

Novembro 2024

Comissão de
Melhoramentos de
Casal de Cinza

Plano de Atividades 2025



Respostas Sociais de Centro de Dia e Serviço de Apoio
Domiciliário



Pensamento

“O envelhecimento não é “juventude perdida”, mas uma nova etapa de oportunidade e força.” - Betty Friedan



Ficha Técnica

Denominação Social

Comissão de Melhoramentos de Casal de Cinza

Sede

Avenida Cidade da Guarda n.º 34
6300-070 Casal de Cinza

Identificação das respostas sociais

Centro de Dia

Serviço de Apoio Domiciliário – SAD

Contribuinte

504994336

NISS

20003792337

Contactos

Telefone: 271963993

E-mail: casaldecinzacentrodia@gmail.com

ÍNDICE

Enquadramento Institucional.....	3
1) Respostas Sociais.....	4
1.1) Centro de Dia.....	4
1.2) Serviço de Apoio Domiciliário.....	5
2) Plano de Atividades Anual.....	6
3) Objetivos.....	7
4) Atividades realizadas pelos utentes no ano de 2024.....	9
5) Plano de Atividades.....	10
6) Atividades, Ateliers e desporto.....	14
Reflexão Final.....	16

Enquadramento Institucional

A Comissão de Melhoramentos de Casal de Cinza é caracterizada por ser uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), centrada no desenvolvimento de atividades de apoio social constituída por duas respostas sociais: Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD). A sua intervenção é na Freguesia de Casal de Cinza e seus limítrofes.

A Instituição está disponível para todos os utentes, sócios e comunidade em geral. Desta forma é possível fomentar a socialização através da participação dos mesmos nas atividades propostas.

A instituição tem por objetivos contribuir para a promoção cultural, assistencial, recreativa, urbanística, social e económica, bem como o progresso da freguesia de Casal de Cinza e concelho da Guarda.

Apoiar utentes no âmbito da terceira idade, desfavorecidas e excluídos do meio social e familiar é o pilar da Instituição.

Recursos

Humanos

-  Diretor Técnico da Instituição;
-  Direção;
-  Assistente Social;
-  Colaboradoras;
-  Utentes;
-  Familiares; e
-  Outros voluntários da Instituição.

Físicos

-  Sala de convívio;
-  Refeitório;
-  Espaço exterior;
-  Carrinhas da Instituição; e
-  Outras instituições.

1. Respostas Sociais

As respostas sociais, fornecidas pela Instituição, são:

1.1 Centro de Dia

A resposta social consiste na prestação de cuidados personalizados, a indivíduos e famílias que, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, as suas necessidades básicas e/ou as atividades do quotidiano.

Esta resposta, conta atualmente com 14 utentes, sendo o acordo de cooperação para 15 utentes, e a capacidade da resposta de 20.

Objetivos:

- Proporcionar serviços adequados personalizados e humanizados aos utentes;
- Promover autonomia e um envelhecimento ativo e saudável;
- Prestar apoio psicossocial;
- Promover o Acolhimento Social dos utentes;
- Gestão e monitorização do processo individual;
- Fomentar o processo de animação, saúde e reabilitação;
- Favorecer a permanência da pessoa idosa no seu meio habitual de vida; e
- Promover as relações sociais, através da promoção das relações interpessoais, interinstitucionais e inter-geracionais.

1.2 Serviço de Apoio Domiciliário

Esta resposta social consiste na prestação de cuidados e serviços a famílias e/ou pessoas que se encontrem no domicílio em situação de dependência física ou psíquica e que não possam assegurar, temporariamente ou permanentemente, de apoio para satisfazer das suas necessidades básicas.

Esta resposta, conta atualmente com 14 utentes, sendo o acordo de cooperação para 13 utentes e a capacidade da resposta de 50.

Para a persecução dos objetivos do serviço de apoio domiciliário, destacamos quatro áreas prioritárias de intervenção, sendo elas:

- **Fornecimento de refeições** (confeccionadas pela instituição de acordo com as necessidades nutricionais de cada indivíduo e distribuídas diariamente);
- **Higiene pessoal** (personalizada consoante as especificidades de cada cliente);
- **Limpeza habitacional** (limpeza e arrumação dos espaços de modo a manter a higiene e conforto dos mesmos); e
- **Tratamento de roupas** (roupa higienizada nas nossas instalações ou domicílio do utente).

Para além deste apoio na satisfação de necessidades básicas, colaboramos no **acompanhamento e prestação dos cuidados de saúde** (acompanhamento na realização de consultas, exames clínicos e tratamentos) e no **acesso à aquisição de bens e serviços**.

Objetivos:

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias;
- Contribuindo para a permanência dos utentes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso às estruturas residenciais;
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias;
- Promover estratégias de desenvolvimento da autonomia;
- Prestar cuidados e serviços adequados às necessidades dos utentes;
- Reforçar competências e capacidades das famílias e de outros cuidadores; e
- Facilitar o acesso a serviços da comunidade.

2. PLANO DE ATIVIDADES ANUAL

O Plano de Atividades Anual é uma ferramenta de orientação do programa que será o guia das atividades e dos projetos das respostas sociais de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário. As atividades dirigidas por parte da animação sociocultural são destinadas aos utentes, famílias e outros indivíduos da comunidade afetos ao Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

A planificação de atividades pressupõe a ocupação do utente e o seu envolvimento nas mesmas, para que possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação e consciencializando-se que é capaz de fazer as atividades e que a idade não é barreira nem impedimento para nada.

O plano anual de Animação Sociocultural apresentado, tem como principal objetivo a ocupação ativa dos utentes, através de atividades de animação sociocultural, lúdico, recreativas e ocupacionais para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas.

Também não podemos ignorar o carácter terapêutico e paliativo da Animação Sociocultural na Terceira Idade, é um programa de intervenção em grupo e/ou individual, onde as pessoas interagem, criam dinâmicas, mobilizam-se e vencem medos, inibições, bloqueios e crescem a nível pessoal.

O objetivo não é trabalhar para a Terceira Idade, mas sim COM a Terceira Idade.

A avaliação, é efetuada no final de cada ano através da elaboração do Relatório Anual de Atividades, com o recurso à análise dos dados recolhidos no mapa de presenças e avaliação individual, dos registos semanais de atividades e dos relatórios mensais.

O plano de atividades para 2025, pretende seguir a linha de trabalho dos anos anteriores, proporcionando diferentes atividades e experiências direcionadas para os diferentes níveis de autonomia e dependência, contemplando parcerias de forma a fomentar a partilha com pessoas externas à Instituição, proporcionando o convívio diversificado entre utentes e pessoas da comunidade.

3. OBJETIVOS

Tencionamos impulsionar ações de dinamização para a Terceira Idade, promovendo assim um maior envolvimento desta faixa etária. Ao longo do ano, serão organizadas diversas atividades procurando interagir e inter-relacionar os utentes das diversas respostas sociais, com outras faixas etárias e pessoas da comunidade. Esta ligação de interajuda e partilha é não só vantajoso para os utentes, como também é vantajoso para aqueles que podem de alguma forma aprender algo com os idosos.

A realização das atividades quer semanais, quer as atividades relacionadas com os dias festivos, trazem uma panóplia de benefícios para os utentes, familiares dos utentes e comunidade em geral.

Alguns dos objetivos que se pretende com as atividades são:

- Dinamizar a instituição;
- Promover o contacto entre o idoso/ instituição e a comunidade;
- Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso;
- Estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa, valorizando as suas competências, qualidades e conhecimentos.
- Facilitar o acesso a uma vida mais ativa e criativa e melhoria nas relações e socialização com os outros;
- Capacitar e autonomizar a pessoa idosa.
- Desenvolver valores, atitudes e práticas que contribuam para a formação de cidadãos conscientes e ativos na sociedade;
- Desfazendo a imagem pré-concebida de idadismo, onde os mais velhos são tratados como crianças, onde não podem ter opinião nem livre-arbítrio das suas ações.
- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Promover a autoestima, valorizando-se individual e socialmente;
- Promover o convívio, a confraternização e solidariedade entre os idosos;
- Proporcionar o desenvolvimento psíquico e físico do idoso através da participação nas atividades de psicomotricidade sénior, estimulação das funções cognitivas e competências socio efetivas, entre muitas outras atividades;
- Promover o empowerment (empoderamento) na pessoa idosa, para que assim sinta mais confiança e segurança nas suas decisões, enquanto cidadão consciente dos seus direitos e deveres;

- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso, de forma a promover a inovação e novas descobertas;
- Incentivar o reconhecimento pelo valor social do trabalho em todas as suas formas e promover o sentido de entre ajuda e cooperação e
- Desenvolver a criatividade e a imaginação;

Posto isto, neste plano são apresentadas diversas atividades, esperando-se:

- uma melhoria do grau de satisfação;
- partilha de conhecimento;
- aumento da confiança;
- manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas;
- melhoria da qualidade de vida; e
- autonomia, capacitação e empowerment (empoderamento) da pessoa idosa.

A pessoa idosa continua a ser vista e posta de lado pela nossa sociedade, infelizmente, são considerados frágeis, sem poder de decisão, fracos e inconscientes das suas ações.

Cabe a nós tentar mudar essa visão e pensamento. É também o nosso papel, não só impulsionar a vida dos idosos, como em parte consciencializar também os demais que, os idosos são cidadãos plenos e consciente de direitos e deveres (salvo alguns casos, devido a problemas de doença ou problemas que surgem, consequentes da idade).

4. Atividades realizadas pelos utentes no ano de 2024

1. Jogo de cartas para adivinhar qual a imagem igual nos cartões;
2. Jogo para imitar as imagens com os palitos ou outras peças coloridas;
3. Jogo do tangram;
4. Jogo de reproduzir o mesmo boneco da imagem;
5. Jogo para acertar as argolas da mesma cor no respetivo cone;
6. Jogo de atirar os saquinhos para a argola da mesma cor;
7. Jogo do curling;
8. Completar os provérbios;
9. Jogo para dizer objetos de um determinado espaço da casa, países, cidades, terras, frutos...
10. Sentados em círculo com o objetivo de atirarem o balão e não deixar cair;
11. Sentados em círculos e mandarem a bola com o pé;
12. Jogos de pares, onde se pretende que imitem os números ou animais que estão na carta;
13. Jogo do loto;
14. Jogo das tampinhas (quem chegar primeiro á tampa com o copo ganha);
15. Jogo das setas (com material apropriado);
16. Trabalhos manuais (ex.: dia da mulher; no 25 de abril; Halloween, Natal...);
17. Atividade do dia dos avós, no Parque da Cidade (26 de junho);
18. Estimulação cognitiva e motricidade fina;
19. Pintura com acrílico em copos de vidro;
20. Dança;
21. Bowling;
22. Aulas de ginástica +65;
23. Atividades com a gerontóloga social; e
24. “Oficina de Estimulação cognitiva”, com o Professor Alexandre.

5. Planificação das atividades

Dias	Atividades	Objetivos	População Alvo	Local
Janeiro				
A definir	Comemoração do dia de Reis.	- Promover momentos de descontração e relembrar canções; - Proporcionar o prazer de cantar ou ouvir cantar.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Terças e sextas	Aulas de atividade física	- Promover o envelhecimento ativo; - Melhorar saúde e qualidade de vida; - Estimulação motora e cognitiva.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia
Todas as quartas-feiras	Atividades propostas semanalmente pela animadora	- Socialização de Idosos; - Promover a estimulação cognitiva; - Promover a estimulação motora.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
A definir	Jogos cognitivos, pinturas.	Promover a estimulação cognitiva, assim como, a motricidade fina.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Fevereiro				
A definir	Jogos de mesa, provérbios, adivinhas, leituras de livros;	- Estimulação do cognitiva; - Socialização entre idosos; - Desenvolver a criatividade dos idosos; - Proporcionar a Comunicação.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Terças e sextas	Aulas de atividade física	- Promover o envelhecimento ativo; - Melhorar saúde e qualidade de vida; - Estimulação motora e cognitiva.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia
Todas as quartas-feiras	Atividades propostas semanalmente pela animadora	- Socialização de Idosos; - Promover a estimulação cognitiva; - Promover a estimulação motora.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
A definir	Comemoração do carnaval Intercambio com outra Instituição.	Promover o convívio.	Utentes do CD E Utentes do SAD	A definir
Março				
A definir	Comemoração do dia da Mulher	- Valorização aumento da autoestima do sexo feminino.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
A definir	Comemoração do Dia do Pai	- Promover socialização entre idosos;	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
A definir	Realização de trabalhos manuais, costuras, pinturas	- Promover a criatividade; -Desenvolver as capacidades cognitivas; - Estimulação da motricidade fina.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Terças e sextas	Aulas de atividade física	- Promover o envelhecimento ativo; - Melhorar saúde e qualidade de vida; - Estimulação motora e cognitiva.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia

Todas as quartas-feiras	Atividades propostas semanalmente pela animadora	- Socialização de Idosos; - Promover a estimulação cognitiva; - Promover a estimulação motora.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Abril				
A definir	Jogos de cartas, jogos de memória	- Estimulação do cognitiva; - Socialização entre idosos;	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Terças e sextas	Aulas de atividade física	- Promover o envelhecimento ativo; - Melhorar saúde e qualidade de vida; - Estimulação motora e cognitiva.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia
Todas as quartas-feiras	Atividades propostas semanalmente pela animadora	- Socialização de Idosos; - Promover a estimulação cognitiva; - Promover a estimulação motora.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
A definir	Dança	- Estimulação motora.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Mai				
A definir	-Atelier corte e costura	- Promover a estimulação da motricidade fina	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
A definir	-jogos com bolas	-Estimulação das capacidades motoras - Promover convívio.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Dia a definir	Comemoração do dia da mãe	- Promover o convívio de forma a desenvolver laços afetivos.	Utentes do CD E Utentes do SAD	A definir
Terças e sextas	Aulas de atividade física	- Promover o envelhecimento ativo; - Melhorar saúde e qualidade de vida; - Estimulação motora e cognitiva.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia
Todas as quartas-feiras	Atividades propostas semanalmente pela animadora	- Socialização de Idosos; - Promover a estimulação cognitiva; - Promover a estimulação motora.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Junho				
A definir	Jogos tradicionais, caminhadas atividades ao ar livre	- Socialização entre idosos; - Estimulação motora; - Promover o contacto com a natureza.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Terças e sextas	Aulas de atividade física	- Promover o envelhecimento ativo; - Melhorar saúde e qualidade de vida; - Estimulação motora e cognitiva.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia
Todas as quartas-feiras	Atividades propostas semanalmente pela animadora	- Socialização de Idosos; - Promover a estimulação cognitiva; - Promover a estimulação motora.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Dia a definir	Comemoração do S. João Intercambio com outra Instituição	- Socialização entre idosos;	Utentes do CD E Utentes do SAD	A definir
Dia a definir	Ação de sensibilização contra burlas	- Informar o Idoso dos perigos; - Prevenção das burlas.	Utentes do CD e SAD Comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia

Dia a definir	Ida ao Cinema	- Promover o convívio.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Parque de Merendas
Julho				
A definir	Pic-Nic	- Promover socialização entre idosos; - Promover o contacto com a natureza.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Parque de merendas de casal de cinza
A definir	Comemoração do dia dos avós	- Promover socialização/afeto entre idosos e netos;	Utentes do CD E Utentes do SAD	A definir
Terças e sextas	Aulas de atividade física	- Promover o envelhecimento ativo; - Melhorar saúde e qualidade de vida; - Estimulação motora e cognitiva.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia
Todas as quartas-feiras	Atividades propostas semanalmente pela animadora	- Socialização de Idosos; - Promover a estimulação cognitiva; - Promover a estimulação motora.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Agosto				
A definir	Pic-Nic	- Promover socialização entre idosos; - Promover o contacto com a natureza.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Parque de merendas de casal de cinza
Terças e sextas	Aulas de atividade física	- Promover o envelhecimento ativo; - Melhorar saúde e qualidade de vida; - Estimulação motora e cognitiva.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia
A definir	Comemoração do dia dos avós	- Promover socialização entre idosos;	Utentes do CD E Utentes do SAD	A definir
A definir	Visita à casa Museu	- Recordar tempos passados e memórias.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Freguesia da Arrifana
Setembro				
A definir	Jogos ao ar livre, caminhadas, ginástica	- Promover socialização entre idosos; - Promover o contacto com a natureza; - Estimulação cognitiva.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
A definir	Jogos de memória	- Estimulação cognitiva; - Promover Socialização.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Terças e sextas	Aulas de atividade física	- Promover o envelhecimento ativo; - Melhorar saúde e qualidade de vida; - Estimulação motora e cognitiva.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia
Todas as quartas-feiras	Atividades propostas semanalmente pela animadora	- Socialização de Idosos; - Promover a estimulação cognitiva; - Promover a estimulação motora.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Outubro				

1	Comemoração do dia Internacional do Idoso	- Promover o bem-estar e o convívio entre idosos;	Utentes do CD E Utentes do SAD	A definir
A definir	Jogos de memória	- Estimulação cognitiva; - Promover Socialização.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Terças e sextas	Aulas de atividade física	- Promover o envelhecimento ativo; - Melhorar saúde e qualidade de vida; - Estimulação motora e cognitiva.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia
Todas as quartas-feiras	Atividades propostas semanalmente pela animadora	- Socialização de Idosos; - Promover a estimulação cognitiva; - Promover a estimulação motora.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Novembro				
A definir	Comemoração do S. Martinho	- Fomentar o convívio; - Proporcionar momentos de lazer e descontração.	Utentes do CD E Utentes do SAD	A definir
A definir	Ginástica, jogos com cartas, leituras	- Estimulação motora e cognitiva.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Terças e quintas Terças e sextas	Aulas de atividade física	- Promover o envelhecimento ativo; - Melhorar saúde e qualidade de vida; - Estimulação motora e cognitiva.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia
Todas as quartas-feiras	Atividades propostas semanalmente pela animadora	- Socialização de Idosos; - Promover a estimulação cognitiva; - Promover a estimulação motora.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
A definir	Realização da decoração de Natal para a Cidade Natal	- Estimulação da motricidade fina; - Socialização de Idosos; - Promover a criatividade e imaginação.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
Dezembro				
Terças e sextas	Aulas de atividade física	- Promover o envelhecimento ativo; - Melhorar saúde e qualidade de vida; - Estimulação motora e cognitiva.	Utentes do CD e SAD e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia
A definir	Decoração do Centro de Dia Realização dos presépios	- Promover a criatividade; - Estimular o trabalho de equipa; - Partilhar ideias; - Promover o espírito natalício.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
A definir	Jogos cognitivos, pinturas.	- Promover a estimulação cognitiva, assim como, a motricidade fina.	Utentes do CD E Utentes do SAD	Instalações do Centro de Dia
A definir	Jantar de Natal Peça de teatro	- Promover o convívio e espírito natalício, bem como, sensibilizar para as diferentes formas de expressão e comunicação e desenvolver a capacidade de concentração;	- Utentes do CD e SAD - Sócios e comunidade de Casal de Cinza	Instalações do Centro de Dia

5. Atividades, Ateliers e Desporto

Oficina de Estimulação Cognitiva, orientada pelo Dr. Alexandre Gonçalves

Iremos dar continuidade, quinzenalmente, ao atelier de estimulação Cognitiva. É uma iniciativa da Câmara Municipal da Guarda e tem por missão implementar a estimulação cognitiva como um hábito de vida saudável e desta forma promover a otimização do desempenho cognitivo e consequentemente prevenir situações de demência e potenciar um envelhecimento mais saudável e ativo. As sessões ajudam os participantes a manter o cérebro mais ativo e exercitado e a estimular a memória. Nestas sessões, os idosos têm oportunidade de ouvir recitar poemas e de eles próprios ler, treinar e apresentar poemas. Esta atividade fomenta neles a alegria de participar nas leituras, revelando prazer na sua execução

Atividades de animação semanais com a Gerontóloga social, Maria Coutinho

Através da animação, da técnica especializada em Gerontologia, o principal objetivo é promover no idoso a sua autoestima, autoconceito e bem-estar, retardar ou estabilizar o seu processo de envelhecimento, oferecer momentos de participação ativa e de socialização, contrariar o sentimento de abandono, fomentar tempos de distração e boa disposição, promover a troca de experiências, bem como, estimular as competências cognitivas e de motricidade.

Programa Ginástica + 65

É um Programa da Câmara Municipal da Guarda, especialmente desenvolvido para os munícipes com idosos com mais de 65 anos e visa promover a saúde e bem-estar através da prática regular de Atividade Física. Com o intuito de oferecer várias alternativas aos seus participantes, o programa desenvolve várias atividades de carácter regular em diferentes locais da cidade da Guarda.

As aulas são lecionadas 2 vezes por semana no Centro de Dia, por 2 professores, que excutam com os idosos treinos de força/reforço muscular e ginástica sénior. Estas

aulas foram uma iniciativa da Câmara Municipal da Guarda e atividades são algumas das propostas pelo Programa Desportivo Guarda +65. Os utentes gostam muito de praticar as aulas de ginástica, não só pelo convívio de se encontrarem todos os minutos antes e falarem, mas também porque sentem um alívio muscular e mental.

Reflexão Final

A execução das atividades poderá ser influenciada por fatores externos e/ou internos, suscetíveis de condicionar o seu desenvolvimento normal, pelo que, ao longo do ano, poderão ser adotadas algumas alterações que venham a revelar-se necessárias, de acordo com os acontecimentos não programados e com novas atividades, provenientes das parcerias estabelecidas na comunidade, quer formais como informais. A realização deste plano passa, em grande parte, pelo esforço e pela vontade de todos que trabalham nesta instituição.

Apesar das dificuldades económicas que se fazem sentir por todo o País, e a situação que vive não ser a mais favorável, a Direção continua a encarar o futuro desta Instituição de uma forma positiva. Com o esforço de todos, empenho e dedicação, iremos continuar a trabalhar para que possamos aumentar e melhorar os nossos serviços!

13 de novembro de 2024