | **Início:** 23 Set. 14<br>**Fim:** 23 Set. 14 |
| **Metodologia** | Interativa e participativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | A.D.S.C. Santana, CSP Santo Aleixo, C.S.P. Aqua Viva, C.S.P. Ferreira a Nova, C.S.S.S. Maiorca |
| **Outros Parceiros envolvidos** | _____ |

## Ação: Programa Qualidade de Vida

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Programa de atividade física para maiores de 60, com periodicidade bissemanal, englobando atividades de ar livre, atividades aquáticas, atividades rítmico expressivas e jogos pré-desportivos. |
| **Objetivos** | Manutenção e melhoria das capacidades motoras condicionais e coordenativas, melhoria da auto-estima, promoção de socialização, ocupação dos tempos livres, entre outras. |
| **Público-alvo** | Munícipes com 60 ou mais anos |
| **Período Temporal** | **Início:** Jan. 2014<br>**Fim:** Dez. 2014 |
| **Metodologia** | Participativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Câmara Municipal da Figueira da Foz |
| **Outros Parceiros envolvidos** | ACES BM, CVP—Delegação da Figueira da Foz e Programa Municipal Figueira Cidade Saudável |

Saúde e Desporto

## Ação: Comemorar o dia da alimentação

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Ação de sensibilização sobre nutrição com equipa especializada |
| **Objetivos** | Promover o bem-estar ao nível da saúde |
| **Público-alvo** | Clientes das Respostas Sociais de Centro de Dia, SAD e Estrutura Residencial para idosos |
| **Período Temporal** | **Início:** A definir<br>**Fim:** |
| **Metodologia** | Expositiva e interativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Centro Social Santus |
| **Outros Parceiros envolvidos** | |

Saúde e Desporto

## Ação: Posicionamento de utentes

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Realização de acção de formação de componente teórica acerca de posicionamento, superfícies de apoio e ergonomia e de componente práticas de técnicas de posicionamento. |
| **Objetivos** | No final da acção , os formandos deverão ser capazes de:<br>- identificar as diversas técnicas de posicionamento;<br>- identificar as superfícies de apoio utilizadas;<br>- executar as técnicas de posicionamento. |
| **Público-alvo** | Cuidadores formais de idosos |
| **Período Temporal** | **Início:** Set. 2014<br>**Fim:** Set. 2014 |
| **Metodologia** | Expositiva e prática |
| **Parceiro responsável pela Ação** | UCC Farol do Mondego |
| **Outros Parceiros envolvidos** | _____ |

## Ação: Transferência de utentes

Educação e Formação

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Realização de acção de formação de componente teórica acerca de técnicas de transferência, recursos e ergonomia e de componente prática de técnicas de transferência. |
| **Objetivos** | No final da acção , os formandos deverão ser capazes de:<br>- identificar as diversas técnicas de transferência;<br>- identificar os recursos utilizados;<br>- executar as técnicas de transferência. |
| **Público-alvo** | Cuidadores formais de idosos |
| **Período Temporal** | **Início:** Nov. 2014<br>**Fim:** Dez. 2014 |
| **Metodologia** | Expositiva e prática |
| **Parceiro responsável pela Ação** | UCC Farol do Mondego |
| **Outros Parceiros envolvidos** | ———- |

## Ação: Espaço Internet

TIC

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Conhecimento básico do PC das suas funções e dos seus programas, nomeadamente internet. |
| **Objetivos** | Promover o conhecimento das novas tecnologias |
| **Público-alvo** | População da Freguesia de Buarcos |
| **Período Temporal** | **Início:** Outubro 13<br>**Fim:** Dezembro 14 |
| **Metodologia** | Aceder a programas e a sites com o apoio de monitor |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Junta de Freguesia de Buarcos |
| **Outros Parceiros envolvidos** | BVCMFF e CSF de Buarcos |

Segurança

## Ação: Programa Apoio 65—Idosos em Segurança

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Este Programa do MAI visa garantir as condições de segurança e tranquilidade das pessoas idosas, em especial as mais vulneráveis e isoladas. No caso concreto da GNR, aquelas que vivem mais afastadas dos centros populacionais ativos, através de um patrulhamento especializado e centralizado. |
| **Objetivos** | Garantir as condições de segurança e tranquilidade dos idosos.<br>Promover o conhecimento do trabalho da GNR junto desta população.<br>Ajudar a prevenir situações de risco.<br>Proceder ao levantamento de dados dos idosos que vivem em situações de isolamento geográfico/familiar e com maiores probabilidades de incidência criminal. |
| **Público-alvo** | Munícipes com 65 ou mais anos. |
| **Período Temporal** | **Início:** Jan. 2014<br>**Fim:** Dez. 2014 |
| **Metodologia** | Visitas domiciliárias<br>Ações de sensibilização |
| **Parceiro responsável pela Ação** | GNR |
| **Outros Parceiros envolvidos** | IPSS´s do Município da Figueira da Foz (Zona da GNR) |

## Ação: Programa Residência Segura

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Utilização do policiamento de proximidade e de segurança comunitária, em resposta a um aumento do sentimento de insegurança provocado pela ocorrência de vários roubos com violência a residências, localizadas em zonas de difícil acesso. |
| **Objetivos** | Direcionar meios humanos e materiais para prevenir a criminalidade contra as comunidades que vivem em locais mais isolados. Os procedimentos adoptados passam pela georeferenciação de todas as residências isoladas. |
| **Público-alvo** | Idosos Sinalizados |
| **Período Temporal** | **Início:** Jan.14<br>**Fim:** Dez. 14 |
| **Metodologia** | Vigilância domiciliária |
| **Parceiro responsável pela Ação** | GNR |
| **Outros Parceiros envolvidos** | _____ |

## Ação: Operação Idosos em Segurança

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Realização de ações de sensibilização e visitas domiciliárias à população idosa através de contactos institucionais, junto das IPSS's do Município, e contactos pessoais. |
| **Objetivos** | Comunicar os procedimentos de segurança a adoptar em situações de burla, contos do vigário e furto em residências, por forma a potencializar o sentimento de segurança . |
| **Público-alvo** | Idosos |
| **Período Temporal** | **Início:** Out. 14<br>**Fim:** Nov. 14 |
| **Metodologia** | Ações de sensibilização;<br>Visitas Domiciliárias |
| **Parceiro responsável pela Ação** | GNR |
| **Outros Parceiros envolvidos** | IPSS´s do Município da Figueira da Foz (Zona da GNR) |

## Ação: Serviço de Teleassistência

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | O Serviço de Teleassistência é uma parceria entre a **Câmara Municipal da Figueira da Foz** e a **CIMRC**, e destina-se a contribuir para a manutenção da autonomia dos seniores no seu domicílio, proporcionando uma resposta imediata em situações de urgência/ emergência ou derivadas destas, 24 horas por dia, 7 dias por semana**,** bem como o apoio na solidão, a todos aqueles que se encontrem em situação de vulnerabilidade ou dependência (física ou psicológica). |
| **Objetivos** | Promover a independência e a confiança das pessoas idosas e/ou dependentes;<br>Aumentar a segurança para os utilizadores, principalmente os que vivem em zonas isoladas;<br>Proporcionar maior autonomia de pessoas com algum grau de dependência. |
| **Público-alvo** | Idosos com idade igual ou superior a 65 anos e/ou dependentes, residentes no município da Figueira da Foz, que residam sozinhos. |
| **Período Temporal** | **Início:** Jan. 14<br>**Fim:** Dez. 14 |
| **Metodologia** | _____ |
| **Parceiro responsável pela Ação** | CIMRC—Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra e Câmara Municipal da Figueira da Foz |
| **Outros Parceiros envolvidos** | |

Atividades Religiosas

## Ação: Missa em Alhadas

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Assistir a uma missa |
| **Objetivos** | Promover momentos de oração e espiritualidade |
| **Público-alvo** | Idosos das freguesias da entidades envolvidas |
| **Período Temporal** | **Início:** Março 2014<br>**Fim:** Março 2014 |
| **Metodologia** | Participativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | A.D.S.C. Santana, CSP Santo Aleixo, C.S.P. Aqua Viva, C.S.P. Ferreira a Nova, C.S.S.S. Maiorca |
| **Outros Parceiros envolvidos** | _____ |

## Ação: Missa Campal na Capela de Seiça

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Assistir a missa ao ar livre seguida de lanche convívio |
| **Objetivos** | Proporcionar momentos de oração e reflexão |
| **Público-alvo** | Clientes das respostas sociais de Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Estrutura Residencial para idosos. |
| **Período Temporal** | **Início:** Maio 14<br>**Fim:** Maio 14 |
| **Metodologia** | Participativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Centro Social Paroquial Paião |
| **Outros Parceiros envolvidos** | Conselho de Moradores da Borda do Campo, Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alqueidão, Casa do Povo da Marinha das Ondas, Centro Social Paroquial de Lavos, Centro Social Paroquial do Paião, Centro Social da Cova e Gala e Centro Social Santus Petrus. |

## Ação: Viagem a Fátima

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Passeio ao Santuário de Fátima |
| **Objetivos** | Proporcionar momentos de oração |
| **Público-alvo** | Clientes das respostas sociais de Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Estrutura Residencial para idosos. |
| **Período Temporal** | **Início:** 26 Set.<br>**Fim:** 26 Set. |
| **Metodologia** | Participativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Centro Social Paroquial Paião |
| **Outros Parceiros envolvidos** | Conselho de Moradores da Borda do Campo, Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alqueidão, Casa do Povo da Marinha das Ondas, Centro Social Paroquial de Lavos, Centro Social Paroquial do Paião, Centro Social da Cova e Gala e Centro Social Santus Petrus. |

**Atividades Religiosas**

## Ação: Gastronomia da nossa terra

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Almoço convívio de enguias com os clientes das instituições no restaurante "O Grazina" |
| **Objetivos** | Reviver as tradições populares |
| **Público-alvo** | Clientes das respostas sociais de Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Estrutura Residencial para idosos. |
| **Período Temporal** | **Início:** Março 14<br>**Fim:** Março 14 |
| **Metodologia** | Participativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Centro Social Paroquial de Lavos |
| **Outros Parceiros envolvidos** | Conselho de Moradores da Borda do Campo, Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alqueidão, Casa do Povo da Marinha das Ondas, Centro Social Paroquial de Lavos, Centro Social Paroquial do Paião, Centro Social da Cova e Gala e Centro Social Santus Petrus. |

**Explorar o Património...**

Explorar o Património...

## Ação: Visita à Rota das Salinas

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Visita às salinas com almoço de arroz de tamboril |
| **Objetivos** | Valorizar o património natural e cultural do concelho da Figueira da Foz, assim como a atividade tradicional da salicultura.<br>Promover o convívio interinstitucional |
| **Público-alvo** | Clientes das respostas sociais de Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Estrutura Residencial para idosos |
| **Período Temporal** | **Início:** 15-07-2014<br>**Fim:** 15-07-2014 |
| **Metodologia** | Participativa e interactiva |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Centro Social Paroquial de Lavos |
| **Outros Parceiros envolvidos** | Conselho de Moradores da Borda do Campo, Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alqueidão, Casa do Povo da Marinha das Ondas, Centro Social Paroquial de Lavos, Centro Social Paroquial do Paião, Centro Social da Cova e Gala e Centro Social Santus Petrus. |

## Ação: Viagem a Coimbra

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Visitar a Igreja de Santa Clara e o Jardim Botânico |
| **Objetivos** | Promover o acesso a monumentos históricos, de natureza religiosa da região;<br>Dar a conhecer o património natural da cidade de Coimbra. |
| **Público-alvo** | Clientes das respostas sociais de Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Estrutura Residencial para idosos. |
| **Período Temporal** | **Início:** A definir<br>**Fim:** A definir |
| **Metodologia** | Participativa e interactiva |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Centro Social Paroquial de Lavos e Centro Social Santus Petrus |
| **Outros Parceiros envolvidos** | Conselho de Moradores da Borda do Campo, Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alqueidão, Casa do Povo da Marinha das Ondas, Centro Social Paroquial de Lavos, Centro Social Paroquial do Paião, Centro Social da Cova e Gala e Centro Social Santus Petrus. |

## Ação: Viagem a Lisboa

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Visita ao Museu da Amália.<br>Explorar o Mosteiro dos Jerónimos. |
| **Objetivos** | Promover o acesso a monumentos do Património Nacional<br>Proporcionar um dia diferente. |
| **Público-alvo** | Clientes das respostas sociais de Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Estrutura Residencial para idosos |
| **Período Temporal** | **Início:** Jun. 14<br>**Fim:** Jun. 14 |
| **Metodologia** | Participativa e interactiva |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Centro Social Paroquial do Paião |
| **Outros Parceiros envolvidos** | Conselho de Moradores da Borda do Campo, Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alqueidão, Casa do Povo da Marinha das Ondas, Centro Social Paroquial de Lavos, Centro Social Paroquial do Paião, Centro Social da Cova e Gala e Centro Social Santus Petrus. |

## Ação: Visitar Tomar

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Visitas guiadas aos principais monumentos da cidade |
| **Objetivos** | Dar a conhecer aos utentes outras cidades e seus monumentos e história |
| **Público-alvo** | Utentes do Centro Comunitário |
| **Período Temporal** | **Início:** Abril 14<br>**Fim:** Abril 14 |
| **Metodologia** | Viagem |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Cruz Vermelha Portuguesa—Delegação da Figueira da Foz |
| **Outros Parceiros envolvidos** | CM Figueira da Foz |

Explorar o Património...

## Ação: Festival do Arroz

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Almoço convívio, em que cada instituição participa com uma especialidade de arroz |
| **Objetivos** | Promover o arroz como fator de identidade local e regional.<br>Dinamizar o convívio interinstitucional |
| **Público-alvo** | Clientes das respostas sociais de Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Estrutura Residencial para idosos. |
| **Período Temporal** | **Início:** Set. 14<br>**Fim:** Set. 14 |
| **Metodologia** | Interativa e participativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Centro Social Santus Pertrus |
| **Outros Parceiros envolvidos** | Conselho de Moradores da Borda do Campo, Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alqueidão, Casa do Povo da Marinha das Ondas, Centro Social Paroquial de Lavos, Centro Social Paroquial do Paião, Centro Social da Cova e Gala e Centro Social Santus Petrus. |

## Ação: Visita à Rainha Santa

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Visitar a igreja da Rainha Santa Isabel do Mosteiro de Santa Clara-a-Nova. Explorar a sua riqueza arquitectónica, nomeadamente os claustros do convento e o coro baixo, onde se encontra o túmulo primitivo da Rainha Santa . |
| **Objetivos** | Explorar a sua riqueza arquitectónica, nomeadamente os claustros do convento e o coro baixo, onde se encontra o túmulo primitivo da Rainha Santa .<br>Reviver passeios de outros tempos. |
| **Público-alvo** | Utentes idosos das IPSS´s envolvidas |
| **Período Temporal** | **Início:** 09-07-14<br>**Fim:** 09-07-14 |
| **Metodologia** | Participativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | C.S.P. Ferreira a Nova, A.D.S.C. Santana, C.S.P. Sto Aleixo, C.S.P. Aqua Viva, C.S.S.S. Maiorva |
| **Outros Parceiros envolvidos** | ——- |

## Ação: Visita à Praia da Claridade

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Visita à Praia da Claridade |
| **Objetivos** | Promover o contacto com o exterior |
| **Público-alvo** | Utentes idosos da entidade dinamizadora da actividade |
| **Período Temporal** | **Início:** Agost. 14<br>**Fim:** Agost. 14 |
| **Metodologia** | Participativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Centro Social S. Salvador de Maiorca |
| **Outros Parceiros envolvidos** | _____- |

## Ação: Visitar Viseu

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Visitas guiadas aos principais monumentos da cidade |
| **Objetivos** | Dar conhecer aos utentes outras cidades e seus monumentos e história |
| **Público-alvo** | Utentes do Centro Comunitário |
| **Período Temporal** | **Início:** Set. 14<br>**Fim:** Set.14 |
| **Metodologia** | Viagem |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Cruz Vermelha Portuguesa—Delegação da Figueira da Foz |
| **Outros Parceiros envolvidos** | CM Figueira da Foz |

Explorar o Património...

## Ação: Cinema em Português

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Visionamento, no CAE da Figueira da Foz, de filmes da Cinemateca Portuguesa, categoria: "Classicos Cinema Português" |
| **Objetivos** | Promover o envelhecimento ativo, com a participação dos séniores do concelho da Figueira da Foz em atividades de natureza cultural.<br>Estimular as aprendizagens e o conhecimento (estimulação cognitiva), através da linguagem cinematográfica.<br>Diversificar as experiências lúdico-recreativas da população idosa do concelho. |
| **Público-alvo** | Utentes/Clientes dos serviços de Centro de Dia, SAD e Centro de Convívio das IPSS's sedeadas no concelho da Figueira da Foz. |
| **Período Temporal** | **Início:** Datas a agendar<br>**Fim:** |
| **Metodologia** | Expositiva |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Câmara Municipal da Figueira da Foz |
| **Outros Parceiros envolvidos** | Instituições Particulares de Solidariedade Social sedeadas no concelho da Figueira da Foz |

Atividades Lúdico– Recreativas

## Ação: Cantar nas Janeiras

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | As **Janeiras**, *cantar as Janeiras* tradição portuguesa que consiste no cantar de músicas pelas ruas, em grupo, anunciando o nascimento de Jesus, e desejando um feliz ano novo. |
| **Objetivos** | Promover o convívio intergeracional.<br>Intercâmbio de experiências , valores e sentimentos entre gerações. |
| **Público-alvo** | Comunidade em geral. |
| **Período Temporal** | **Início:** 08-01-14<br>**Fim:** 08-01-14 |
| **Metodologia** | Interativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | C.S.P. Ferreira a Nova, A.D.S.C. Santana, C.S.P. Sto Aleixo, C.S.P. Aqua Viva, C.S.S.S. Maiorca |
| **Outros Parceiros envolvidos** | _____ |

## Ação: Oficinas Seniores

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Existem três ateliers: Tapeçaria de Arraiolos, Artesanato e "A Força e a Magia da Palavra" |
| **Objetivos** | Um tempo bem passado, despertando sensações, apurando habilidades e aprendendo várias artes. Porque nunca é tarde para aprender. |
| **Público-alvo** | Idosos isolados da Freguesia de Buarcos |
| **Período Temporal** | **Início:** Out. 14<br>**Fim:** Dez. 14 |
| **Metodologia** | Experimentar, executar, participar, com apoio de monitoras |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Junta de Freguesia de Buarcos |
| **Outros Parceiros envolvidos** | BVCMFF e CSF de Buarcos |

## Ação: Carnaval

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Comemoração do Carnaval |
| **Objetivos** | Proporcionar momentos de diversão e convívio entre os idosos e com a comunidade em geral.<br>Valorizar os costumes locais e regionais, de forma propositadamente exagerada, próprio da data carnavalesca. |
| **Público-alvo** | Idosos utentes das respostas sociais das IPSS's envolvidas |
| **Período Temporal** | **Início:** 26-02-14<br>**Fim:** 26-02-14 |
| **Metodologia** | Participativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | C.S.P. Ferreira a Nova, A.D.S.C. Santana, C.S.P. Sto Aleixo, C.S.P. Aqua Viva, C.S.S.S. Maiorca |
| **Outros Parceiros envolvidos** | _____- |

Atividades Lúdico– Recreativas

## Ação: Comemoração do Dia dos Namorados

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Almoço convívio com os clientes das instituições parceiras, no restaurante "Quinta das Carreiras" |
| **Objetivos** | Proporcionar momentos de lazer e bem-estar.<br>Celebrar o amor e a união entre as pessoas. |
| **Público-alvo** | Clientes das respostas sociais de Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Estrutura Residencial para idosos. |
| **Período Temporal** | **Início:** Fev. 14<br>**Fim:** Fev. 14 |
| **Metodologia** | Participativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Centro Social Paroquial do Paião |
| **Outros Parceiros envolvidos** | Conselho de Moradores da Borda do Campo, Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alqueidão, Casa do Povo da Marinha das Ondas, Centro Social Paroquial de Lavos, Centro Social Paroquial do Paião, Centro Social da Cova e Gala e Centro Social Santus Petrus. |

## Ação: Comemoração do Carnaval e Dia Internacional da Mulher

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Tarde Carnavalesca, onde os clientes assistirão a um espectáculo promovido pela Escola de Samba "A Rainha" |
| **Objetivos** | Proporcionar um dia lúdico-recreativo, recorrendo a estratégias diversas de diversão das pessoas idosas.<br>Assinalar, igualmente, o Dia Internacional da Mulher |
| **Público-alvo** | Clientes das respostas sociais de Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Estrutura Residencial para idosos. |
| **Período Temporal** | **Início:** Mar. 14<br>**Fim:** Mar. 14 |
| **Metodologia** | Participativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Centro Social Cova e Gala |
| **Outros Parceiros envolvidos** | Conselho de Moradores da Borda do Campo, Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alqueidão, Casa do Povo da Marinha das Ondas, Centro Social Paroquial de Lavos, Centro Social Paroquial do Paião, Centro Social da Cova e Gala e Centro Social Santus Petrus. |

## Ação: Almoço da Páscoa

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Almoço convívio no Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alqueidão com o prato típico da localidade "arroz de carneiro". |
| **Objetivos** | Reviver tradições populares e a gastronomia locais<br>Promover momentos de partilha e o fortalecimento de laços afectivos. |
| **Público-alvo** | Clientes das respostas sociais de Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Estrutura Residencial para idosos |
| **Período Temporal** | **Início:** Abril 14<br>**Fim:** Abril 14 |
| **Metodologia** | Participativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alqueidão |
| **Outros Parceiros envolvidos** | Conselho de Moradores da Borda do Campo, Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alqueidão, Casa do Povo da Marinha das Ondas, Centro Social Paroquial de Lavos, Centro Social Paroquial do Paião, Centro Social da Cova e Gala e Centro Social Santus Petrus. |

## Ação: Almoço Convívio

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Realização de um churrasco na piscina do Alqueidão, com atividades de animação |
| **Objetivos** | Proporcionar um dia de confraternização<br>Dinamizar atividades em ambiente exterior que valorizem a sua autonomia e participação ativa. |
| **Público-alvo** | Utentes das respostas sociais de Centro de Dia, SAD e Estrutura Residencial para idosos. |
| **Período Temporal** | **Início:** A definir<br>**Fim:** A definir |
| **Metodologia** | Participativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alqueidão |
| **Outros Parceiros envolvidos** | Conselho de Moradores da Borda do Campo, Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alqueidão, Casa do Povo da Marinha das Ondas, Centro Social Paroquial de Lavos, Centro Social Paroquial do Paião, Centro Social da Cova e Gala e Centro Social Santus Petrus. |

Atividades Lúdico– Recreativas

## Ação: Festa da Flor

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Comemorar a chegada da Primavera com a Festa da Flor. |
| **Objetivos** | Festejar a estação das flores e os seus aromas, símbolo de alegria e festividade. Proporcionar momentos de festa e convívio entre os utentes das várias instituições parceiras. |
| **Público-alvo** | Idosos utentes das respostas sociais das IPSS's envolvidas |
| **Período Temporal** | **Início:** 28-05-14<br>**Fim:** 28-05-14 |
| **Metodologia** | Interativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | C.S.P. Ferreira a Nova, A.D.S.C. Santana, C.S.P. S.to Aleixo, C.S.P. Aqua Viva, C.S.S.S.Maiorca |
| **Outros Parceiros envolvidos** | ———- |

## Ação: Dia Mundial da Criança

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Convívio intergeracional comemorativo do Dia da Criança com um espectáculo realizado pelas crianças da creche "O Girassol" do C. S. de Carvalhais de Baixo. |
| **Objetivos** | Comemorar do Dia Mundial da Criança<br>Promover o convívio intergeracional e o intercâmbio de experiências . |
| **Público-alvo** | Utentes das respostas sociais de Centro de Dia, SAD e Estrutura Residencial para idosos. |
| **Período Temporal** | **Início:** Jun. 14<br>**Fim:** Jun. 14 |
| **Metodologia** | Interativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Centro Social Carvalhais de Lavos |
| **Outros Parceiros envolvidos** | Conselho de Moradores da Borda do Campo, Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alqueidão, Casa do Povo da Marinha das Ondas, Centro Social Paroquial de Lavos, Centro Social Paroquial do Paião, Centro Social da Cova e Gala e Centro Social Santus Petrus. |

## Ação: Sardinhada

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Realização de uma actividade de convívio, em época de Santos Populares |
| **Objetivos** | Valorizar a gastronomia local— sardinha assada<br>Promover a socialização e o convívio |
| **Público-alvo** | Idosos utentes das respostas sociais das IPSS's envolvidas |
| **Período Temporal** | **Início:** Jun. 14<br>**Fim:** Jun. 14 |
| **Metodologia** | |
| **Parceiro responsável pela Ação** | C.S.P. Ferreira a Nova, A.D.S.C. Santana, C.S.P. Sto Aleixo, C.S.P. Aqua Viva, C.S.S.S. Maiorca |
| **Outros Parceiros envolvidos** | _____ |

## Ação: Comemoração dos Santos Populares

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Almoço-convívio com sardinhada realizada ao ar livre, lanche e animação |
| **Objetivos** | Reviver as tradições dos santos populares.<br>Promover momentos de alegria e bem-estar. |
| **Público-alvo** | Utentes das respostas sociais de Centro de Dia, SAD e Estrutura Residencial para idosos. |
| **Período Temporal** | **Início:** Jun. 14<br>**Fim:** Jun. 14 |
| **Metodologia** | Participativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Centro Social da Cova e Gala |
| **Outros Parceiros envolvidos** | Conselho de Moradores da Borda do Campo, Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alqueidão, Casa do Povo da Marinha das Ondas, Centro Social Paroquial de Lavos, Centro Social Paroquial do Paião, Centro Social da Cova e Gala e Centro Social Santus Petrus. |

Atividades Lúdico– Recreativas

## Ação: Piquenique de Verão

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Piquenique no Parque de Merendas da Fonte da Pedra, com almoço aí confeccionado |
| **Objetivos** | Promover momentos de lazer e bem estar, em contato com a natureza.<br>Envolver os idosos em momentos de partilha e intercâmbio entre pares. |
| **Público-alvo** | Utentes das respostas sociais de Centro de Dia, SAD e Estrutura Residencial para idosos. |
| **Período Temporal** | **Início:** Jul. 2014<br>**Fim:** Jul.-2014 |
| **Metodologia** | Participativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Conselho de Moradores de Borda do Campo |
| **Outros Parceiros envolvidos** | Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alqueidão, Casa do Povo da Marinha das Ondas, Centro Social Paroquial de Lavos, Centro Social Paroquial do Paião, Centro Social da Cova e Gala e Centro Social Santus Petrus. |

## Ação: Dia Internacional do Idoso— tarde dançante

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Realização de baile comemorativo do Dia Internacional do Idoso |
| **Objetivos** | Proporcionar momentos de convívio e diversão.<br>Sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento e a necessidade de proteger e cuidar a população mais idosa. |
| **Público-alvo** | Idosos utentes das respostas sociais das IPSS's envolvidas |
| **Período Temporal** | **Início:** 29-10-14<br>**Fim:** 29-10-14 |
| **Metodologia** | Interativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | C.S.P. Ferreira a Nova, A.D.S.C. Santana, C.S.P. S.to Aleixo, C.S.P. Aqua Viva, C.S.S.S.Maiorca |
| **Outros Parceiros envolvidos** | _____- |

## Ação: Comemoração do Dia do Idoso

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Almoço com animação de desfile de vestidos de noiva realizado pelas clientes |
| **Objetivos** | Proporcionar momentos de convívio e diversão entre os utentes das Instituições Parceiras.<br>Promover o direito ao convívio familiar e comunitário das pessoas idosas, respeitando a sua autonomia pessoal, de modo a evitar o isolamento ou a marginalização social |
| **Público-alvo** | Utentes das respostas sociais de Centro de Dia, SAD e Estrutura Residencial para idosos. |
| **Período Temporal** | **Início:** 01-10-14<br>**Fim:** 01-10-14 |
| **Metodologia** | Participativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Centro Social Paroquial do Paião |
| **Outros Parceiros envolvidos** | Conselho de Moradores da Borda do Campo, Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alqueidão, Casa do Povo da Marinha das Ondas, Centro Social Paroquial de Lavos, Centro Social Paroquial do Paião, Centro Social da Cova e Gala e Centro Social Santus Petrus. |

## Ação: Dia Internacional da Terceira Idade

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Realização de almoço convívio com animação |
| **Objetivos** | Destacar a importância da pessoa idosa numa sociedade para todas as idades.<br>Promover o convívio interinstitucional |
| **Público-alvo** | Utentes das respostas sociais de Centro de Dia, SAD e Estrutura Residencial para idosos. |
| **Período Temporal** | **Início:** 28-10-14<br>**Fim:** 28-10-14 |
| **Metodologia** | Participativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Casa do Povo de Marinha das Ondas |
| **Outros Parceiros envolvidos** | Conselho de Moradores da Borda do Campo, Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alqueidão, Casa do Povo da Marinha das Ondas, Centro Social Paroquial de Lavos, Centro Social Paroquial do Paião, Centro Social da Cova e Gala e Centro Social Santus Petrus. |

Atividades Lúdico– Recreativas

## Ação: Magusto

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Realização de Magusto comemorativo do Dia de S. Martinho |
| **Objetivos** | Conviver com idosos de outras instituições<br>Valorar as tradições locais do Magusto e do Dia de S. Martinho |
| **Público-alvo** | Idosos utentes das respostas sociais das IPSS's envolvidas |
| **Período Temporal** | **Início:** 11-11-14<br>**Fim:** 11-11-14 |
| **Metodologia** | Participativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | C.S.P. Ferreira a Nova, A.D.S.C. Santana, C.S.P. S.to Aleixo, C.S.P. Aqua Viva, C.S.S.S.Maiorca |
| **Outros Parceiros envolvidos** | _____ |

## Ação: Dia de S. Martinho

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Comemoração do Dia de S. Martinho, com Magusto. |
| **Objetivos** | Reviver as tradições populares alusivas ao Dia de S. Martinho.<br>Promover ambiente de bem-estar. |
| **Público-alvo** | Utentes das respostas sociais de Centro de Dia, SAD e Estrutura Residencial para idosos. |
| **Período Temporal** | **Início:** 11-11-2014<br>**Fim:** 11-11-2014 |
| **Metodologia** | Participativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Centro Social Cova Gala |
| **Outros Parceiros envolvidos** | Conselho de Moradores da Borda do Campo, Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alqueidão, Casa do Povo da Marinha das Ondas, Centro Social Paroquial de Lavos, Centro Social Paroquial do Paião, Centro Social da Cova e Gala e Centro Social Santus Petrus. |

## Ação: Natal

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Comemoração da época natalícia com almoço convívio e entrega de presente de Natal aos utentes. |
| **Objetivos** | Promover o verdadeiro espírito natalício entre idoso e a família.<br>Contribuir para o bem-estar dos utentes. |
| **Público-alvo** | Idosos e família |
| **Período Temporal** | **Início:** Dez. 14<br>**Fim:** Dez. 14 |
| **Metodologia** | Participativa e interativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | C.S.S.S. Maiorca |
| **Outros Parceiros envolvidos** | ———- |

## Ação: Almoço de Natal

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Almoço convívio de Natal com animação das crianças da Creche e Jardim de Infância do Conselho de Moradores de Borda do Campo |
| **Objetivos** | Vivenciar a época e o espirito de Natal.<br>Estreitar as relações entre as pessoas.<br>Promover o convívio interinstitucional |
| **Público-alvo** | Utentes das respostas sociais de Centro de Dia, SAD e Estrutura Residencial para idosos. |
| **Período Temporal** | **Início:** 17-12-14<br>**Fim:** 17-12-14 |
| **Metodologia** | Participativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Conselho de Moradores de Borda do Campo |
| **Outros Parceiros envolvidos** | Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alqueidão, Casa do Povo da Marinha das Ondas, Centro Social Paroquial de Lavos, Centro Social Paroquial do Paião, Centro Social da Cova e Gala e Centro Social Santus Petrus. |

Formação Cultural

## Ação: Universidade Sénior, ano letivo

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Ano curricular para maiores de 55, correspondendo ao 1.º período do semestre que termina em fevereiro de 2015, com aulas diárias englobando 24 disciplinas de várias áreas disciplinares, tertúlias, conferências, viagens culturais. |
| **Objetivos** | Aquisição de competências, desenvolvimento de capacidades intelectuais e motoras, melhoria da autoestima, ocupação dos tempos livres e combate ao isolamento. |
| **Público-alvo** | Munícipes com 55 anos ou mais, inscritos na Universidade Sénior. |
| **Período Temporal** | **Início:** Out. 2014<br>**Fim:** Dez. 2014 (1.º período/1.º sem.) |
| **Metodologia** | Interatividade participativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Associação Viver em Alegria |
| **Outros Parceiros envolvidos** | Câmara Municipal da Figueira da Foz, Conservatório David de Sousa, HDFF |

## Ação: Música à Sexta

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Palestras sobre a história da música, géneros musicais , compositores, análise de temas musicais, sessões quinzenais. |
| **Objetivos** | Aquisição de competências no âmbito da educação musical, criação de uma cultura musical, criação de públicos para concertos, récitas, ... |
| **Público-alvo** | Munícipes com 55 ou mais anos. |
| **Período Temporal** | **Início:** Out. 2014<br>**Fim:** Dez. 2014 (1.º bloco) |
| **Metodologia** | Expositiva, audição de temas musicais, análise, debate participativo. |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Associação Viver em Alegria |
| **Outros Parceiros envolvidos** | Conservatório David de Sousa, Escola de Dança do CAE |

## Ação: O Sol do nosso inverno

| | |
|---|---|
| **Síntese da(s) atividade(s)** | Tarde recreativa com poesia e música, finalizando com um lanche partilhado. |
| **Objetivos** | Festejar a entrada do inverno e a época natalícia, com um convívio. |
| **Público-alvo** | Munícipes com 55 anos ou mais |
| **Período Temporal** | **Início:** 21/12/2014<br>**Fim:** _____ |
| **Metodologia** | Participativa |
| **Parceiro responsável pela Ação** | Associação Viver em Alegria |
| **Outros Parceiros envolvidos** | Tubo d'Ensaio, Banda Jovem |