

Atividades	Objetivos	Estratégias/ Descrição	Recursos Humanos	Data	Local
Comemoração do Dia de Reis	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular o convívio com outras instituições - Partilhar tradições de forma lúdica e criativa; - Promover o interesse pela vida e pelo lazer; - Dinamizar a relação com a comunidade envolvente; - Estimular os laços afectivos; - Despertar o convívio; - Sensibilizar os utentes para o valor das palavras; 	<ul style="list-style-type: none"> - Cantar os reis numa ou duas instituições; 	Direção; Diretora Técnica; Ajudantes de ação direta;	6 Janeiro	A definir
Dia Internacional do Obrigado	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular o convívio entre os utentes; - Despertar o convívio; - Sensibilizar os utentes para o valor das palavras; 	<ul style="list-style-type: none"> - Dinamizar uma atividade alusiva ao tema; 	Diretora Técnica; Ajudantes de ação direta;	11 Janeiro	CSAI
Dia Internacional do Riso	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular o convívio entre os utentes; 	<ul style="list-style-type: none"> - Atividade de Risoterapia; 	Diretora Técnica; Ajudantes de ação direta;	18 Janeiro	CSAI
Dia Mundial de Luta contra o Cancro	<ul style="list-style-type: none"> - Informar os utentes sobre a doença; 	<ul style="list-style-type: none"> - Dialogar com os utentes, explicar as manifestações da doença; 	Diretora Técnica; Ajudantes de ação direta;	3 Fevereiro	CSAI
Dia Mundial da Rádio	<ul style="list-style-type: none"> - Promover momentos de lazer e cultura; - Sensibilizar para a importância da comunicação; 	<ul style="list-style-type: none"> - Visitar uma rádio; - Se possível participar numa edição; 	Diretora Técnica; Ajudantes de ação direta;	13 Fevereiro	(a definir)
Dia dos Namorados/ Dia da Amizade	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio entre os utentes; - Sensibilizar os utentes para a importância dos afetos; 	<ul style="list-style-type: none"> - Dinâmica de Grupo; - Visitar o Lugar dos Afetos; 	Diretora Técnica; Ajudantes de ação direta;	14 Fevereiro	CSAI Eixo

Atividades	Objetivos	Estratégias/ Descrição	Recursos Humanos	Data	Local
Comemoração do Carnaval	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de índole cultural e de lazer; - Incentivar a exploração de várias formas de comunicação e expressão; - Desenvolver a criatividade; - Dinamizar a relação com a comunidade envolvente; - Promover o convívio interinstitucional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Baile e/ou desfile de Carnaval Interinstitucional; 	Direção; Diretora Técnica; Ajudantes de ação direta;	28 Fevereiro	CSAI
Comemoração do Dia Internacional da Mulher	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a auto-estima e imagem; - Sensibilizar os utentes para o valor da Mulher na sociedade; - Explicar o motivo desta comemoração; - Promover o bem-estar e a auto-estima; - Valorizar a auto-estima dos idosos pais; 	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar cuidados de imagem; - Secção fotográfica; - Informar sobre Mulheres que revolucionaram a sua época; 	Diretora Técnica; Diretora Técnica; Ajudantes de ação direta;	8 Março	CSAI
Dia do Pai	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar a auto-estima dos idosos pais; 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de um porta-chaves para oferecer aos Pais; 	Diretora Técnica; Ajudantes de ação direta;	19 Março	CSAI
Dia da Árvore Chegada da Primavera	<ul style="list-style-type: none"> - Incutir hábitos de responsabilidade em relação à gestão dos espaços verdes; - Sensibilizar para a preservação do meio ambiente; - Rentabilizar o espaço verde da horta; Decoração dos halls com trabalhos alusivos à estação do ano;	<ul style="list-style-type: none"> - Plantar uma árvore e/ou flores; 	Direção; Diretora Técnica; Ajudantes de ação direta;	21 Março	CSAI

Atividades	Objetivos	Estratégias/ Descrição	Recursos Humanos	Data	Local
Comemoração do Dia Mundial da Poesia	- Estimular a escuta e a leitura;	- Leitura de poemas alusivos ao Dia da Arvore lido por utentes; - Realizar um poema;	Diretora Técnica; Ajudantes de ação direta;	21 Março	CSAI
Dia Mundial do Teatro	- Estimular a criatividade; - Promover experiências culturais; Contactar com diferentes formas de expressão e comunicação;	- Visionamento de uma peça de teatro;	Diretora Técnica; Ajudantes de ação direta;	27 Março	CSAI
Dia Mundial da Atividade Física	- Estimular os utentes para a prática de atividade física/motora; - Dialogar sobre a sua importância;	- Aula de ginástica;	Diretora Técnica; Ajudantes de ação direta;	6 Abril	
Dia Mundial da Saúde	- Estimular bons hábitos de saúde; - Informar sobre cuidados de saúde;	- Realizar uma Caminhada num parque; - Rastreio (peso, tensão arterial, Glicémia...);	Direção; Órgãos Sociais; Sócios; Diretora Técnica; Ajudantes de ação direta; Familiares dos Utentes; Comunidade;	7 Abril	CSAI; Parque de Espinhel;
Dia Mundial da Doença de Parkinson	- Sensibilizar os utentes para a doença;	- Informar sobre a doença	Diretora Técnica; Ajudantes de ação direta;	11 Abril	CSAI
Visita à Feira de Março	- Proporcionar momentos de lazer; - Promover o convívio entre os utentes;	- Visitar a feira de Março	Ajudantes de ação direta;	Abril	Aveiro

Atividades	Objetivos	Estratégias/ Descrição	Recursos Humanos	Data	Local
Ida às Almas da Areosa	- Proporcionar momentos de reflexão; - Proporcionar o convívio;	- Visitar a capela, assistir à missa;	Ajudantes de ação direta;	Abril	Aguada de Baixo
Páscoa	- Festejar a Páscoa e partilhar as suas tradições; - Promover o convívio entre os utentes, familiares e Instituição;	-Confeccionar um folar/doce da época; - Efetuar uma Eucaristia nas instalações da Instituição; -Realizar um lanche com os utentes, familiares, colaboradores, direção e órgãos sociais;	Direção; Órgãos Sociais; Diretora Técnica; Ajudantes de ação direta; Familiares dos Utentes;	14 Abril	CSAI
Dia Mundial da Voz	- Proporcionar um momento lúdico recreativo; - Estimular a memória;	- Ensaiar canções do tempo dos idosos;	Diretora Técnica; Ajudantes de ação direta;	17 Abril	CSAI
Feira de Saberes e Sabores	- Dar a conhecer o Centro a toda a comunidade do concelho; - Angariar fundos para a Instituição;	- Realizar trabalhos para divulgar, vender na feira;	Direção; Diretora Técnica; Ajudantes de ação direta; Familiares; Comunidade;	22 Abril	Águada
Dia Mundial do Livro	- Estimular os utentes a reconhecer a importância de um livro; - Estimular a memória dos utentes;	- Realizar um jornal da Instituição;	Direção; Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta;	24 Abril	CSAI
Dia Mundial da Dança	- Estimular formas de expressão e comunicação; - Promover a socialização, o entretenimento ativo;	- Convidar uma instituição para um Baile;	Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta;	28 Abril	CSAI

Atividades	Objetivos	Estratégias/ Descrição	Recursos Humanos	Data	Local
Dia do Sol	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar os utentes para importância do Sol e cuidados a ter; - Informar qual a vitamina que o sol nos transmite; 	<ul style="list-style-type: none"> - Dialogar com os utentes sobre o tema; - Realizar uma caminhada; 	Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta;	3 Maio	CSAI
Dia da Mãe	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar a auto- estima das idosas mães; 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar uma lembrança para celebrar o dia da mãe; - Realizar um lanche no jardim da instituição; 	Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta;	7 Maio	CSAI
Dia Mundial da Família	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular as relações familiares; - Promover o convívio entre familiares e a instituição; - Estimular a participação dos familiares na vivência institucional; 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover lanche partilhado com os utentes e familiares dos utentes; - Realização de um painel com a opinião de cada utente sobre a família; 	Direção; Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta; Familiares;	15 Maio	CSAI
Dia Europeu dos Parques Naturais	<ul style="list-style-type: none"> - Incentivar a importância de áreas Naturais; - Sensibilizar para a importância da natureza; 	<ul style="list-style-type: none"> - Passeio a um Parque Natural; 	Ajudantes de Ação Direta;	24 Maio	A definir
Feira Socializar +	<ul style="list-style-type: none"> - A definir 	<ul style="list-style-type: none"> - A definir 	Direção; Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta	1, 2 e 3 Junho	CSAI

Atividades	Objetivos	Estratégias/ Descrição	Recursos Humanos	Data	Local
Dia Mundial do Ambiente	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar atividades criativas e recreativas; - Incrementar a participação ativa dos idosos; - Estimular a motricidade grossa; - Sensibilizar para a importância da reciclagem; 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar reciclagem de vários materiais; - Elaboração de ecopontos; 	Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta;	5 Junho	CSAI
Dia Internacional do piquenique	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o bem estar emocional. - Promover interações positivas entre pares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar um piquenique num parque 	Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta;	16 Junho	A definir
Realização do Passeio Ciclo turístico	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular as relações de cooperação e amizade entre associados e amigos do Centro; - Angariar fundos; 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o passeio, seguido de almoço e convívio; 	Direção; Orgãos Sociais; Sócios, Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta; Familiares; Comunidade;	Junho	Lugares limítrofes de Paradela
Ida à Praia	<ul style="list-style-type: none"> - Promover experiências diferentes em contacto com a natureza; - Estimular o bem-estar e convívio entre os idosos; - Promover momentos de lazer; 	<ul style="list-style-type: none"> - Passeio pela praia; - Promover o lazer; 	Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta	Junho	Praia da Barra;
Marchas Populares	<ul style="list-style-type: none"> - Frequentar atividades recreativas; - Promover o convívio com os utentes; - Criar uma coreografia para a época festiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Participar na marcha das Bengalias; 	Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta; Familiares;	Junho	A definir

Atividades	Objetivos	Estratégias/ Descrição	Recursos Humanos	Data	Local
Festejo do São João	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio com utentes, familiares dos utentes, sócios e toda a comunidade; - Incrementar a participação ativa dos idosos; - Angariar fundos para a Instituição; 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar um almoço; - Realizar uma Tómbola para angariação de fundos para o Centro; - Realizar jogos dinâmicos; 	Direção; Diretora Técnica; Sócios; Ajudantes de Ação Direta; Familiares; Comunidade;	Junho	CSAI
Dia da Freguesia de Espinhel	<ul style="list-style-type: none"> - Dinamizar um passeio pela freguesia de Espinhel; - Estimular a memória dos utentes; 	<ul style="list-style-type: none"> - Participação na eucaristia; - Almoço convívio com familiares e toda a comunidade; 	Direção; Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta;	Junho	Espinhel
Dia Mundial da Biblioteca	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer uma outra realidade; - Despertar a curiosidade e o interesse pela leitura; 	<ul style="list-style-type: none"> - Visita à biblioteca Manuel Alegre 	Direção; Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta;	3 Julho	Biblioteca Manuel Alegre
Dia Mundial do Chocolate	Degustação partilhada de chocolate	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver as pupilas gustativas; - Promover interações positivas; - Estimular os sentidos. 	Direção; Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta;	7 Julho	CSAI
Visitar o Aguiteagueda	Proporcionar momentos de lazer;	<ul style="list-style-type: none"> - Ver a decoração das ruas, lanche no recinto; 	Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta;	Julho	Águeda

Atividade	Objetivos	Estratégias/ Descrição	Recursos Humanos	Data	Local
Dia Internacional do Amigo	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular o convívio, e a importância das relações sociais; - Incentivar várias formas de expressão e comunicação; - Desenvolver as relações sociais; 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover convívio com IPSS a convidar, fazer jogos tradicionais, lanche partilhado; 	Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta;	20 Julho	Parque de merendas
Comemoração do Dia Mundial dos Avós	<ul style="list-style-type: none"> - Trocar vivências, afetos; - Promover a saúde e bem-estar físico e psíquico; 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar um lanche num parque; 	Diretora Técnica; Ajudante de Ação Direta;	26 Julho	CSAI
Ida a Praia	<ul style="list-style-type: none"> - Promover experiências diferentes em contato com a natureza; - Estimular o bem-estar e convívio entre os idosos; - Promover momentos de lazer; 	<ul style="list-style-type: none"> - Passeio pela praia; - Promover o lazer; 	Direção; Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta;	Julho	Praia da Costa Nova
Comemoração do Mundial da Fotografia	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar vivências novas; 	<ul style="list-style-type: none"> - Secção fotográfica com os utentes; - Deixa-los experimentar a tirar fotografias; 	Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta; Familiares;	21 Agosto	CSAI
Ida a Praia	<ul style="list-style-type: none"> - Promover experiências diferentes em contato com a natureza; - Estimular o bem-estar e convívio entre os idosos; - Promover momentos de lazer; 	<ul style="list-style-type: none"> - Passeio pela praia; - Promover o lazer; 	Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta;	Agosto	Praia de Mira

Atividade	Objetivos	Estratégias/ Descrição	Recursos Humanos	Data	Local
Desfolhada de milho	<ul style="list-style-type: none"> - Reviver momento da juventude dos utentes; - Recordar memórias antigas; 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a motricidade fina; - Cantar músicas da altura dos idosos; 	Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta; Familiares do	2 Setembro	CSAI
Ida ao Santuário de Fátima	<ul style="list-style-type: none"> - Promover momentos de culto religioso; 	<ul style="list-style-type: none"> - Visitar o Santuário de Fátima; 	Direção; Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta;	Setembro	Fátima
Comemoração do Aniversário do Centro Social Arco Iris	<ul style="list-style-type: none"> - Comemorar o aniversário da instituição; - Incentivar a participação ativa dos idosos; - Angariar fundos; 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover um lanche convívio, e desenvolver uma atividade a ser realizada pelos idosos; 	Direção; Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta;	Setembro	CSAI
Dia Mundial da doença de Alzheimer	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar os utentes para esta doença; 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar aos utentes a doença; - Convidar um técnico de saúde para fazer um pequeno seminário sobre este tema; - Informar quais os sintomas; 	Direção; Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta	21 Setembro	CSAI
Dia Mundial do Coração	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar para os cuidados de saúde; 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar uma Palestra sobre os cuidados com o coração e realização de um Quiz sobre esta temática; 	Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta; Familiares;	29 Setembro	CSAI
Comemoração do Dia Mundial da Música e do Dia Internacional do Idoso	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a interação entre os idosos; - Promover o respeito, intercâmbio de experiências, valores, sentimentos; - Estimular a coordenação e a motricidade fina; 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver atividades lúdicas/recreativas; - Construir instrumentos musicais e consequente atuação dos mesmos; 	Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta	2 Outubro	CSAI

Atividades	Objetivos	Estratégias/ Descrição	Recursos Humanos	Data	Local
Dia Mundial dos Animais	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar os idosos para a protecção dos animais; - Incentivar a curiosidade e interesse pela vida animal; - Promover momentos de lazer e convívio; 	<ul style="list-style-type: none"> - Visitar um local com animais; 	Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta;	5 Outubro	A definir
Dia Mundial da Alimentação	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar bons hábitos alimentares; - Sensibilizar e informar os utentes sobre as quantidades que se devem comer nas mais variadas refeições por dia 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar um Atelier de culinária; - Realizar uma Roda dos Alimentos; 	Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta; Familiares;	16 Outubro	CSAI
Concurso Papas de Abóbora	<ul style="list-style-type: none"> - Participar no concurso; - Proporcionar momentos de lazer e troca de vivências; 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular o gosto pela culinária; - Desenvolver o espírito crítico. 	Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta; Familiares;	Outubro	A definir
Dia Mundial do Cinema	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a cultura; Promover o gosto pelo cinema, como forma de expressão e comunicação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ver um filme; 	Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta	6 Novembro	A Definir
Dia de São Martinho	<ul style="list-style-type: none"> - Promover os costumes e tradições; - Fomentar o estreitamento de relações de solidariedade e fraternidade entre os idosos e restante comunidade; - Conviver com outras instituições do Concelho de Águeda; 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o magusto; - Convidar uma instituição e realizar o magusto; 	Direção; Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta; Familiares;	13 Novembro	CSAI

Atividades	Objetivos	Estratégias/ Descrição	Recursos Humanos	Data	Local
Dia Mundial da Diabetes	- Sensibilizar para os cuidados a ter para uma boa qualidade de vida; - Promover a auto-estima; - Proporcionar o bem-estar;	- Realizar uma Ação de Sensibilização sobre a temática; - Realizar um rastreio;	Direção; Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta;	14 Novembro	CSAI
Dia Mundial do Homem	- Promover o auto-estima; - Proporcionar o bem-estar;	- Dialogar sobre a importância do Homem na sociedade; - Promover momentos de Beleza aos utentes homens;	Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta;	20 Novembro	CSAI
Dia da Bolacha	- Promover o gosto pela Culinária; - Estimular o paladar;	- Confeccionar uma receita;	Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta;	4 Dezembro	CSAI
Dia Internacional do Chá	- Estimular o paladar; - Sensibilizar para a importância do chá;	- Dar a provar alguns tipos de chás e explicar quais os seus benefícios;	Direção; Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta;	15 Dezembro	CSAI
Festa de Natal e sua preparação	- Promover a socialização, reforço dos laços afectivos; - Estimular as relações interpessoais; - Desenvolver a motricidade fina e grossa, coordenação motora, criatividade e trabalho em grupo; - Festejar a época, partilhar as suas tradições; - Angariar fundos para o Centro;	- Realizar trabalhos de expressão plástica para enfeite da instituição alusivo à época natalícia; - Realizar um Sorteio de Cabaz de Natal; - Realizar uma peça de teatro, pelos colaboradores da instituição;	Direção, Organizações Sociais; Colaboradores; Familiares; Comunidade;	Dezembro	CSAI

Atividades	Objetivos	Estratégias/ Descrição	Recursos Humanos	Data	Local
Dia Mundial da Diabetes	- Sensibilizar para os cuidados a ter para uma boa qualidade de vida; - Promover a auto-estima; - Proporcionar o bem-estar;	- Realizar uma Ação de Sensibilização sobre a temática; - Realizar um rastreio;	Direção; Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta;	14 Novembro	CSAI
Dia Mundial do Homem	- Promover a auto-estima; - Proporcionar o bem-estar;	- Dialogar sobre a importância do Homem na sociedade; - Promover momentos de Beleza aos utentes homens;	Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta;	20 Novembro	CSAI
Dia da Bolacha	- Promover o gosto pela Culinária; - Estimular o paladar;	- Confeccionar uma receita;	Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta;	4 Dezembro	CSAI
Dia Internacional do Chá	- Estimular o paladar; - Sensibilizar para a importância do chá;	- Dar a provar alguns tipos de chás e explicar quais os seus benefícios;	Direção; Diretora Técnica; Ajudantes de Ação Direta;	15 Dezembro	CSAI
Festa de Natal e sua preparação	- Promover a socialização, reforço dos laços afetivos; - Estimular as relações interpessoais; - Desenvolver a motricidade fina e grossa, coordenação motora, criatividade e trabalho em grupo; - Festejar a época, partilhar as suas tradições; - Angariar fundos para o Centro;	- Realizar trabalhos de expressão plástica para enfeite da instituição alusivo à época natalícia; - Realizar um Sorteio de Cabaz de Natal; - Realizar uma peça de teatro, pelos colaboradores da instituição;	Direção, Orgãos Sociais; Colaboradores; Familiares; Comunidade;	Dezembro	CSAI

O Presidente de Direção,

João Carlos da Fonseca Coelho

(Dr. João Carlos da Fonseca Coelho)

3750-405 ESPINHEL