



## CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

### PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

ACTIVIDADES	DESCRIÇÃO	PERIODICIDADE	OBJECTIVOS
<b>Comemoração dos Aniversários dos Utentes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Realização de um lanche especial, no qual se cantará os “parabéns a você...”, apagar-se-ão as velas e partir-se-á o bolo de aniversário.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>No final de cada mês irá cantar-se os parabéns aos idosos que comemorarão anos durante esse período.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Preservar a identidade dos idosos;</li><li>Desenvolvimento de capacidades, ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural;</li><li>Formar os idosos ao nível do desenvolvimento pessoal e social;</li><li>Fomentar o reviver de vivências do passado.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Cantar os reis pelas várias valências da instituição;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>6 de Janeiro</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e</li></ul>



## CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

### PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

<b>Comemoração do Dia de Reis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Campanha solidária: entrega dos bens adquiridos no mês de recolha.</li> </ul>		<p>plásticas;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo;</li> <li>Promover o convívio entre utentes e funcionárias da Instituição.</li> </ul>
<b>Dia dos Namorados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realização de lembranças alusivas ao tema para venda ao público.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>14 de Fevereiro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;</li> <li>Contrariar o desenraizamento social dos idosos.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Torneio de sueca e de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fevereiro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relembrar hábitos, costumes,</li> </ul>



## CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

### PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

<p><b>Dia dos Compadres e Comadres</b></p>	<p>malha aberto a comunidade;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanche especial.</li> </ul>		<p>vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrariar o desenraizamento social dos idosos; Desenvolver a capacidade lúdica;</li> <li>• Realizar actividades criativas e recreativas;</li> <li>• Incrementar a participação ativa dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar;</li> <li>• Chamar outros idosos para a instituição.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participação no Desfile de Carnaval da CPVV.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fevereiro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar aos idosos momentos que sozinhos não</li> </ul>



## CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

### PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

<b>Desfile de Carnaval</b>			<p>poderiam ter;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Incrementar a participação ativa dos idosos;</li><li>• Promover o convívio e o bem-estar;</li></ul>
<b>Dia Internacional da Mulher</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entrega de lembranças a todas as mulheres (utentes e funcionárias) da instituição;</li><li>• Recolha de informação de figuras femininas com destaque na sociedade portuguesa para fazer um cartaz para colocar na vitrina exterior.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 8 de Março</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Promover o diálogo e a troca de opiniões;</li><li>• Revisitar as vivências e experiências adquiridas ao longo da vida;</li><li>• Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos idosos;</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Visita à Feira de Março e</li></ul>	Março	<ul style="list-style-type: none"><li>• Promover a participação dos</li></ul>



## CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

### PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

<b>Visita à Feira de Março</b>	lanche.		idosos em passeios e visitas culturais; <ul style="list-style-type: none"><li>• Promover a socialização;</li><li>• Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural.</li></ul>
<b>Dia do Pai</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realização de lembranças para os “pais” utentes e funcionários da instituição e para venda ao público.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 19 de Março</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estimular a inter-relação humana e a integração social;</li><li>• Desenvolver as capacidades artísticas e plásticas;</li></ul>
<b>Dia Mundial da Poesia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Convite a um poeta valonguense para declamar poesia;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 21 de Março</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desenvolver o vocabulário, a organização do pensamento e a destreza verbal dos utentes;</li></ul>



## CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

### PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atividade conjunta com as crianças do CATL;</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Incentivar à participação nas actividades por parte dos idosos.</li> <li>Criar o gosto pela recolha de produções do património literário oral;</li> <li>Reconhecer a poesia como património nacional e cultural.</li> </ul>
<b>Dia Mundial do Teatro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visualização de uma peça de teatro à portuguesa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>27 de Março</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar aos idosos experiências diferentes;</li> <li>Promover o convívio e o bem-estar;</li> <li>Promover o teatro.</li> </ul>
<b>Feira saberes e sabores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realização de doces tradicionais e objetos de artesanato para</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Março</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contrariar o desenraizamento social dos idosos;</li> <li>Promover o convívio e o bem-</li> </ul>



## CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

### PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

	comercializar na feira.		estar;
<b>Dia Mundial da Saúde</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Realização de um mural para colocar na vitrina exterior.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>7 de Abril</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Fornecer informações sobre temas básicos, mas importantes na sociedade;</li><li>Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos;</li><li>Fomentar e discutir ideias e opiniões;</li><li>Promover o bem-estar;</li><li>Chamar novos utentes para o Centro de Convívio.</li></ul>
<b>Páscoa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Confeção de folares da Páscoa para oferecer aos utentes da valência e funcionários da instituição.</li></ul>	Abril	<ul style="list-style-type: none"><li>Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;</li><li>Incrementar a participação</li></ul>



## CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

### PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

	<ul style="list-style-type: none"><li>Realização de lembranças da Páscoa para venda ao público.</li></ul>		<p>activa dos idosos;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural.</li></ul>
<b>Dia da Liberdade</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Visualização de um documentário sobre o tema;</li><li>Realização de uma lembrança para todos os utentes da valência e funcionários da instituição.</li></ul>	25 de Abril	<ul style="list-style-type: none"><li>Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.</li></ul>
<b>Baile da Primavera</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Realização de um baile de Primavera para os idosos</li></ul>	Abril	<ul style="list-style-type: none"><li>Incrementar a participação ativa dos idosos;</li></ul>



## CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

### PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

	<p>do C.C. e de outras instituições.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realização de um adereço para a festa.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover o convívio e o bem-estar;</li> <li>Promover o intercâmbio entre pessoas da mesma idade.</li> </ul>
<b>Dia da Mãe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realização de lembranças para as “mães” utentes e funcionárias da instituição e para venda ao público.</li> </ul>	Maio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular a inter-relação humana e a integração social;</li> <li>Desenvolver as capacidades artísticas e plásticas;</li> </ul>
<b>Dia Internacional dos Museus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visita Cultural a um museu.</li> </ul>	18 de Maio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permitir novas descobertas;</li> <li>Favorecer o conhecimento de novos espaços.</li> </ul>
<b>Dia nacional da Energia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realização de um cartaz alusivo ao tema para colocar na vitrina exterior.</li> </ul>	29 de maio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilizar para a poupança de energia;</li> </ul>



## CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

### PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

<b>Mês do Coração</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Participação na Caminhada (se possível);</li><li>• Realização das lembranças para a caminhada alusiva ao coração.</li></ul>	Maio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sensibilizar para a importância dos cuidados a ter com o coração na saúde</li></ul>
<b>Santos Populares</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Festa gastronómica conjunta com todas as valências – Sardinhada.</li><li>• Realização de marchas populares;</li></ul>	Junho	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos idosos;</li><li>• Desenvolver a capacidade lúdica;</li><li>• Realizar atividades criativas e recreativas;</li><li>• Incrementar a participação activa dos idosos;</li><li>• Promover o convívio e o bem-estar entre valências da instituição e outras instituições;</li><li>• Promover o conhecimento da</li></ul>



## CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

### PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

			cultura e das tradições.
<b>Aniversário da Casa do Povo/Dia do sorriso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realização de uma lembrança para oferecer à CPVV.</li> </ul>	28 de junho	<ul style="list-style-type: none"> <li>Criar um elo de ligação entre toda a família CPVV;</li> <li>Incutir o espírito de pertença.</li> </ul>
<b>Ida à praia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passei o dia inteiro na praia;</li> <li>Almoço partilhado.</li> </ul>	Junho e julho	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar momentos de convívio;</li> <li>Fomentar o espírito de pertença a um grupo.</li> </ul>
<b>Dia dos Avós</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Festa e lanche convívio com o CATL;</li> <li>Festa entre avós e netos</li> </ul>	26 de Julho	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilizar para os valores e desenvolvimento de competências: auto-estima, auto-conceito, autoconfiança e autonomia;</li> <li>Promover o convívio e o bem-</li> </ul>



## CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

### PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

			estar entre gerações.
<b>Feira Rural de Águeda</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Visita à Feira Rural de Águeda e lanche convívio.</li></ul>	Julho	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proporcionar momentos de lazer e bem-estar aos idosos.</li></ul>
<b>Festas da Vila</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realização de doces tradicionais e produtos de artesanato para comercializar na festa.</li></ul>	Julho	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fomentar o espírito de pertença;</li><li>• Contribuir para o enraizamento sociocultural;</li><li>• Estabelecer a cooperação, reconhecendo o valor do trabalho em equipa;</li></ul>
<b>Dia do Idoso</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realização de jogos tradicionais com os idosos da valência, de outras</li></ul>	1 de Outubro	<ul style="list-style-type: none"><li>• Contribuir para o enraizamento sociocultural;</li><li>• Favorecer a interação grupal;</li></ul>



## CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

### PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

	instituições e idosos da comunidade.		<ul style="list-style-type: none"><li>• Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;</li></ul>
<b>Dia Mundial da Alimentação</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elaboração da roda dos alimentos;</li><li>• Dinamização de uma atividade alusiva ao tema dirigida pela Dra. Dinora Bastos;</li><li>• Realização de um lanche saudável entre o C.C. e o CATL.</li></ul>	16 de Outubro	<ul style="list-style-type: none"><li>• Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos;</li><li>• Fomentar e discutir ideias e opiniões;</li><li>• Desmistificar preconceitos; Promover o bem-estar;</li><li>• Implementar hábitos de vida saudável, tendo em vista o auto-cuidado e auto-estima;</li><li>• Promover o encontro intergeracional.</li></ul>



## CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

### PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

<b>Dia de São Martinho</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Decoração da valência alusiva à quadra festiva;</li><li>• Magusto aberto a toda a comunidade: Tasquinhas de comes e bebes das várias valências para angariação de fundos.</li><li>• Tradicional fogueira de magusto;</li><li>• Atividade conjunta de todas as valências da CPVV.</li></ul>	11 de Novembro	<ul style="list-style-type: none"><li>• Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;</li><li>• Contrariar o desenraizamento social dos idosos;</li><li>• Promover o convívio e o bem-estar entre valências;</li><li>• Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações inter-pessoais e inserção no meio sócio cultural.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Decoração da valência;</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Sensibilização para a</li></ul>



## CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

### PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

<b>Natal</b> <b>Campanha solidária</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realização de lembranças de natal para todos os funcionários da instituição.</li><li>• Campanha de Natal.</li></ul>	Dezembro	<p>solidariedade social;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estimular a inter-relação humana e a integração social;</li><li>• Desenvolver as capacidades artísticas e plásticas;</li><li>• Estabelecer a cooperação, reconhecendo o valor do trabalho em equipa;</li><li>• Fomentar o sentimento de pertença a um grupo.</li></ul>
<b>Almoço de Natal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realização de um almoço típico de natal para os idosos da valência e membros da direção;</li><li>• Realização de uma lembrança de natal para cada membro da direção</li></ul>	Dezembro	<ul style="list-style-type: none"><li>• Possibilitar a relação de todos com todos, criando uma corrente afetiva;</li><li>• Proporcionar o divertimento, o bem-estar, o convívio e a confraternização entre utentes e membros da CPVV.</li></ul>



## CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

### PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

presente no almoço.

#### OUTRAS ACTIVIDADES:

ACTIVIDADES	DESCRIÇÃO	PERIODICIDADE	OBJECTIVOS
Expressão Artística – Plástica	<ul style="list-style-type: none"><li>• Escultura (barro, plasticina, gesso, madeira, pasta de papel, etc.);</li><li>• Pintura (tintas, papel, caneta, tela, vidro, madeira, plástico, etc.);</li><li>• Tapeçaria e Bordados (agulhas, lãs, tecidos, linhas, algodão, etc.);</li><li>• Colagens (recortes de revistas,</li></ul>	Uma vez por semana	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expressar-se através das artes plásticas e dos trabalhos manuais;</li><li>• Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão plástica;</li><li>• Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora;</li><li>• Evitar isolamento e o ócio;</li><li>• Desenvolver o sentido crítico;</li></ul>



## CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

### PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

	<p>livros, jornais, tecidos, lãs, massas, todo o tipo de papel);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Entre outras actividades desta área;</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Expressar preferências e razões das ações;</li><li>• Comunicar, discutir, expressar, dar a vez, cooperar e empatizar;</li><li>• Desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo;</li><li>• Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos idosos; desenvolver a capacidade lúdica;</li><li>• Realizar atividades criativas e recreativas;</li><li>• Incrementar a participação ativa dos idosos;</li><li>• Promover o convívio e o bem-estar.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercícios de aquecimento;</li></ul>	<p>Duas vezes por semana</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desenvolver as capacidades físicas;</li></ul>



## CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

### PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

Animação Desportiva	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercícios de fortalecimento muscular e de flexibilidade;</li><li>• Exercícios de relaxamento;</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Fazer frente às limitações físicas e psicossomáticas;</li><li>• Recuperar a confiança e o domínio do corpo;</li><li>• Proporcionar o relaxamento e a libertação de tensões perante o cansaço e a monotonia;</li><li>• Tornar o tempo de ócio em tempo de lazer;</li><li>• Preparar-se para os esforços do quotidiano;</li><li>• Favorecer o desenvolvimento psico-motor.</li></ul>
Animação musical	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realização de jogos musicais;</li><li>• Tocar instrumentos musicais;</li><li>• Cantar.</li></ul>	Sempre que apropriado	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico, o reconhecimento e reprodução de músicas novas ou já conhecidas dos utentes;</li><li>• Trabalhar a interacção, a comunicação, encontros e desencontros do grupo de</li></ul>



## CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

### PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

			idosos.
Expressão dramática	<ul style="list-style-type: none"><li>Expressão corporal, vocal, facial e orientação espacial.</li></ul>	Sempre que apropriado	<ul style="list-style-type: none"><li>Possibilitar a relação de todos com todos, criando uma corrente afectiva;</li><li>Exprimir, individualmente ou em grupo, sentimentos e emoções quer de forma verbal como não-verbal;</li><li>Evitar as barreiras que inibem a expressão pessoal;</li><li>Fomentar a criatividade, a motivação, a imaginação, a improvisação, a descontração e o relaxamento;</li><li>Estimular a comunicação não verbal.</li></ul>
A hora do conto	<ul style="list-style-type: none"><li>Elaboração e leitura de contos e histórias</li></ul>	Sempre que apropriado	<ul style="list-style-type: none"><li>Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual;</li><li>Relacionar acontecimentos que os idosos</li></ul>



## CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

### PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

			<p>experienciem;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio;</li> <li>• Desenvolver o sentido da própria identidade.</li> </ul>
Visitas culturais	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização de visitas culturais e passeios.</li> </ul>	Sempre que apropriado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permitir o intercâmbio sociocultural;</li> <li>• Favorecer o convívio, a troca de experiências e vivências, o conhecimento de novos espaços e pessoas;</li> <li>• Evitar o isolamento e a depressão;</li> <li>• Promover a comunicação e a interação grupal.</li> </ul>
		Sempre que	



## CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

### PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

Intercâmbios	<ul style="list-style-type: none"><li>Realização de intercâmbios com outras instituições.</li></ul>	apropriado	<ul style="list-style-type: none"><li>Permitir o intercâmbio sociocultural;</li><li>Favorecer o convívio, a troca de experiências e vivências, o conhecimento de novos espaços e pessoas;</li><li>Evitar o isolamento e a depressão;</li><li>Promover a comunicação e a inter-relação grupal.</li></ul>
Animação cognitiva	<ul style="list-style-type: none"><li>Jogos de concentração e memória (encontrar diferenças, labirintos, contar/encontrar objectos nas figuras, elaboração e pintura de desenhos)</li></ul>	Sempre que apropriado	<ul style="list-style-type: none"><li>Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio;</li><li>Desenvolver o raciocínio abstracto, a agilidade mental e o vocabulário.</li></ul>
Sessões de cinema	<ul style="list-style-type: none"><li>Visionamento de variados filmes e documentários</li></ul>	Sempre que apropriado	<ul style="list-style-type: none"><li>Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.</li></ul>



## CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA - CENTRO DE CONVÍVIO

### PLANO DE ACTIVIDADES – 2013

Tardes seniores	<ul style="list-style-type: none"><li>Participação nas tardes seniores realizadas pela Câmara Municipal de Águeda.</li></ul>	Sempre que apropriado	<ul style="list-style-type: none"><li>Proporcionar tardes diferentes e de intercâmbio com pessoas da mesma idade.</li></ul>
-----------------	--	-----------------------	---

A direção,

---

(António Augusto Portilho)