

"A PONTE DO TEMPO"

"Nada se perde, tudo se transforma." Antoine Lavoisier

OBJETIVOS GERAIS

- Contribuir para a valorização e realização pessoal, promovendo as capacidades de cada um reconhecendo a sua importância no todo;
- Promover o espírito de grupo e sentimento de pertença;
- Contribuir para a autonomia do idoso retardando ou minimizando o grau de dependência físico - psico - social;
- Promover o convívio entre gerações e instituições, proporcionando oportunidades para a troca de partilhas, experiências e saberes.

ATIVIDADES A REALIZAR

- *Ateliers* de Memória ;
- Atividades Manuais;
- Atividades Religiosas;
- Atividades Musicais;
- Comemoração de datas festivas;
- Atividades Intergeneracionais e Interinstitucionais;
- Passeios.

Cada uma das valências trabalha este desafio através de cada um dos seus temas, assim:

- Creche e Pré-Escolar: "Alimentação Colorida, Vida Divertida";
- 1º Ciclo: "Um Planeta, 100 sabores";
- ATL: "Alimenta o Saber";
- Lar e Centro de Dia: "A Ponte do Tempo".

PROJETO EDUCATIVO "ALIMENTA E MOVIMENTA A TUA MENTE"

Neste ano letivo, damos vida a um novo projeto educativo que nos acompanhará nos próximos três anos. Este ano incidiremos o projeto na **Alimentação** que se assume como um dos temas mais impactantes no crescimento e desenvolvimento das crianças e dos jovens.

Os hábitos alimentares dos mais jovens tornaram-se uma questão relevante para a sociedade em geral, levando a preocupações sobre a necessidade de promover uma alimentação mais responsável, sustentável e saudável. Sabemos ser essencial incentivar e promover, desde cedo, as melhoras práticas e escolhas alimentares.

Promover a literacia alimentar e nutricional, envolve não apenas o ensino de práticas saudáveis, mas também o desenvolvimento de competências nas diversas áreas do crescimento das crianças, com a participação ativa das famílias nesse processo.

Compete aos educadores e professores, aos pais e aos responsáveis pelas instituições, a pertinente tarefa de promover e incentivar atitudes positivas face a escolhas e comportamentos alimentares saudáveis.

OBJETIVOS GERAIS

- Promover a educação para uma alimentação saudável, incentivando escolhas alimentares conscientes e diversificadas;
- Garantir uma alimentação e nutrição adequadas;
- Incentivar e capacitar pais e encarregados de educação para escolhas alimentares mais adequadas do ponto de vista nutricional;
- Despertar para um estilo de vida sustentável, incentivando para práticas que minimizem o desperdício;
- Conhecer e valorizar a diversidade alimentar em diferentes culturas e regiões.

UM DESAFIO PARA O TRIÉNIO

- Alimentação Saudável | 2024-2025
- Atividade Física | 2025-2026
- Bem-estar Psicológico, Social e Emocional | 2026-2027



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
SÃO JOÃO DAS LAMPAS

de VALÊNCIA APOIO A IDOSOS ANO LETIVO 2024 2025

TEMA GERAL
"SER COM SABOR"

TEMA ANUAL
"A PONTE DO TEMPO"
Atividades Tradicionais e Digitais Unidas



AGENDA-PLANO

SETEMBRO

17, 18 e 19 - Passeio às Praias da Zona de Sintra
- *Atelier* de Outono

OUTUBRO

01 - Comemoração do Dia Internacional do Idoso e do Dia Mundial da Música
10 - Celebração Eucarística
07 e 15 - Passeio à Malveira
31 - Comemoração do "Pão-por-Deus" (Atividade comum)
- Comemoração do Mês de Maria

NOVEMBRO

11 - Dia de S. Martinho (Atividade Comum)
05 e 19 - Passeio ao Cabo da Roca
16 - 27º Aniversário do Lar
- Lançamento da Caminhada do Natal

DEZEMBRO

04 - Comemoração do Dia da Bolacha
17 - Bênção do "Menino Jesus"
- *Ateliers* de Natal
- Passeio ao Aquário Vasco da Gama
- Festa e Ceia de Natal

JANEIRO

06 - Dia de Reis
22 - Dia de São Vicente
27 - Dia Internacional do Vinho do Porto
- Passeio ao Museu dos Coches

FEVEREIRO

07 - Dia da Instituição - 69º Aniversário
27 e 28 - Atividades Carnavalescas
- Passeio ao Museu do Mar em Cascais

MARÇO

08 - Dia da Mulher
21 - Festa da Primavera e da Poesia
- Início da Caminhada da Páscoa
- Passeio à Tapada de Mafra

ABRIL

14 a 17 - Atividades Pascais
29 - Dia Mundial da Dança
- Passeio ao Cabo Espichel

MAIO

15 - Dia Internacional da Família (Atividade Comum)
29 - Dia da Espiga
- Comemoração do Mês de Maria
- Passeio ao Cristo Rei

JUNHO

02 - Comemoração do Dia Mundial da Criança
13 - Sardinhada no pinhal (Atividade Comum)
28 - Festa de Encerramento de Atividades
- Passeio à Lagoa de Óbidos

JULHO

01 a 15 - *Ateliers* de Gastronomia Tradicional
25 - Comemoração do Dia Mundial dos Avós
- Piquenique no Vimeiro

AGOSTO

- Piquenique no Pinhal
- Passeio Entre a Serra e o Mar