Plano Sénior 2012/2013

Município da Figueira da Foz

Plano Sénior
Figueira da Foz

Plano de Atividades

REDE SOCIAL
CONSELHO LOCAL
DE ACÇÃO SOCIAL
DA FIGUEIRA DA FOZ

Plano Sénior
Figueira da Foz

Ano Europeu do
Envelhecimento Activo
e da Solidariedade
entre Gerações 2012

Índice

Nota Introdutória	4
Levantamento, sinalização e encaminhamento de situações-problemas	
Criação de Base de Dados de Idosos Isolados	6
Visitas Domiciliárias realizadas por voluntários	6
Educação para a Cidadania	7
Conversas no CC "A terceira idade"	7
"The Ghost of Christmas" (O Espírito de Natal)	7
Photovoice e Exposição Fotográfica "Um olhar infantil sobre o entardecer"	8
Saúde e Desporto	
workshop: "Alimentação para seniores"	8
Almoço Saudável para Todos	9
Programa Qualidade de Vida	9
Centros Municipais de Marcha e Corrida	10
Atelier do Movimento	10
Envelhecer …mas bem! - dirigido a prestadores de cuidados domiciliários	11
Envelhecer …mas bem! - dirigido a idosos ativos das IPSS 's	11
Seniores sem risco	12
"Mente e Corpo Ativos"	12
Psicomotricidade	13
Terapia de Reiki	13
Caminhada "Todos Juntos… "	14
Atividades Religiosas	
Missa campal	14
Peregrinação ao culto Mariano	15
Segurança	
Serviço de Teleassistência - CMFF	15
Serviço de Teleassistência - CVP	16
Programa Apoio 65 - "Idosos em segurança" - PSP	16
Programa Apoio 65 - Idosos em Segurança - GNR	17
Programa Residência Segura	17
Operação Idosos em Segurança	18

Índice

Desenvolvimento de atividades lúdico-recreativas	
"Esta Noite Representa-se"	18
Almoço Convívio	19
Comemoração do dia do Idoso	19
Comemoração do Dia de S. Martinho	20
Festa de Natal	20
Comemorar o Dia de Reis	21
Brincar ao Carnaval	21
Comemorar o Dia da Árvore	22
Festa da Primavera	22
Comemoração do Dia Mundial da Dança	23
Festa da Amêndoa	23
Festa da Flor	24
Comemoração dos Santos Populares	24
Comemoração do Dia do Idoso	25
Festa de Natal	25
Carnaval Intergerações	26
Festa de S. João	26
Festa Anual de Idosos	27
Dia dos Avós	27
Encontro Idosos CDC	28
Colónia de Férias Séniores	28
"Em Festa" - Convívio Intergeracional	29
Almoço de Natal	29

Plano Sénior 2012/2013

Município da Figueira da Foz

Nota Introdutória

Na sequência da divulgação do Programa de Emergência Social (PES) e da Comemoração do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações 2012, o Sr. Diretor do Centro Distrital de Coimbra do Instituto da Segurança Social, I.P., Eng.º Ramiro Miranda, no dia 23 de maio de 2012, em reunião do Conselho Local de Ação Social (CLAS) da Figueira da Foz, lançou o desafio, aos vários parceiros presentes, para a constituição de um grupo de trabalho na área dos idosos, nos termos da alínea c) do art.26º do Decreto-Lei nº115/2006, de 14 de Junho .

É neste contexto que surge o **Plano Sénior** o qual visa , através de uma união de esforços, apoiar a população sénior do Município da Figueira da Foz através do desenvolvimento de um conjunto de atividades de cariz social, educativo, lúdico e desportivo com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos idosos, combater o isolamento social, procurando fomentar o envelhecimento ativo através da ocupação saudável dos seus tempos livres.

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 (Casa Nossa Senhora do Rosário);
- 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;
- Educação para a cidadania;
- Saúde e desporto;
- Segurança;
- Atividades religiosas;
- Desenvolvimento de 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; • 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:** 01-06-2012 **Fim:** 15-12-2012
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:** **Fim:**
Metodologia	Visita domiciliária
Parceiro responsável pela Ação	CVP Delegação Figueira da Foz
Outros Parceiros envolvidos	Seg Social, IPSS's e voluntários da CVP

Ação: Conversas no CC "A terceira idade"

Síntese da(s) atividade(s)	Mensalmente, e no âmbito do plano de atividades 2012 do Centro Comunitário de Maiorca, é dinamizada uma sessão de sensibilização dirigida à comunidade. No mês de Outubro, e enquadrado no ano do envelhecimento ativo, estará em análise e reflexão a terceira idade, os cuidados a ter com os idosos e as respostas sociais para os idosos e familiares.
Objetivos	Sensibilizar a comunidade para os cuidados a ter com os idosos numa perspetiva de educação para os valores: respeito, tolerância, proteção, afeto e solidariedade.
Público-alvo	Comunidade em Geral
Período Temporal	**Início:** Out-2012 **Fim:** Out-2012
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	Associação Fernão Mendes Pinto
Outros Parceiros envolvidos	Centro Social São Salvador e Junta de Freguesia de Maiorca

Educação para a Cidadania

Ação: "The Ghost of Christmas" (O Espírito de Natal)

Síntese da(s) atividade(s)	Apresentação de uma peça de teatro, da responsabilidade das crianças que frequentam o Centro Comunitário de Maiorca, aos utentes do Centro Social São Salvador. Prevê-se a realização de um convívio intergeracional fomentadora da troca de experiências e afetos.
Objetivos	• Promover a aproximação, o contacto e o convívio intergeracional entre os residentes de Maiorca; • Sensibilizar os/as participantes para as diferenças de idade e fomentar a comunicação e o relacionamento interpessoal numa base de partilha, entreajuda e compreensão.
Público-alvo	Crianças/adolescentes do C.C.M e os utentes do C.Social São Salvador
Período Temporal	**Início:** Dez-2012 **Fim:** Dez-2012
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	Associação Fernão Mendes Pinto
Outros Parceiros envolvidos	Centro Social São Salvador

Ação: Photovoice e Exposição Fotográfica "Um olhar infantil sobre o entardecer"

Educação para a Cidadania

Síntese da(s) atividade(s)	Realização de atividades de exploração, análise, reflexão e partilha sobre a Infância/ Juventude/Terceira Idade através da captação de fotografias. Posteriormente, e depois de uma interpretação e recolha de histórias de vida, será exposto o trabalho desenvolvido pelos idosos e pelas crianças.
Objetivos	• Analisar a Infância e Terceira Idade; Desmistificar os preconceitos sociais associados aos idosos; • Divulgar o trabalho efetuado por idosos e crianças residentes na freguesia de Maiorca.
Público-alvo	Comunidade em Geral
Período Temporal	**Início:** Jun-2013 **Fim:** Jun-2013
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	Associação Fernão Mendes Pinto
Outros Parceiros envolvidos	Centro Social São Salvador, Junta de Freguesia de Maiorca, Câmara Municipal da Figueira da Foz e HN - Criando Imagens

Ação: workshop: "Alimentação para séniores"

Saúde e Desporto

Síntese da(s) atividade(s)	Realização de um workshop "Alimentação para séniores" dinamizado pelo CEF Serviço de Mesa do Agrupamento de Escolas Figueira Norte.
Objetivos	Promover uma alimentação saudável e económica junto da população sénior
Público-alvo	Munícipes com 60 ou mais anos
Período Temporal	**Início:** 19-10-2012 **Fim:** 19-10-2012
Metodologia	workshop
Parceiro responsável pela Ação	Agrupamento de Escolas Figueira Norte/Programa Municipal Figueira Cidade Saudável
Outros Parceiros envolvidos	

Ação: Almoço Saudável para Todos

Síntese da(s) atividade(s)	Execução e disponibilização de uma ementa saudável, reconhecida e validada pelo PMFCS, pelos espaços de refeição dos equipamentos sociais e de educação e serviços públicos do Município aderentes a esta ação.
Objetivos	• Alertar para a importância de uma alimentação saudável em todas as fases da vida; • Sensibilizar para a utilização de produtos tradicionais e de produção local.
Público-alvo	Utentes dos espaços de refeição dos equip sociais e educ e serviços públicos
Período Temporal	**Início:** 16-10-2012 **Fim:** 16-10-2012
Metodologia	participativa
Parceiro responsá-vel pela Ação	Programa Municipal Figueira Cidade Saudável
Outros Parceiros envolvidos	Equipamentos sociais e educativos diversos

Saúde e Desporto

Ação: Programa Qualidade de Vida

Síntese da(s) atividade(s)	Programa de atividade física para maiores de 60, com periodicidade bissemanal, englo-bando 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:** 01-01-2012 **Fim:** 31-12-2012
Metodologia	participativa
Parceiro responsável pela Ação	CMFF
Outros Parceiros envolvidos	ACES BM e Programa Municipal Figueira Cidade Saudável

Saúde e Desporto

Ação: Centros Municipais de Marcha e Corrida

Síntese da(s) atividade(s)	Prática regular de marcha e corrida.
Objetivos	Melhorar a qualidade de vida dos munícipes e adotar estilos de vida saudáveis.
Público-alvo	População em Geral
Período Temporal	**Início:** Out-2012 **Fim:** Ago-2013
Metodologia	Planeamento do treino e condições básicas de monitorização de alguns ind. de saúde e condição física
Parceiro responsável pela Ação	CMFF
Outros Parceiros envolvidos	Inst.de Desporto de Portugal; Fac. Desporto Univ Porto; Fed. Portug. Atletismo; ACES BM e Programa Municipal Figueira Cidade Saudável.

Ação: Atelier do Movimento

Síntese da(s) atividade(s)	Funcionamento de ateliers de psicomotricidade.
Objetivos	Melhorar a qualidade de vida dos munícipes e adotar estilos de vida saudáveis.
Público-alvo	População em Geral
Período Temporal	**Início:** Out-2012 **Fim:** Ago-2013
Metodologia	Planeamento do treino e condições básicas de monitorização de alguns indicadores de saúde e condição física
Parceiro responsável pela Ação	CMFF/Programa Municipal Figueira Cidade saudável
Outros Parceiros envolvidos	ACES BM

Ação: Envelhecer …mas bem!

Síntese da(s) atividade(s)	Realização de formações sobre: posicionamentos, higiene, prevenção de úlceras, alimentação, comunicação…
Objetivos	Informar a população alvo sobre o processo de cuidar no domicilio.
Público-alvo	prestadores de cuidados domiciliários
Período Temporal	**Início:** Out-2012 **Fim:** Dez-2012
Metodologia	Expositiva Interativa
Parceiro responsável pela Ação	UCC Farol do Mondego
Outros Parceiros envolvidos	IPSS

Educação para a cidadania

Ação: Envelhecer …mas bem!

Síntese da(s) atividade(s)	Realização de Educação para a Saúde sobre: higiene, vigilância de saúde, alimentação, atividade física…
Objetivos	Capacitar a população alvo para a adoção de estilos de vida saudáveis.
Público-alvo	Idosos ativos das IPSS
Período Temporal	**Início:** Mar-2012 **Fim:** Mar-2012
Metodologia	Expositiva Interativa
Parceiro responsável pela Ação	UCC Farol do Mondego
Outros Parceiros envolvidos	IPSS

Saúde e Desporto

Ação: Séniores sem risco

Síntese da(s) atividade(s)	Realização de Educação para a Saúde sobre sexualidade na 3ª e 4ª idades.
Objetivos	Capacitar a população alvo para a adoção de estilos de vida saudáveis.
Público-alvo	Idosos ativos da população em geral
Período Temporal	**Início:** Jul-2012 **Fim:** Set-2012
Metodologia	Expositiva Interativa
Parceiro responsável pela Ação	UCC Farol do Mondego
Outros Parceiros envolvidos	CMFF e outras unidades ACES

Ação: "Mente e Corpo Ativos"

Síntese da(s) atividade(s)	Programa de atividade física e jogos didáticos para os utentes da Instituição, atividade em sala com um professor de educação física, com periodicidade semanal.
Objetivos	• Manutenção e melhoria das capacidades motoras e mentais; • Promoção da socialização; • Ocupação dos tempos livres.
Público-alvo	Utentes do Centro Social Paroquial de Santo Aleixo de Vila Verde
Período Temporal	**Início:** Jan-2012 **Fim:** Dez-2012
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	CSP-ST-Aleixo
Outros Parceiros envolvidos	CSP-ST-Aleixo

Ação: Psicomotricidade

Síntese da(s) atividade(s)	Fitness cerebral; atividades manuais e artísticas; atividades físicas e desportivas que favoreçam o bem estar físico e motor do idoso.
Objetivos	Aumentar e melhorar a qualidade de vida do idoso; Promover o seu bem estar físico e psicológico; Estimular as capacidades físicas e cognitivas.
Público-alvo	Idosos integrados nas respostas sociais da Cáritas Diocesana de Coimbra
Período Temporal	**Início:** Janeiro **Fim:** Dezembro
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	Cáritas Diocesana de Coimbra
Outros Parceiros envolvidos	

Ação: Terapia de Reiki

Síntese da(s) atividade(s)	Sessões de terapia em locais (salas) que reúnam condições de espaço e higiene ou, eventualmente, em casa das pessoas e de acordo com o seu estado. Esta terapia será efetuada por pessoas habilitadas e as sessões decorrerão entre 30 a 60 minutos.
Objetivos	Proporcionar junto da população sénior, que venha a beneficiar deste tipo de terapia, melhores condições de vida quer a nível físico quer mental e espiritual.
Público-alvo	Todas as pessoas que necessitem
Período Temporal	**Início:** Out-2012 **Fim:** Jun-2013
Metodologia	Em sala ou espaço adequado
Parceiro responsável pela Ação	Centro Social Cova Gala
Outros Parceiros envolvidos	IPSS´s do Município da Figueira da Foz

Ação: Caminhada "Todos Juntos… "

Saúde e Desporto

Síntese da(s) atividade(s)	Promoção de uma caminhada por Maiorca, entre idosos e crianças/jovens, com a realização de um lanche-convívio.
Objetivos	• Promover a aproximação, o contacto e o convívio intergeracional na vila de Maiorca; • Sensibilizar as crianças para os cuidados a ter com os idosos e estimular o envelhecimento ativo.
Público-alvo	Participantes no Convívio (Crianças/Jovens e Idosos)
Período Temporal	**Início:** Ago-2013 **Fim:** Ago-2013
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	Associação Fernão Mendes Pinto
Outros Parceiros envolvidos	Centro Social São Salvador

Ação: Missa campal

Atividades Religiosas

Síntese da(s) atividade(s)	Assistir a uma missa ao ar livre seguida de lanche convívio.
Objetivos	Proporcionar aos idosos momentos de oração, introspeção e convívio.
Público-alvo	Idosos inscritos nas respostas sociais das IPSS ´s
Período Temporal	**Início:** Jun-2012 **Fim:** Jun-2012
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	CSP Stº Aleixo
Outros Parceiros envolvidos	A.D.S.S.C. Santana, CSP Ferreira-a-Nova, CSP Aqua Viva, CSSS Maiorca

Ação: Peregrinação ao Culto Mariano

Síntese da(s) atividade(s)	Intercâmbio entre utentes CDC, dos vários equipamentos de apoio a Idosos, em Fátima.
Objetivos	• Fomentar a fé; • Intercâmbio entre idosos, dos centros de dia, apoio domiciliário e estruturas residenciais para idosos, da CDC
Público-alvo	Idosos integrados nas respostas sociais da Cáritas Diocesana de Coimbra
Período Temporal	**Início:** 31-05-2012 **Fim:** 31-05-2012
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	Cáritas Diocesana de Coimbra
Outros Parceiros envolvidos	Autarquias (Pampilhosa da Serra; Arganil)

Atividades Religiosas

Ação: Serviço de Teleassistência

Síntese da(s) atividade(s)	Levantamento do número de idosos isolados que reúnem condições para aderir ao Serviço de Teleassistência.
Objetivos	• Apoio imediato a idosos que se encontrem em situação de risco especificamente isolamento geográfico e/ou social, sem rede de suporte familiar de vizinhança e/ou institucional e/ou em situação de dependência física.
Público-alvo	Idosos em situação de isolamento
Período Temporal	**Início:** 01-09-2011 **Fim:** 01-08-2012
Metodologia	Visita domiciliária; Questionário
Parceiro responsável pela Ação	CIM e CMFF
Outros Parceiros envolvidos	IPSS´s, Juntas de freguesia, coletividades e CSF's

Segurança

Segurança

Ação: Serviço de Teleassistência

Síntese da(s) atividade(s)	É um serviço telefónico de apoio, inovador, pensado para melhorar a qualidade de vida, saúde e segurança dos seus utilizadores.
Objetivos	Dispor de uma resposta imediata em qualquer serviço de emergência.
Público-alvo	Pessoas em situação de dependência (por velhice, doença prolongada, convalescença, incapacidade ou isolamento), bem como as pessoas autónomas, mas que desejam sentir-se protegidas
Período Temporal	**Início:** 28-03-2008 **Fim:**
Metodologia	Preenchimento questionário
Parceiro responsável pela Ação	CVP Delegação Figueira da Foz
Outros Parceiros envolvidos	

Ação: Programa Apoio 65 - "Idosos em segurança"

Síntese da(s) atividade(s)	Este Programa é assegurado por equipas de agentes policiais que estão especialmente preparados para dar o apoio e conselhos úteis ao idoso contando com a colaboração das IPSS´s implantadas no Município.
Objetivos	• Garantir as condições de segurança e a tranquilidade das pessoas idosas; • Promover o conhecimento do trabalho da GNR e da PSP junto desta população e ajudar a prevenir e a evitar situações de risco.
Público-alvo	Munícipes com 65 ou mais anos
Período Temporal	**Início:** **Fim:**
Metodologia	Visita domiciliária
Parceiro responsável pela Ação	PSP
Outros Parceiros envolvidos	IPSS´s do Município da Figueira da Foz

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. Promover o conhecimento do trabalho da GNR junto desta população. Ajudar a prevenir situações de risco; • 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-2012 **Fim:** Dez-2012
Metodologia	Visitas Domiciliárias; Ações Sensibilização
Parceiro responsável pela Ação	GNR
Outros Parceiros envolvidos	IPSS's do Município da Figueira da Foz (Postos 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 adotados passam pela georreferenciação de todas as residências isoladas.
Público-alvo	Idosos sinalizados
Período Temporal	**Início:** Mai-2012 **Fim:** Out-2012
Metodologia	Vigilância Domiciliária
Parceiro responsável pela Ação	GNR
Outros Parceiros envolvidos	

Ação: Operação Idosos em Segurança

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 adotar em situações de burla, contos do vigário e furto em residências, por forma a potencializar o sentimento de segurança junto desta população tão efetada por este tipo de criminalidade.
	Público-alvo	Idosos
	Período Temporal	**Início:** Out-2012 **Fim:** Out-2012
	Metodologia	Ações Sensibilização; Visitas Domiciliárias
	Parceiro responsável pela Ação	GNR
	Outros Parceiros envolvidos	IPSS's do Município da Figueira da Foz (Postos da GNR)

Ação: "Esta Noite Representa-se"

Desenvolvimento de Atividades Lúdico– Recreativas	**Síntese da(s) atividade(s)**	Apresentação de uma peça de teatro onde a peça será construída de acordo com o nº de participantes, com base em cenas/diálogos/banda sonora de filmes portugueses; O cenário será constituído pelas fotos tiradas e tratadas pelos participantes.
	Objetivos	• Aquisição de competências básicas no âmbito de: Trabalhar com PC, manipular fotografias digitais, editar/tratar sons, cenografia teatral, sonoplastia teatral, construção da personagem de teatro.
	Público-alvo	Idosos
	Período Temporal	**Início:** 01-11-2012 **Fim:** 17-12-2012
	Metodologia	Participativa
	Parceiro responsável pela Ação	Universidade Sénior
	Outros Parceiros envolvidos	Associação Viver em Alegria

Ação: Almoço - convívio

Síntese da(s) atividade(s)	Realização de um almoço convívio, em Ferreira a Nova, no dia 11/09/12
Objetivos	Sensibilizar os idosos para a importância de momentos de diálogo com idosos de outras freguesias.
Público-alvo	Idosos inscritos nas respostas sociais das IPSS ´s
Período Temporal	**Início:** Set-2012 **Fim:** Set-2012
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	CSP Ferreira-a-Nova, A.D.S.S.C.Santana, CSSS Maiorca, CSP Stº Aleixo, CSP Aqua Viva
Outros Parceiros envolvidos	

Ação: Comemoração do Dia do Idoso

Síntese da(s) atividade(s)	Excursão a Fátima.
Objetivos	Promover o respeito, intercâmbio de experiências, valores, sentimentos entre idosos de instituições diferentes.
Público-alvo	Idosos integrados nas respostas sociais das IPSS´s
Período Temporal	**Início:** Out-2012 **Fim:** Out-2012
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	CSSS Maiorca
Outros Parceiros envolvidos	ADSC Santana; CSP Stº Aleixo; CSP Aqua viva; CSP Ferreira-a-Nova; CSSS Maiorca

Desenvolvimento de Atividades Lúdico– Recreativas

Ação: Comemoração do Dia de S. Martinho

Síntese da(s) atividade(s)	Comemoração do dia de S. Martinho, na freguesia de Santana, no dia 8 de Novembro de 2012.
Objetivos	Promover o convívio com idosos de outras instituições.
Público-alvo	Idosos das IPSS's com Protocolo de Atividades da Zona Norte do Mondego
Período Temporal	**Início:** 08-11-2012 **Fim:** 08-11-2012
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	ADSC Santana
Outros Parceiros envolvidos	CSSS Maiorca, ; CSP Stº Aleixo; CSP Aqua viva; CSP Ferreira-a-Nova; CSSS Maiorca

Ação: Festa de Natal

Síntese da(s) atividade(s)	Abertura da festa realizada por um coro constituído pelos idosos da instituição; Entrega de um presente de Natal a todos os idosos; Exposição dos trabalhos manuais realizados.
Objetivos	Promover o sentimento de união, amor e família; Promover a divulgação do CSSS Maiorca.
Público-alvo	Idosos integrados em Centro de Dia e SAD
Período Temporal	**Início:** Dez-2012 **Fim:** Dez-2012
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	CSSS Maiorca
Outros Parceiros envolvidos	CSSS Maiorca

Ação: Comemorar o Dia de Reis

Síntese da(s) atividade(s)	Comemoração do dia de reis – As crianças do Jardim-de-infância de Santana cantam as Janeiras com os Idosos, partilhando no final um lanche.
Objetivos	• Recriar a tradição dos cantares das janeiras; • Conhecer a lenda associada ao bolo-rei; • Promover momentos de partilha entre gerações.
Público-alvo	Idosos inscritos nas respostas socias da instituição, crianças do Jardim de infância de Santana
Período Temporal	**Início:** Jan-2012 **Fim:** Jan-2012
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	A.D.S.S.C.Santana
Outros Parceiros envolvidos	

Ação: Brincar ao Carnaval

Síntese da(s) atividade(s)	Elaboração dos disfarces de carnaval. Participar no baile de carnaval. Lanche convívio.
Objetivos	Trabalhar a motricidade fina. Reviver a tradição carnavalesca, utilizando os disfarces elaborados pelos idosos, bem como promover a socialização com os idosos das outras instituições.
Público-alvo	Idosos inscritos nas respostas sociais das IPSS ´s
Período Temporal	**Início:** Fev-2012 **Fim:** Fev-2012
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	A.D.S.S.C.Santana
Outros Parceiros envolvidos	CSSS Maiorca, CSP Stº Aleixo, CSP Aqua Viva, CSP Ferreira-a-Nova, Lar Nossa Srª. da Encarnação – Buarcos

Desenvolvimento de Atividades Lúdico– Recreativas

Ação: Comemorar o Dia da Árvore

Síntese da(s) atividade(s)	Plantar arbustos e plantas nos jardins envolventes da instituição.
Objetivos	Estimular o interesse pela preservação do meio ambiente.
Público-alvo	idosos inscritos nas respostas sociais da instituição
Período Temporal	**Início:** Mar-2012 **Fim:** Mar-2012
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	A.D.S.S.C.Santana
Outros Parceiros envolvidos	

Ação: Festa da Primavera

Síntese da(s) atividade(s)	Elaboração de trajes alusivos à primavera. Lanche partilhado.
Objetivos	Celebrar a chegada da primavera com os clientes das outras instituições, promovendo momentos de lazer.
Público-alvo	Idosos inscritos nas respostas sociais das IPSS ´s
Período Temporal	**Início:** Mar-2012 **Fim:** Mar-2012
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	CSP Ferreira-a-Nova
Outros Parceiros envolvidos	A.D.S.S.C.Santana, CSSS Maiorca, CSP Stº Aleixo, CSP Aqua Viva

Ação: Comemoração do Dia Mundial da Dança

Síntese da(s) atividade(s)	Dança de musicas coreografadas pelo professor de educação física.
Objetivos	Partilhar momentos de convívio e de alegria através da atividade física.
Público-alvo	idosos inscritos nas respostas sociais da instituição
Período Temporal	**Início:** Abr-2012 **Fim:** Abr-2012
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	A.D.S.S.C. Santana
Outros Parceiros envolvidos	

Ação: Festa da Amêndoa

Síntese da(s) atividade(s)	Lanche convívio entre idosos e colaboradores no parque de merendas. Distribuição das amêndoas.
Objetivos	Proporcionar momentos de convívio e de lazer ao ar livre.
Público-alvo	Idosos inscritos nas respostas sociais das IPSS ´s
Período Temporal	**Início:** Abr-2012 **Fim:** Abr-2012
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	CSP Aqua Viva
Outros Parceiros envolvidos	A.D.S.S.C. Santana, CSSS Maiorca, CSP Stº Aleixo, CSP Ferreira-a-Nova

Desenvolvimento de Atividades Lúdico– Recreativas

Ação: Festa da Flor

Síntese da(s) atividade(s)	Idosos dançam musicas tradicionais. Decoração do salão com vários arranjos florais, lanche convívio.
Objetivos	Promover momentos de convívio.
Público-alvo	Idosos inscritos nas respostas sociais das IPSS ´s
Período Temporal	**Início:** Mai-2012 **Fim:** Mai-2012
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	CSSS Maiorca
Outros Parceiros envolvidos	A.D.S.S.C.Santana, CSP Stº Aleixo, CSP Ferreira-a-Nova, CSP Aqua Viva

Ação: Comemoração dos Santos Populares

Síntese da(s) atividade(s)	Sardinhada no parque de merendas de Santana com musica dos santos populares.
Objetivos	Reviver as tradições dos santos populares, promover momentos de alegria e bem-estar.
Público-alvo	idosos inscritos nas respostas sociais da instituição
Período Temporal	**Início:** Jun-2012 **Fim:** Jun-2012
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	A.D.S.S.C.Santana
Outros Parceiros envolvidos	

Ação: Comemoração do Dia do Idoso

Síntese da(s) atividade(s)	Passeio a Fátima.
Objetivos	Proporcionar momentos de culto, intercâmbio e convívio entre os utentes das Instituições Parceiras.
Público-alvo	Idosos das IPSS com Protocolo de Atividades da Zona Norte do Mondego
Período Temporal	**Início:** Out-2012 **Fim:** Dez-2012
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	CSP-ST-Aleixo
Outros Parceiros envolvidos	ADSC Santana; CSP-Stº-Aleixo; CSP Aqua Viva;CSP Ferreira-a-Nova; CSSS Maiorca

Ação: Festa de Natal

Síntese da(s) atividade(s)	Celebração da Eucaristia, pelo sr. Presidente da Direção (Pe. António de Matos) seguido de almoço e tarde convívio entre utentes de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.
Objetivos	Propiciar o convívio de todos os nossos utentes.
Público-alvo	Utentes do Centro Social Paroquial de Santo Aleixo de Vila Verde
Período Temporal	**Início:** Dez-2012 **Fim:** Dez-2012
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	CSP-ST-Aleixo
Outros Parceiros envolvidos	CSP-ST-Aleixo

Desenvolvimento de Atividades Lúdico– Recreativas

Ação: Carnaval Intergerações

Síntese da(s) atividade(s)	Realização de cortejo carnavalesco nas ruas da cidade de Coimbra, alusivo ao tema Arca de Noé. Almoço convívio e tarde recreativa na Liga dos Combatentes.
Objetivos	Promover o encontro entre gerações.
Público-alvo	Crianças; jovens e idosos CDC
Período Temporal	**Início:** 08-02-2012 **Fim:** 08-02-2012
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	Cáritas Diocesana de Coimbra
Outros Parceiros envolvidos	Câmara Municipal de Coimbra

Ação: Festa de S. João

Síntese da(s) atividade(s)	Festa Comunitária no lugar da Praia da Leirosa, com a participação de vários grupos de dança, grupos musicais e ranchos, da Freguesia da Marinha das Ondas e Lavos.
Objetivos	Reviver a tradição.
Público-alvo	Comunidade
Período Temporal	**Início:** 15-06-2012 **Fim:** 16-06-2012
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	CDC Centro Nossa Sra Boa Viagem - Leirosa
Outros Parceiros envolvidos	CM Figueira da Foz; Junta de Freg. Marinha das Ondas; Clube recreativo da Praia da Leirosa; Comissão de festas 2012 Praia da Leirosa; Celbi

Ação: Festa Anual de Idosos

Síntese da(s) atividade(s)	Eucaristia comunitária; Tarde recreativa com participação do rancho Infantil Pauliteiros da Serra Boa Viagem.
Objetivos	Promover momentos e espaços lúdicos-recreativos.
Público-alvo	Idosos
Período Temporal	**Início:** 05-07-2012 **Fim:** 05-07-2012
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	CDC Lar Nossa Sra da Encarnação - Buarcos
Outros Parceiros envolvidos	Coletividades

Ação: Dia dos Avós

Síntese da(s) atividade(s)	Jogos Tradicionais. Elaboração de lembrança entregue pelos netos aos avós.
Objetivos	• Reforçar o papel dos avós na sociedade atual; • Promover o encontro entre gerações e troca de experiências.
Público-alvo	Idosos Crianças
Período Temporal	**Início:** 26-07-2012 **Fim:** 26-07-2012
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	CDC Lar Nossa Sra. da Encarnação - Buarcos
Outros Parceiros envolvidos	Comunidade

Desenvolvimento de Atividades Lúdico– Recreativas

Ação: Encontro Idosos CDC

Síntese da(s) atividade(s)	Almoço convívio; Atividades ar livre entre equipamentos de apoio a idosos da Figueira da FOZ.
Objetivos	Promover a capacidade motora, a socialização; Conhecimento de novos espaços.
Público-alvo	Idosos CDC
Período Temporal	**Início:** 11-09-2012 **Fim:** 11-09-2012
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	Cáritas Diocesana de Coimbra
Outros Parceiros envolvidos	

Ação: Colónia de Férias Séniores

Síntese da(s) atividade(s)	Ateliers, atividades de exterior; praia; passeios pedestres.
Objetivos	Promover atividades entre grupos de diferentes áreas geográficas; Promoção de férias séniores.
Público-alvo	Idosos CDC
Período Temporal	**Início:** Junho **Fim:** Julho
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	Cáritas Diocesana de Coimbra
Outros Parceiros envolvidos	

Ação: "Em Festa" - Convívio Intergeracional

Síntese da(s) atividade(s)	As crianças e os jovens que frequentam o Centro Comunitário de Maiorca serão as responsáveis pela dinamização de atividades dirigidas aos idosos participantes no Convívio.
Objetivos	Promover a aproximação, o contacto e o convívio intergeracional na vila de Maiorca; Sensibilizar as crianças para os cuidados a ter com os idosos e estimular o envelhecimento ativo.
Público-alvo	Participantes no Convívio (Crianças/Jovens e Idosos)
Período Temporal	**Início:** Jul-2013 **Fim:** Jul-2013
Metodologia	Participativa
Parceiro responsável pela Ação	Associação Fernão Mendes Pinto
Outros Parceiros envolvidos	Centro Social São Salvador e outros

Ação: Almoço de Natal

Síntese da(s) atividade(s)	Almoço de Natal para os Clientes na Quinta da Salmanha Figueira da Foz com tarde musical.
Objetivos	• Proporcionar um dia de lazer diferente; Contribuir para o bem-estar dos clientes; • Vivenciar a época natalícia.
Público-alvo	Clientes das Respostas Sociais: CD, SAD e Lar
Período Temporal	**Início:** Dez-2012 **Fim:** Dez-2012
Metodologia	Facultar aos Clientes um dia de convívio de forma a comemorar o natal em conjunto com outras Instituições da Zona Sul do Concelho da Figueira da Foz, de forma a que os clientes viviam momentos diferentes do dia a dia. Os clientes serão transportados para o local em transporte destas IPSS. O CSP do Paião é responsável pela organização desta atividade sendo que, é realizada pelos clientes deste Centro uma lembrança alusiva ao tema com a colaboração da Amimadora Sociocultural e que será entregue neste dia às Instituições parceiras que participaram nesta atividade. Concluída a atividade, cada instituição regista-a em impresso próprio definido pelo Sistema de Gestão de Qualidade que está a ser implementado em cada uma destas Instituições. O impresso com a avaliação da mesma e registo de presenças é arquivado no processo individual de cada cliente.
Parceiro responsável pela Ação	Centro Social Paroquial do Paião
Outros Parceiros envolvidos	Conselho de Moradores da Borda do Campo, Centro Social e Paroquial do Alqueidão, Casa do Povo da Marinha das Ondas, Centro Social e Paroquial de Lavos, Centro Social de Carvalhais de Lavos, Centro Social Santus Petrus, Centro Social Cova Gala